

CONSULTA ONLINE Y PRESENCIAL

Costos y Paquetes

L.N Fernanda Hurtado
Educatora en Diabetes
Especialista en Nutrición Fitness
Coaching Nutricional



NUTRICIÓN[®]
por tu Salud



MISIÓN Y VISIÓN

de Nutrición por tu Salud

MISIÓN

Lograr una **educación nutricional** para nuestros pacientes, para que ganen un estilo de vida saludable, creando un **cambio de hábitos y sumando acciones positivas**.

Todo esto se obtendrá de forma natural, únicamente con **alimentación, ejercicio, sueño adecuado y algunos hábitos que vas a ir aprendiendo**.

Nos fundamentamos en formar una educación que llevarás a la práctica en cada consulta.

VISIÓN

Ser referentes del área de la salud, enseñando a miles de personas **a ser más saludables**.

Logrando un cambio en la vida del paciente. Ser un parteaguas para iniciar una vida mucho más saludable y evitar los graves problemas de salud que nos afectan en la actualidad.



/nutricionportusalud



NUTRICIÓN[®]
por tu Salud



¿QUÉ VAS A LOGRAR CON *la consulta y* con cambiar tu estilo de vida?

- Mejorará de forma positiva tu relación con la comida y tu percepción de la nutrición.
- Alcanzar y mantener tu peso ideal. Pero sobre todo lograrás una composición corporal sana.
- Aprender a comer y llevar un estilo de vida saludable.
- Entender y reducir tus antojos.
- Aumentarás tus niveles de energía.
- Aprenderás y explorarás acerca de nuevos alimentos y cómo puedes fácilmente incorporarlos a tu alimentación.
- Recuperarás tu salud general.
- Mejorar tu condición física y mantenerte activo.
- Llevar una mejor relación mente-cuerpo y lograr un bienestar físico y mental.



/nutricionportusalud



NUTRICIÓN[®]
por tu Salud



¿CÓMO TRABAJAREMOS

juntos para que

alcances tus objetivos de salud?

- Historia clínica con enfoque de Coaching Nutricional, realizaremos tu recordatorio de 24 horas con búsqueda de hábitos, horarios, gustos de comida, problemas a resolver, etc.
- Te haremos una retroalimentación guiada hacia realizar un plan de trabajo de manera conjunta enfocada a realizar las modificaciones necesarias a tu estilo de vida que son necesarias para lograr las metas que te hayas puesto al llegar con nosotros.
- Se te realizará la toma de medidas antropométricas, análisis de composición corporal mediante bioimpedancia eléctrica con la báscula **InBody**, en caso de ser candidato se realizara plicometría.



/nutricionportusalud



¿CÓMO TRABAJAREMOS *juntos para que*

alcances tus objetivos de salud?

- Se te explicaran tus resultados explicándote como saliste y mostrándote gráficamente donde deberías de estar para estar saludable, tu tipo de cuerpo o somatotipo, etc.
- Se te explicará el plan de trabajo y se fijaran las primeras metas a lograr con las que iremos trabajando poco a poco para llegar al objetivo.
- Te daremos acceso a la app de Nutrición por tu Salud donde podrás llevar el seguimiento de tu plan de alimentación, tu progreso, tus metas de cada cita, tu próxima cita, acceso a guardar todos tus estudios para llevar un control de tu progreso y tratamiento, acceso a Recetarios con más de 100 recetas para dar variedad a tu plan de alimentación, premios para motivarte y Catálogo digital para que hacer las compras sea más fácil, tips importantes para hacer tu cambio en las compras y estilo de vida.



/nutricionportusalud



NUTRICIÓN®
por tu Salud



¿CÓMO TRABAJAREMOS *juntos para que* alcances tus objetivos de salud?

En las consultas subsecuentes

(Tus citas serán cada 3 a 4 semanas idealmente para mejores resultados):

- Valoramos con base a preguntas el progreso del plan de trabajo, comentaremos dudas del plan y se tomarán las medidas antropométricas junto con el estudio de composición corporal para revisar los resultados obtenidos. Repasaremos cómo te han caído las primeras recomendaciones y pasaremos a hacer los ajustes en las comidas. Comprendiendo en todo momento por qué y cómo ponerlo en práctica. Además te daré ideas para elaborar recetas muy fáciles y adaptadas a tus necesidades. Ajustaremos tus metas y si es necesario plantearemos otras o retomaremos las previas.

Recuerda que en cada consulta analizaremos los objetivos conseguidos hasta entonces, resolveremos dudas y avanzaremos, ajustaremos las propuestas de alimentación, aprenderemos nuevos aspectos relacionados con la alimentación y estilo de vida. Irás a casa con unas recomendaciones esenciales para empezar a cambiar las comidas, despensa y así poder empezar a hacer la transición hacia una alimentación saludable. Buscaremos que aprendas poco a poco a ser totalmente independiente en cuestión de tu alimentación, hábitos y mejorar tu estilo de vida, así lograrás para siempre mantener una relación saludable con tu alimentación. Más que darte solo un menú personalizado, te guiaremos en cada consulta para que puedas lograr hacer tu plan perfecto, aprendiendo a comer y así mantenerlo.



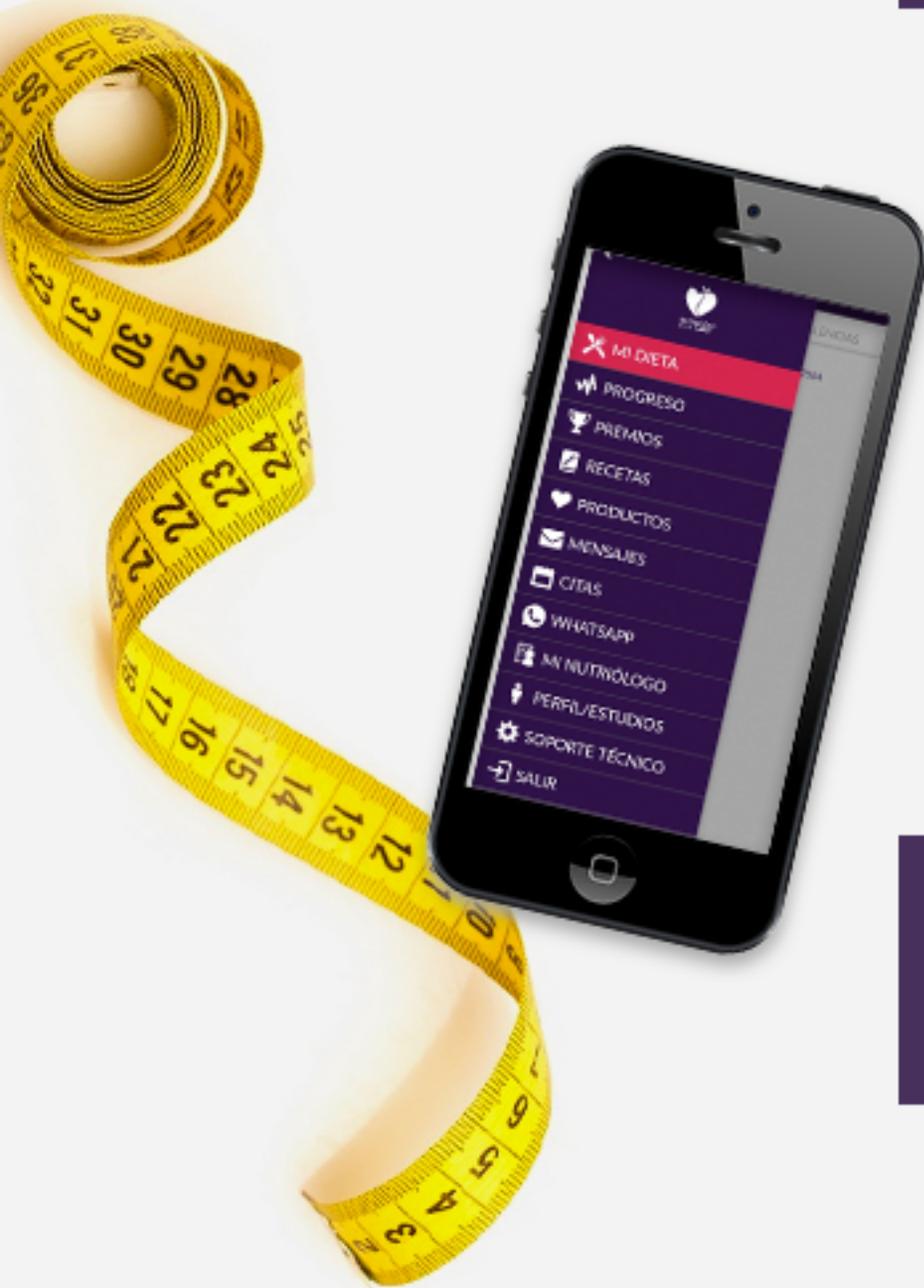
/nutricionportusalud



NUTRICIÓN®
por tu Salud



DURACIÓN Y FRECUENCIA de las consultas



¿Cada cuánto son las consultas?

Después de la primera consulta las siguientes serán cada 3 a 4 semanas para mejores resultados, esto seguirá así por un tiempo de acuerdo a tus necesidades, metas podamos alcanzar nuestros objetivos. Después pasaremos a una etapa de mantenimiento donde el objetivo será lograr mantenernos con todo lo aprendido hasta el momento espaciando las citas cada 2 meses, posterior 4 meses y la última en 6 meses para darte de alta, esperando que nunca más vuelvas a necesitar ayuda porque has aprendido todo sobre como cuidar tu alimentación y estilo de vida.

¿Cuánto dura cada consulta?

La duración de la consulta es 1 hora aproximadamente y las subsecuentes 40 minutos a 1 hora, dependiendo las dudas que tengamos, te recomiendo siempre venir con disposición, tiempo, dudas anotadas, que de mi parte tendrás toda mi atención, enfoque, ganas de enseñarte y de ayudarte a alcanzar tus metas de salud y nutrición.



/nutricionportusalud

¡Conoce a tu Nutriologa de confianza!



María Fernanda Hurtado Arau

- Licenciada en Nutrición egresada de la Universidad Latinoamericana Campus Ciencias de la Salud.
- Educadora en Diabetes por la Facultad de Medicina de la Salle México.
- Especialista en Nutrición Fitness por parte de la "International Sports Science Association".
- Socia Fundadora de Nutrición con Ciencia.
- Certificada como especialista en Coaching Nutricional Nivel 1 y 2 por Precisión Nutrition (**Sólo 4 mexicanos la poseen**)
- Antropometrista acreditada por ISAK a nivel internacional.
- Directora / Fundadora del concepto Nutrición por tu Salud, creadora de la marca "Healthy´s"

Su experiencia personal la llevo a entender la posición del paciente que necesita ayuda y no sabe en qué creer o por donde empezar. Por eso...

- Brinda servicios de consulta nutricional presencial desde el año 2012
- Su sitio web, blog y redes sociales son una referencia en temas de nutrición para todos los mexicanos.
- Cuenta con experiencia y un sistema de consultas online totalmente personalizadas para cualquier parte del mundo, dentro de México y fuera del país. Avalado por ya muchos endietados que se han animado a que la Tecnología sume a su salud.
- Ha creado cursos Online para Nutriólogos y otros profesionales de la salud con el fin de enseñar y compartir temas de valor que pueden sumar a su vida profesional sobre todo en temas como: "Nutrición, composición corporal, rendimiento deportivo y salud hormonal en Mujeres"

Su meta es:

"Crear un concepto que logre cambiar la forma de ver la nutrición de una manera simple, sin trabalenguas, sin mitos, y que funcione para toda la familia, especialmente hablarle a las mujeres."



ICNS INSTITUTO
FORMACIÓN AVANZADA EN
CIENCIAS DE NUTRICIÓN Y SALUD





NUTRICIÓN®
por tu Salud



PRECIOS 2020 CONSULTA NUTRICIÓN

Consulta de Nutrición:
\$850.00

Duración de la consulta:
1 hora apróx.

Incluye:

Estudio de composición corporal **INBODY**

(% de grasa corporal, % de masa muscular, % de grasa visceral, edad metabólica, agua corporal, IMC, metabolismo basal, relación cintura- cadera)

La Plicometria o toma de pliegues cutáneos es una de las mejores formas de obtener tu % de grasa corporal y masa muscular en deportistas y/o atletas de alto rendimiento.

-Fernanda Hurtado-
Antropometrista Certificada ISAK L1

Incluye:

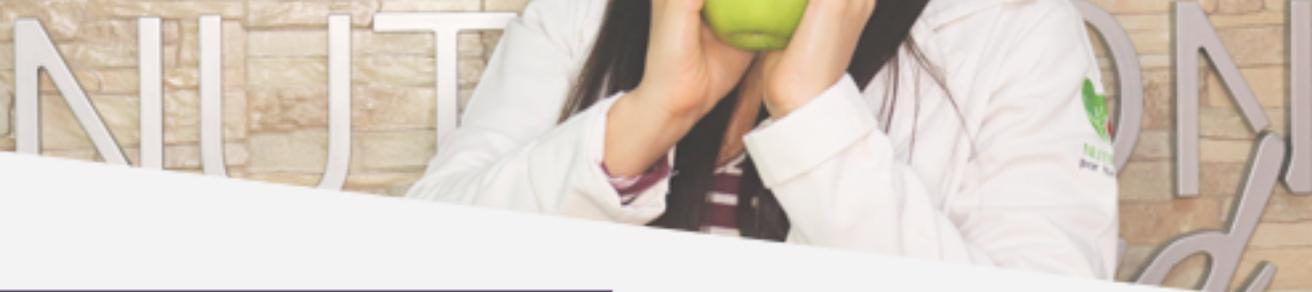
- Análisis de medidas antropométricas.
- Pliegues cutáneos.
- Historia Clínica Nutricional.
- Análisis de tipo de cuerpo.
- Recomendaciones generales de entrenamiento.
- Asesoría de suplementación en caso de ser necesaria.
- Catálogo de compras saludables.
- Lista de súper.
- Plan de alimentación personalizado de acuerdo a requerimientos y objetivos.
- Seguimiento y asesoría continúa personalizado a través de whatsapp, e-mail para asegurarnos que puedas llevar tu plan de cambio de hábitos y alimentación en orden.
- Resolución de dudas 24/7.
- **App de Nutrición por tu Salud, tendrás el control de tus citas, metas, tu plan de alimentación, herramientas útiles para mejor apego a tu plan y cambio de hábitos.**



/nutricionportusalud



NUTRICIÓN®
por tu Salud



Consultas Subsecuentes cada 3 semanas o cada mes

Incluye:

Estudio de composición corporal **INBODY**

Costo: \$850.00

Duración de la consulta:

40 minutos a 1 hora, dependiendo las dudas que tengamos, te recomiendo siempre venir con disposición, tiempo, dudas anotadas, que de mi parte tendrás toda mi atención, enfoque, ganas de enseñarte y de ayudarte a alcanzar tus metas de salud y nutrición.

- Recordatorio de 24 horas.
- Análisis de medidas antropométricas.
- Pliegues cutáneos.
- Diseño y ajustes de nuevo plan de alimentación de acuerdo a requerimientos y evolución,
- Seguimiento y asesoría continua vía e-mail, Facebook y/ telefónica.
- Recomendaciones generales y específicas según la meta a alcanzar.
- Coaching y educación en Nutrición para Aprender a comer.
- **App de Nutrición por tu Salud, con recetas, motivación y más.**



/nutricionportusalud

PAQUETES ESPECIALES

**PAQUETES
ESPECIALES**
CONSULTA DE NUTRICIÓN



PAQUETE
3 CONSULTAS DE NUTRICIÓN
 Duración: 3 meses

Incluye:
 3 Consultas de Nutrición

~~De: \$2,550.00~~

A: \$2250.00

Descuento por Consulta
 de **\$850.00** a **\$750.00 c/u**



**OFERTA
 ESPECIAL**

PAQUETE
6 CONSULTAS DE NUTRICIÓN
 Duración: 6 meses

Incluye:
 6 Consultas de Nutrición

~~De: \$5100.00~~

A: \$4,200.00

Descuento por Consulta
 de **\$850.00** a **\$700.00 c/u**

¡Ahorro total de \$900.00!

**Promoción no transferible.
 *Las consultas programadas no se pueden prolongar más de 1 mes de la fecha estipulada para cumplir la validez del paquete.
 Paquetes válidos únicamente pagando el total de la cantidad en una sola exhibición.



NUTRICIÓN®
por tu Salud

NU T R I C I O N
P O R T 
S A L U D

PAQUETE

PAREJA

Duración: 2 meses

Incluye:

2 Consultas de Nutrición por persona

~~De: \$1,700.00~~

A: \$1500.00 c/u

Descuento por Consulta
de **\$850.00** a **\$750.00 c/u**

**Promoción no transferible.*

**Las consultas programadas no se pueden prolongar más de 1 mes de la fecha estipulada para cumplir la validez del paquete.*

**Paquetes válidos únicamente pagando el total de la cantidad en una sola exhibición.*

**OFERTA
ESPECIAL**

PAQUETE

FAMILIA SALUDABLE

de 4 personas en adelante

~~De: \$850.00~~

A: \$700.00 c/u

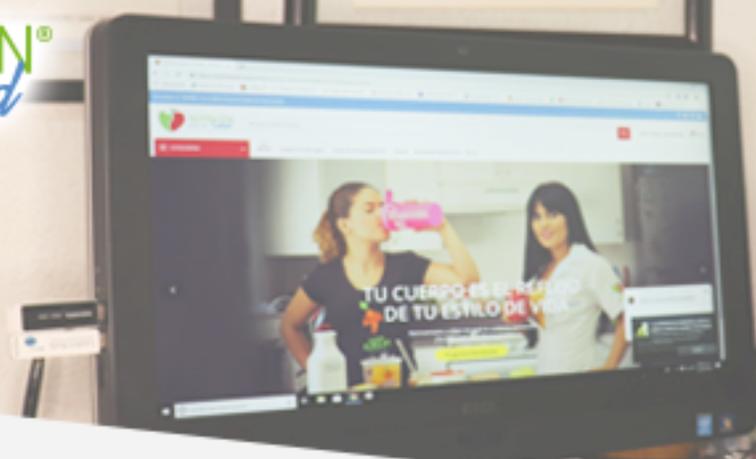
Descuento por Consulta
de **\$850.00** a **\$700.00 c/u**



/nutricionportusalud



NUTRICIÓN®
por tu Salud



CONSULTA DE NUTRICIÓN + PLAN DE ENTRENAMIENTO

Duración: 1 mes

Incluye:

1 Consulta de Nutrición +
Plan de entrenamiento para
1 mes.

IMPORTANTE-La consulta de nutrición
incluye todo lo antes mencionado en la
consulta.

**Promoción no transferible.*

**Las consultas programadas no se pueden
prolongar más de 1 mes de la fecha
estipulada para cumplir la validez del
paquete.*

**Paquetes válidos únicamente pagando el
total de la cantidad en una sola
exhibición.*

OFERTA
ESPECIAL

CHECK UP NUTRICIONAL

Incluye:

- Evaluación del estado Nutricio.
- Análisis de Composición Corporal (**InBody**).
- Análisis y recomendaciones con base a biotipo.
- Toma de signos vitales.
- Toma de medidas antropométricas.
- Interpretación y solicitud de estudios complementarios.
- Recomendaciones específicas de acuerdo al check up.
- Retro alimentación vía correo electrónico.

Nota: No incluye Plan de Alimentación individualizado.

A: \$400.00 c/u



/nutricionportusalud



18/09/2018

- ✓ Lo mejor: "La atención brindada es excelente. Los planes se adaptan a tus posibilidades y sobre todo a tus gustos, y te dan muy buenos tips para la preparación de tus alimentos y la realización de actividad física."

Motivo de la visita: Consulta nutricional



21/07/2018

- ✓ Lo mejor: "La nutrióloga Fer Hurtado es una excelente profesional de la salud, tiene una excelente organización, siempre está atenta a tus dudas, a tus metas, adecúa perfectamente el plan de alimentación a tus necesidades. Es garantía de excelentes resultados."

Motivo de la visita: Mejorar mi alimentación



20/07/2018

- ✓ Lo mejor: "Excelente equipo, pues te atienden la nutrióloga y el doctor. Los planes de alimentación se ajustan a mi estilo de vida, son muy ricos y siempre cuidando de mi salud. Siempre resuelven mis dudas y están al tanto de mi proceso. Estoy muy contenta con su servicio ¡Los recomiendo al 100%!"

Motivo de la visita: Alimentación vegana y reducción de peso



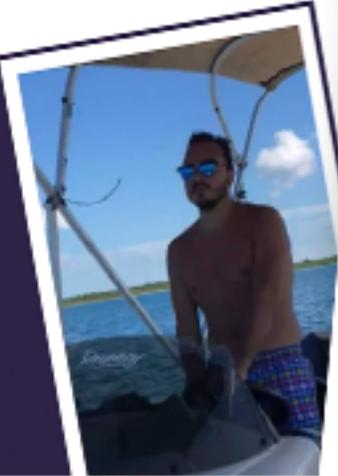
19/06/2018

- ✓ Lo mejor: "Mi consulta fue online y de verdad estoy sorprendido con los resultados y la comodidad al disfrutar de alimentos muy ricos y aun así poder bajar de peso, además cada una de las dudas que tuve al terminar la consulta se me fue contestada por correo muy rápidamente, recomendado en un 100%"

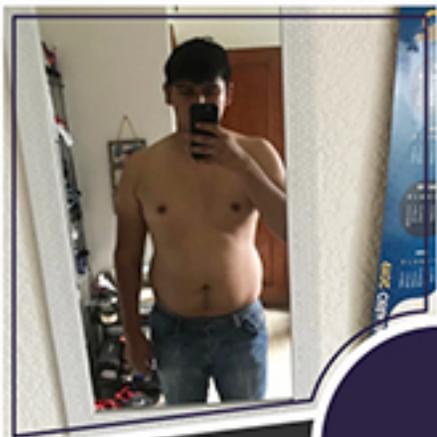
Motivo de la visita: quería bajar de peso



ANTES



ANTES



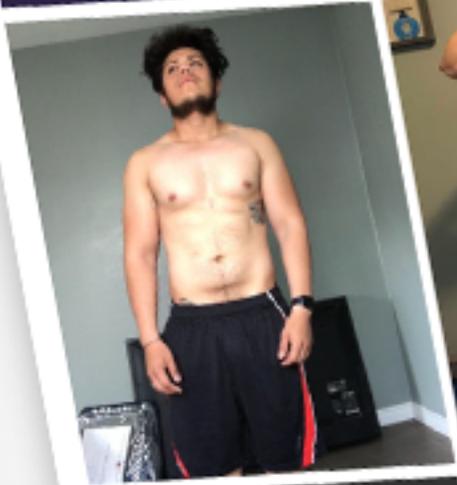
ANTES



DESPUÉS



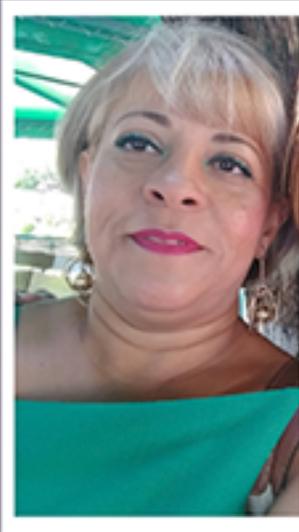
DESPUÉS



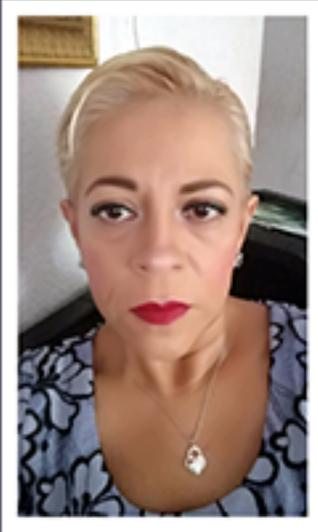
ANTES



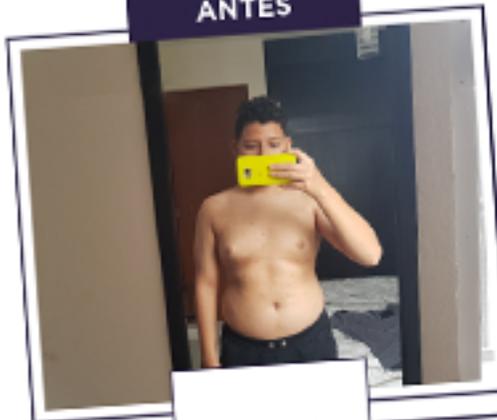
DESPUÉS



ANTES



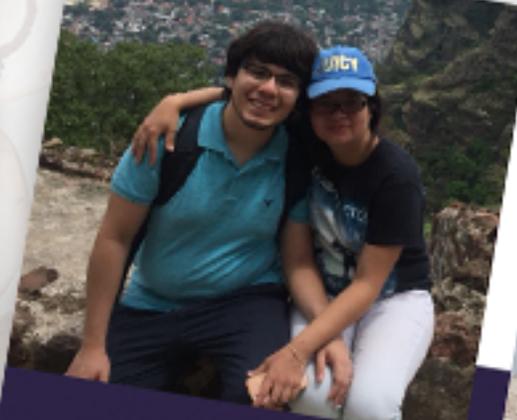
DESPUÉS



ANTES



DESPUÉS



ANTES



DESPUÉS



¿Tengo que traer algo especial a mi consulta?

Es importante llegar con toda la disposición y seriedad a la consulta. Darse el tiempo y espacio para poder así respetarla, sin necesidad de estar ansioso por terminar, tomando llamadas o algún distractor que interfiera en la consulta.

Además es esencial acudir con ropa cómoda, si es posible ropa deportiva, de preferencia ropa no muy entallada para no interferir en la toma de medidas. Sin joyería o de fácil retiro ya que es esencial para una correcta medición en la máquina **InBody**.

¿Tengo que hacer algún estudio especial antes de venir a mi consulta?

Si cuentas con algún estudio reciente o algún tipo de historial médico previo será de gran utilidad que acudas con ellos.

En caso de requerir actualizar tus estudios o solicitar nuevos se te indicara en tu 1er consulta.

Si tienes los estudios digitales, envíalos antes de tu consulta a: **fernanda@nutricionportusalud.com**

¿Me van a dar algún tipo de medicamento y/o suplemento?

Nuestro sistema de trabajo va enfocado a cambiar los hábitos de alimentación, lograr una educación en nutrición y buscar incrementar la actividad física para lograr un impacto positivo en el estilo de vida; por lo tanto **NO usamos ningún medicamento o suplementos para pérdida de peso.**



¿Qué tipo de dieta y/o alimentación es la que manejan?

En nuestro sistema buscamos que aprendas a comer; más que seguir una filosofía queremos que escuches a tu cuerpo y logres nutrirte con alimentos reales.

Manejamos diferentes planes de alimentación, ayudándote a elegir el más conveniente para ti; tomamos en cuenta tus necesidades, gustos, facilidades, intereses, filosofía o si tienes alguna alergia o intolerancia.

No todos las personas requieren una alimentación baja en carbohidratos, sin gluten, vegetariana, etc. Nosotros nos encargaremos de encontrar que alimentos son los mejores para tu cuerpo, ten la tranquilidad que tus gustos y preferencias serán tomadas en cuenta, te ayudaremos a mejorar y aprovechar lo que haz trabajado.

No buscamos imponerte ninguna filosofía, sabemos que somos seres únicos y te daremos la asesoría que necesitas para respetar tu bioindividualidad.

¿Cuánto me tardo en bajar de peso?

Es una respuesta muy difícil de contestar ya que depende de varios factores cómo: Situación inicial antes de comenzar el plan de alimentación.

Esfuerzo, disciplina y tiempo que le dediques a aprender y a modificar tu estilo de vida.

Cambiar de hábitos es un aprendizaje, un curso que tomas y hasta que demuestras que dominas temas básicos pasas a medios y posterior a avanzados, no solo es llegar a un peso.



Lo ideal y saludable es bajar de medio kilo a 1 kilo por semana, podremos dar una respuesta general de **2 a 5 kg por mes** y como menciono arriba es un gran “depende” de diferentes factores, pero dándote tu mayor esfuerzo, junto con nuestra asesoría, lograremos grandes cambios.

¿Quién puede asistir a mi consulta?

- Gente interesada en aprender a comer y a vivir de manera saludable.
- Personas en cualquier etapa de la vida que quieran ser más saludables.
- Personas con alteraciones metabólicas (**Glucosa, colesterol, triglicéridos, ácido úrico, presión arterial, etc.**).
- Mujeres que planean o se encuentran embarazadas y quieren una adecuada nutrición para ellas y su bebé.
- Personas que buscan obtener el mayor rendimiento al deporte que realizan y requieran asesoría en entrenamiento/nutrición deportiva.
- Personas que buscan mejorar su relación con los alimentos y olvidar los atracones y las culpas.
- Personas con fatiga crónica, colitis, gastritis, estreñimiento, diarrea y demás alteraciones físicas que no nos dejan llevar un día normal sin molestias.



¿La dieta es muy cara?

Tenemos que hacer un análisis integral para entender que comer mejor no es más caro necesariamente, es cierto que comerás algunas otras alimentos que antes no comías con tanta frecuencia y pueden elevar el costo al aumentar la calidad.

Pero también es cierto que economizarás en **“comidas fuera de casa”** de mala calidad por falta de orden, ahorraras tratamientos para colitis, gastritis en tratar múltiples problemas de salud. Y sin duda otra forma que impactará de manera positiva en tu economía es gracias a la disciplina que generarás al hacer tus compras y plan de alimentación.

Además invertirás en calidad, salud, bienestar físico y mental; hay cosas que no son caras, solo es darles la importancia necesaria al sentir un bienestar pleno.

Además haremos un plan adaptado a que obtengas resultados sin que salga fuera de tu presupuesto económico.

¿Es muy difícil de llevar el plan de alimentación que me brindan?

Si sigues los consejos que te brindamos y le dedicas tiempo, energía, conciencia y haces las cosas con ganas de lograrlo es muy fácil porque las cosas buenas se perpetúan; pero sí en cambio no dejas atrás las cosas malas y buscas mantener anclas emocionales o malos hábitos que te impidan progresar, claro que será difícil.

¿No hay rebote con este plan de alimentación?

El efecto “rebote” se provoca porque se logra la pérdida de peso demasiado rápido con dietas extremas y no saludables; se pierde más masa muscular que grasa, por eso es que nosotros no ocupamos esas técnicas poco respetables. En cada consulta te explicaremos la forma adecuada de perder peso de forma saludable, aprenderás a comer para así no regresar a los hábitos negativos y que no recuperes el peso perdido.

¿Puedo hacer ejercicio con su plan de alimentación?, ¿Si no hago funciona igual?

Claro que si puedes, si estás haciendo actividad física la respuesta a tu ejercicio se verá doblemente beneficiada con alimentación altamente nutritiva y nutricionalmente balanceada.

Si por el otro lado no estás haciendo ninguna actividad física ten por seguro que aún así obtendrás cambios y beneficios increíbles en tu cuerpo, estilo de vida y energía, te estimularemos poco a poco a que comiences a realizar actividad física, es un hábito saludable y necesario. Al ser personas sedentarias y no realizar ejercicio será muy difícil lograr los mejores resultados, el beneficio viene al hacer la fusión y hacer todo de forma integral.

Consulta ONLINE



¿Cómo funciona?

1. Después de realizar el pago debes enviarme el comprobante de pago junto con tu número de teléfono, con LADA, de dónde eres, nombre completo a mi correo fernanda@nutricionportusalud.com o al **7771564935**

2. En cuanto tenga tu comprobante de pago, me pondré en contacto contigo para coordinar día y hora de tu cita de acuerdo a la disponibilidad de la agenda y tus tiempos.

3. Enviaré indicaciones de como tomar tus medidas, formato de medidas, video, etc para tenerlo listo antes de tu cita.



Transferencia
bancaria

Cuenta CLABE:

012 540 00473541657 8

A nombre de: **María Fernanda Hurtado Arau**

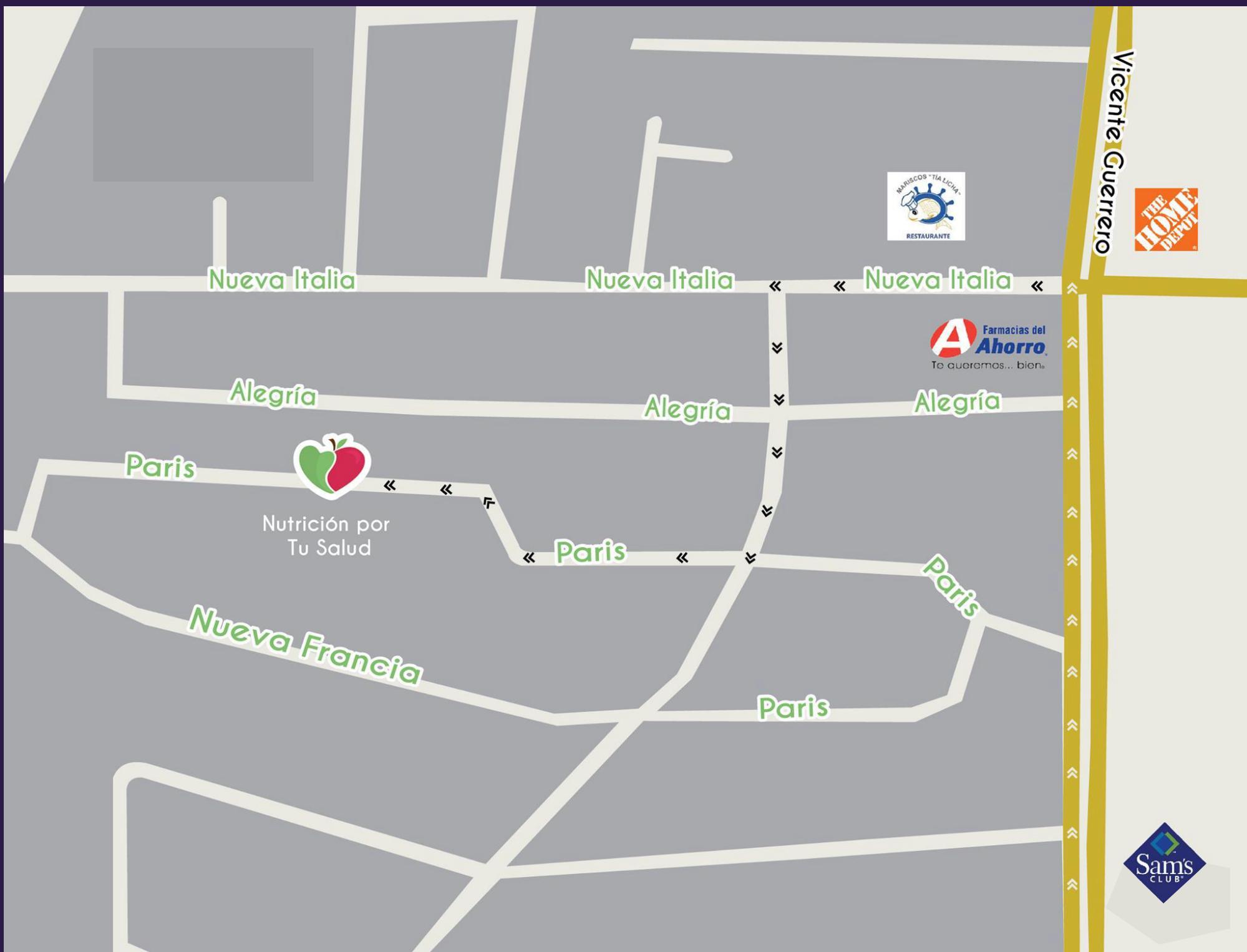


Número de tarjeta para depósito en OXXO:

4152 3136 3196 4587

Pero, si aún te quedan dudas del ¿Cómo funciona una consulta Online? ; no dejes de ver este video donde te platico más acerca del sistema: <http://bit.ly/2j9L5BI> y este artículo <https://bit.ly/3aF6JJm>

¿Cómo llegar al consultorio en Cuernavaca?



Paris #26B
Col. Prados de Cuernavaca
Cuernavaca, Morelos

Tel: 333 · 2092

Indicaciones: Casa color beige portón café con un pino tipo de navidad afuera y un letrero pequeño en el portón que dice "Nutrición por tu salud".





HAZLO AHORA

a veces “más tarde”

se convierte en

nunca

¡HAZ TÚ CITA!

L.N. Fernanda Hurtado

**Educadora en Diabetes
Especialista en Nutrición fitness
Coaching Nutricional**

Consultorio: 3 33 20 92

Email: fernanda@nutricionportusalud.com
www.nutricionportusalud.com

Síguenos como: / [nutricionportusalud](https://www.instagram.com/nutricionportusalud)

