

¿CUÁNDO Y POR QUÉ ACUDIR A UN DIETISTA- NUTRICIONISTA?



¿CUÁNDO Y POR QUÉ ACUDIR A UN DIETISTA-NUTRICIONISTA?



01

Cuando deseas cambiar tus hábitos alimenticios

Es posible acudir al nutricionista para eliminar malos hábitos alimenticios y cambiarlos por otros más saludables sobre todo cuando se pretende combatir enfermedades crónicas, tales como enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, colesterol elevado, etc.



02

Cuando necesites de educación nutricional

No hace falta tener problemas de salud, simplemente puedes necesitar de un nutricionista por que deseas comer más sano y así implantar una alimentación saludable en el grupo familiar. Un nutricionista te ayudará a planificar tu alimentación diaria, organizar horarios, aportar con nuevas ideas para cocinar tus alimentos sacando el mayor provecho de ellos.



03

Cuando deseas perder peso

Cuando tenemos problemas de peso debido a malos hábitos alimentarios adquiridos desde niños, o como efecto secundario de algún tratamiento, o debido a alguna enfermedad, etc. Un profesional de la nutrición puede ayudarte a resolver estos problemas con una dieta personalizada y adaptada a tus necesidades y cambiar así tu estilo de vida consiguiendo un buen objetivo y permanente en el tiempo.



04

Cuando deseas aumentar de peso

En aquellos casos en los que una persona quiere ganar peso de forma saludable se recomienda acudir a un experto en nutrición para ganar masa muscular y mantener a raya la grasa corporal.



05

Cuando necesites de asesoramiento sobre alimentación saludable durante el embarazo y la lactancia materna

Una buena alimentación es vital en estos momentos, ya que de esto dependerá el crecimiento adecuado de tu bebé y la calidad de la leche materna que le entregarás. Además, una correcta alimentación favorecerá la recuperación de un peso saludable luego del parto.



06

Cuando presentas enfermedades crónicas tales como, enfermedades cardiovasculares, dislipemias, diabetes tipo 2, hipertensión arterial, síndrome metabólico

Una alimentación equilibrada y correctamente planificada por un nutricionista favorecerá el éxito de tu tratamiento médico. La terapia nutricional podría revertir estas enfermedades, en etapas iniciales, gracias a una alimentación bien planificada.



07

Para obtener una pauta de alimentación personalizada

La mayoría de las dietas están basadas en modelos comunes, es decir, todas entregan exactamente las mismas recomendaciones para cualquier persona sin importar su condición o características individuales. Por ello resulta imprescindible acudir a un profesional nutricionista que adaptará tu alimentación a tus objetivos propuestos, según tus necesidades y características personales.





Texto y adaptación: Javier Irigoyen
Diseño: Catalina Hörr