
**Protocolo de atención de la Consulta Nutricional
para el Gimnasio 360 Fitness**

Cita #1 primer ingreso:

- Realización de la anamnesis nutricional.
- Análisis y evaluación dietética a partir de un recordatorio de 24 hrs.
- Medición de estatura, determinación de peso, % de grasa por medio de impedancia bioeléctrica, % grasa subcutánea* (pliegues cutáneos), indicadores como IMC, peso usual, peso para talla, circunferencias como pecho, bicep relajado, bicep contraído, cintura, abdomen, cadera, glúteos, muslo y pantorrilla.
- Es importante mencionar que las personas con IMC mayor a 30 kg/m² no les será calculado el porcentaje de grasa subcutáneo, se valorarán mediante su peso, % grasa abdominal y mediciones de circunferencias.
- Recomendaciones nutricionales para empezar con la modificación de los hábitos alimentarios, con el objetivo de que el programa de alimentación que se calcule en la próxima sesión se inicie con una previa modificación de aquellas prácticas de alimentación indeseables en un programa de dieta y estilo de vida saludable.
- Las recomendaciones nutricionales así como los resultados de las mediciones se les anotarán en la respectiva hoja de control que a partir de esta primera cita se le entregará al paciente.
- En caso de ser necesario se calculará programa de alimentación en esta primera cita, según la petición del paciente y el criterio del profesional.
- Duración de la cita de inicio: 40 min. La cita se perderá después de 5 min. de atraso.

Cita #2 y #3 seguimiento:

- Determinación de peso, % grasa por impedancia eléctrica, indicadores como IMC y medición de circunferencias de ser solicitadas por el paciente (como bicep relajado, bicep contraído, pecho, cintura, abdomen, cadera, glúteos, muslo y pantorrilla).
- Se analizará la evolución del peso y mediciones de primera cita con los resultados obtenidos en esta segunda cita.
- Los resultados serán anotados en la hoja control de cada paciente o/y en el programa de entrenamiento, con el objetivo de que el paciente pueda observar su evolución y que los resultados estén al alcance del instructor en caso de que requiera observarlos.
- Se indagará acerca del seguimiento de las recomendaciones nutricionales que se les prescribió a los pacientes en su primera cita.

- Cálculo de dieta: los planes de alimentación son realizados con respecto al gasto energético del paciente, estado fisiológico o patológico que presente. Dependen del motivo de la consulta con base a las metas y objetivos de los socios.
- Se entregará al paciente:
 1. Lista de intercambios de alimentos.
 2. Hoja de control de consumo de alimentos, la cual incluye la prescripción de porciones de alimentos que debe ingerir diariamente, además de los indicadores antropométricos y recomendaciones generales.
- En caso de que el paciente tenga dieta desde su primera cita se evacuarán dudas y consultas con respecto al plan de alimentación y ajustes en los mismos en caso de ser necesario.
- Duración de las citas de control: 20 min. La cita se perderá después de 5 min. de atraso.
- En todo caso de que el paciente presente obesidad según IMC, no se realizará la medición del % de grasa subcutánea.
- No se realizarán mediciones de pliegues cutáneos en esta 2 y 3 cita.

Cita #4: Mediciones y seguimiento

- Hasta la cuarta sesión se realizará la kinantropometría completa por segunda vez que incluye las mediciones de pliegues cutáneos*, la cual incluye:
 - Toma de peso y % de grasa determinado por impedancia bioeléctrica.
 - Realización de pliegues cutáneos (bicipital, tricipital, abdominal, suprailíaco, subescapular, muslo, pantorrilla) con la finalidad de determinar el % de grasa subcutáneo.
 - Medición de circunferencias como bicep relajado, bicep contraído, pecho, cintura, abdomen, cadera, glúteos, muslo y pantorrilla.
- Se entregará al paciente hoja de control de medidas con los resultados obtenidos a partir de los anteriores indicadores y comparando los resultados de las citas anteriores y la medición de pliegues de la primera cita.
- En caso de que el paciente tenga programa de dieta se evacuarán dudas y consultas con respecto al plan de alimentación y ajustes en los mismos en caso de ser necesario.
- Duración de las citas de control: 20 min. . La cita se perderá después de 5 min. de atraso.
- Posterior a la cita #4 inicia nuevamente el seguimiento explicado en la cita #2 sin pliegues cutáneos, hasta llegar a la cita # 4 y completar toda la kinantropometría, así sucesivamente.

Frecuencia de las citas

Las citas de seguimiento posterior a la primera cita se darán con una frecuencia de cada 2 semanas. En caso de que el paciente solicite un seguimiento mas distanciado entre cada cita se le podrá extender el control a la 3 semana siempre y cuando sea analizado el caso por el profesional a cargo.

Asistencia a las citas

Debido a que la consulta de nutrición tiene como objetivo brindarse con adecuado estándar de calidad es importante que el paciente sea responsable a asistir puntual el día de su cita. En caso de que el paciente llegue tarde a su cita sin causa justificada se analizará la posibilidad de reprogramar su cita en caso de el atraso le reste tiempo valioso a la consulta; en caso de que el paciente se atrase por alguna causa de fuerza mayor, se le atenderá pero no se podrá realizar la valoración completa, por lo que se medirá solo peso y grasa por impedancia, con el fin de propiciar un sentido de responsabilidad y puntualidad a todas las citas de nutrición que se den a los pacientes.

Aspectos importantes de cada cita de nutrición

- Desde la primera cita se propiciara un ambiente agradable, de confianza que permita al paciente poder expresar sus inquietudes respecto al programa de dieta, resultado de sus mediciones, entre otros aspectos que sean importantes para lograr el éxito en cada programa de dieta que se calcule a cada persona.
- Las dudas o inquietudes respecto al programa no solo se despejaran en el horario de consulta del gimnasio, sino también se maneja vía email con cada uno de los clientes del gimnasio, con el objetivo de que sientan más confianza y respaldo de su profesional a cargo.
- Se realizaran ejemplos de menú solo en los casos que el paciente los solicite y que el profesional considere sea necesario para una buena realización del programa de dieta.
- Inmediatamente finalice la consulta de cada paciente el profesional a cargo le pondrá cita de seguimiento, a excepción de aquellos casos donde no se pueda acceder la agenda para coordinar la fecha de la próxima cita, se le enviara al paciente a recepción para la coordinación de su próxima cita de seguimiento.