CRISTINA.AM NUTRICIÓN

SERVICIOS DE NUTRICIÓN

@CRISTINA.AMNUTRICION

PRESENTACIÓN

SOY CRISTINA. AM

GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA
POR LA UNIVERSIDAD PABLO DE OLAVIDE (SEVILLA)
Y REGISTRADA EN EL COLEGIO DE NUTRICIONISTAS
DE ANDALUCÍA CON LA IDENTIFICACIÓN AND 1091.

FORMACIÓN EXTRA:

MÁSTER EN NUTRICIÓN CLÍNICA AVANZADA Y ENDOCRINOLOGÍA

(ESPECIALIDAD EN PATOLOGÍAS DIGESTIVAS POR LA UCAM)

EXPERTO EN RENDIMIENTO DEPORTIVO

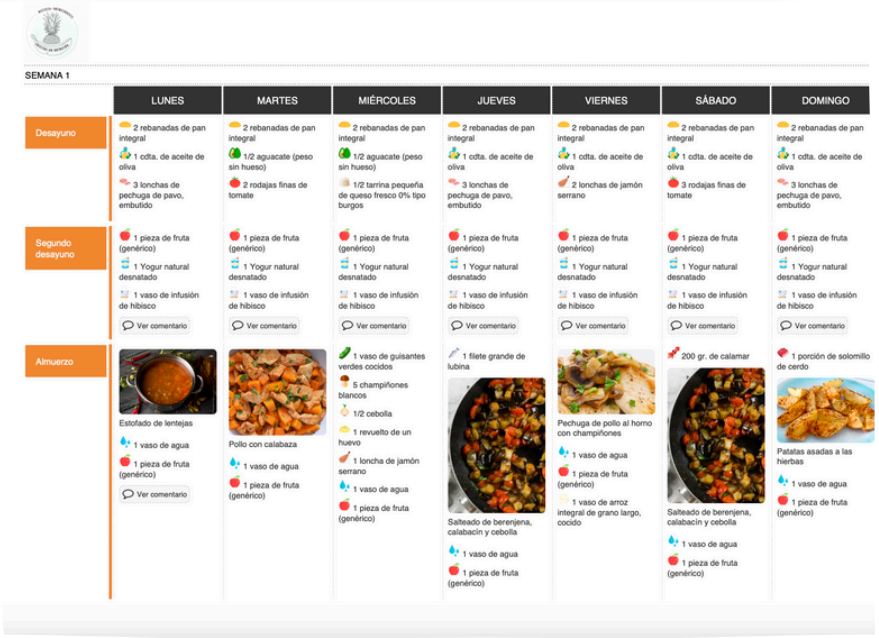
(FÚTBOL CLUB BARCELONA)

GRADO EN ENFERMERÍA

(UNIVERSIDAD DE SEVILLA)

¿Cómo son los planes nutricionales?

Todos y cada uno de los planes nutricionales son totalmente personalizados y realizados por mí. No trabajo dietas estándares ni radicales. Son planes variados que te ayudan a perder peso disfrutando del hábito de comer. Se facilitarán comidas en función del hábito y horarios que necesitéis.



SEMANA 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	2 rebanadas de pan integral 1 cdta. de aceite de oliva 3 lonchas de pechuga de pavo, embutido	2 rebanadas de pan integral 1/2 aguacate (peso sin hueso) 2 rodajas finas de tomate	2 rebanadas de pan integral 1/2 aguacate (peso sin hueso) 1/2 tarrina pequeña de queso fresco 0% tipo burgos	2 rebanadas de pan integral 1 cdta. de aceite de oliva 3 lonchas de pechuga de pavo, embutido	2 rebanadas de pan integral 1 cdta. de aceite de oliva 2 lonchas de jamón serrano	2 rebanadas de pan integral 1 cdta. de aceite de oliva 3 rodajas finas de tomate	2 rebanadas de pan integral 1 cdta. de aceite de oliva 3 lonchas de pechuga de pavo, embutido
Segundo desayuno	1 pieza de fruta (genérico) 1 Yogur natural desnatado 1 vaso de infusión de hibisco Ver comentario	1 pieza de fruta (genérico) 1 Yogur natural desnatado 1 vaso de infusión de hibisco Ver comentario	1 pieza de fruta (genérico) 1 Yogur natural desnatado 1 vaso de infusión de hibisco Ver comentario	1 pieza de fruta (genérico) 1 Yogur natural desnatado 1 vaso de infusión de hibisco Ver comentario	1 pieza de fruta (genérico) 1 Yogur natural desnatado 1 vaso de infusión de hibisco Ver comentario	1 pieza de fruta (genérico) 1 Yogur natural desnatado 1 vaso de infusión de hibisco Ver comentario	1 pieza de fruta (genérico) 1 Yogur natural desnatado 1 vaso de infusión de hibisco Ver comentario
Almuerzo	Estofado de lentejas 1 vaso de agua 1 pieza de fruta (genérico) Ver comentario	Pollo con calabaza 1 vaso de agua 1 pieza de fruta (genérico)	1 vaso de guisantes verdes cocidos 5 champiñones blancos 1/2 cebolla 1 revuelto de un huevo 1 loncha de jamón serrano 1 vaso de agua 1 pieza de fruta (genérico)	1 filete grande de lubina Salteado de berenjena, calabacín y cebolla 1 vaso de agua 1 pieza de fruta (genérico)	Pechuga de pollo al horno con champiñones 1 vaso de agua 1 pieza de fruta (genérico) 1 vaso de arroz integral de grano largo, cocido	200 gr. de calamar Salteado de berenjena, calabacín y cebolla 1 vaso de agua 1 pieza de fruta (genérico)	1 porción de solomillo de cerdo Patatas asadas a las hierbas 1 vaso de agua 1 pieza de fruta (genérico)

Pierde peso comiendo, no dejando de comer

Algunos platos que podrás encontrar

PÉRDIDA DE PESO

¿Qué incluye la sesión?

✅ Medición con bioimpedancia.

✅ Creación de un nuevo plan nutricional totalmente personalizado.

✅ Evaluación del plan anterior y ajuste según necesidades.

✅ Recetas y lista de compras personalizada.

📌 Las sesiones se realizan con un mínimo de 15 días entre cada una para asegurar mejores resultados.

PATOLOGÍAS DIGESTIVAS

La consulta incluye

📋 Historia clínica completa.

🥗 Plan nutricional personalizado.

📖 Recetas y lista de compras adaptadas a ti.

✅ Evaluación del plan anterior y ajuste según necesidades.

💊 Recomendaciones de suplementos (si es necesario).

CRISTINA.AM NUTRICIÓN

Rendimiento deportivo

¿Qué incluye la sesión?

📋 Historia clínica completa.

⚖️ Medición con bioimpedancia

🔍 Evaluación del plan nutricional previo

🥗 Creación de un nuevo plan nutricional

📖 Recetas y lista de compras adaptadas

💪 Recomendaciones de productos nutricionales deportivos

📌 Bonos personalizados disponibles para suplementación deportiva.

ALIMENTACIÓN EN LESIONES

La consulta incluye

📋 Historia clínica completa.

🩺 Estudio detallado del paciente y su lesión.

🥗 Plan nutricional específico para su recuperación.

💊 Recomendación y/o adquisición de suplementos según necesidad.

CRISTINA.AM NUTRICIÓN

EDUCACIÓN NUTRICIONAL

Pensado para quienes quieren descubrir los beneficios de una alimentación saludable.

Personas y/o parejas que se acaban de independizar, falta de tiempo para cocinar, familias con jóvenes y niños que quieren una nueva rutina de alimentación.

CRISTINA.AM NUTRICIÓN

CRISTINA.AM NUTRICIÓN

La educación nutricional te brinda las herramientas necesarias para tomar decisiones informadas sobre tu alimentación y estilo de vida.

Aprende a comer saludable

🥗✨

A través de este servicio, aprenderás a:

📖 Lectura de etiquetas

🥑 Conocimiento de nuevos alimentos

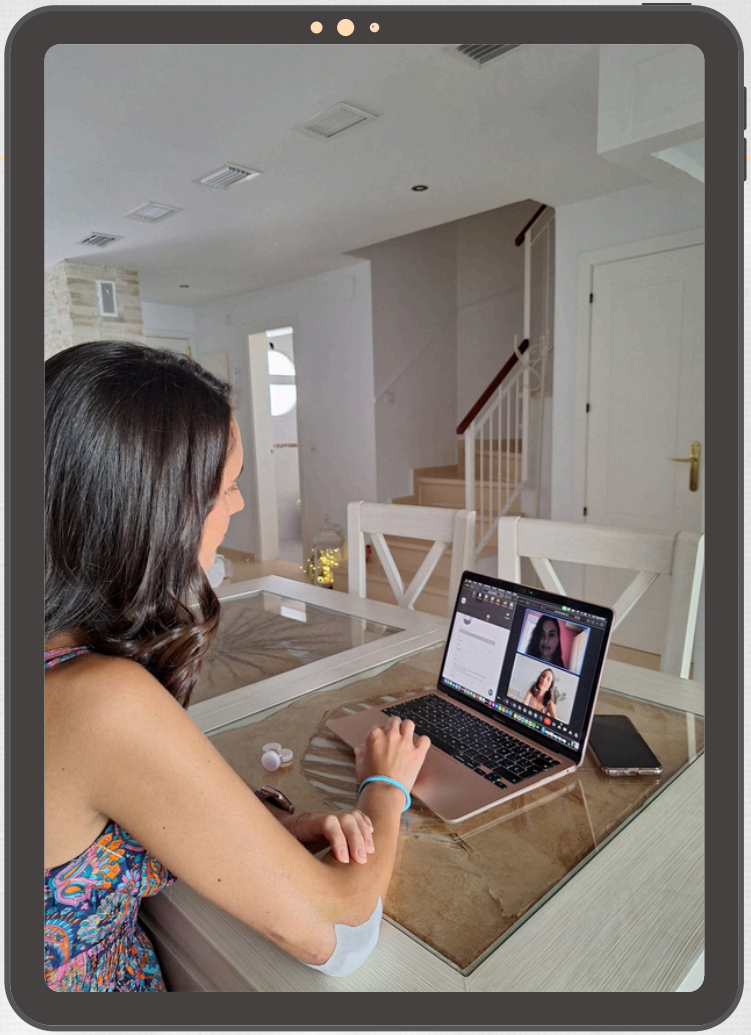
🍽️ Recetas y organización de menús

✅ Consejos prácticos para el día a día

CRISTINAAMNUTRICION.ES

CONSULTAS ONLINE

¿Quieres mejorar tu alimentación desde la comodidad de tu hogar? 💻



💬👤Todas las consultas son personalizada para ayudarte a alcanzar tus objetivos de salud y bienestar.

🥗📊 Planes de alimentación adaptados a ti.

🔄📅 Acompañamiento y seguimiento.

🧪👩‍⚕️ Enfoque basado en evidencia científica.

CRISTINA.AM NUTRICIÓN

Recetas de otros países

Thermomix

Salsas caseras

CRISTINA.AM NUTRICIÓN

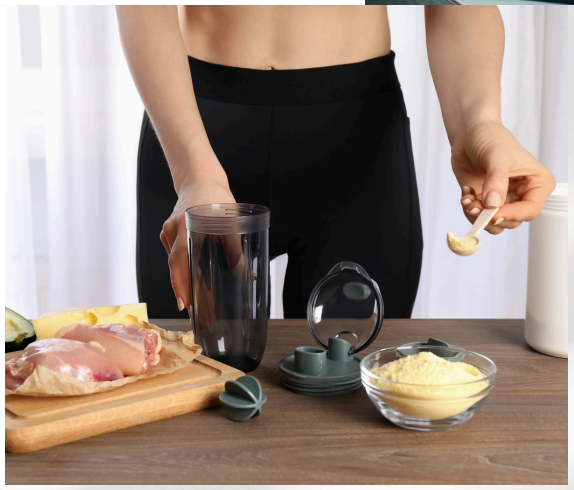
Optimiza tus platos

Airfryer

Clínicas:

Calle Virgen del Valle Nº 73.
Los Remedios, Sevilla.

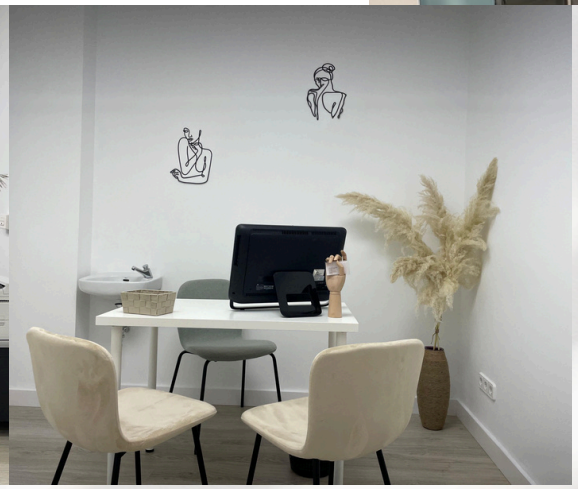
CONSULTA PRESENCIAL



Clínicas:

Calle José Luis de
Casso 28.
Frente al campo
del Sevilla FC.

CONSULTA
PRESENCIAL



Contacto:

(+34) 637759936

@cristina.amnutricion

cristinaamnutricion.es

¡Escanéame y
visita mi web!