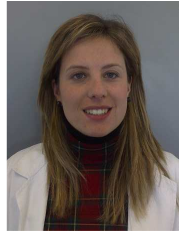


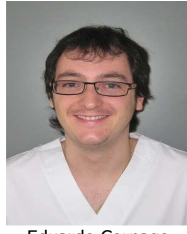
## EQUIPAMIENTO E INSTALACIONES SERVICIO NUTRICIÓN



Gregorio Ladrón  
Coordinador Actividad



Maider Sola  
Dpda. Nutrición



Eduardo Cornago  
Fisioterapeuta



Puri Gallardo  
Dpda. Estética



Luh Ariyadi  
Técnica Estética



Javier Lozano  
Téc. Actv. Físic-Dptivs



Hartmann Zapata  
Profesor de Natación



Cristina Bosch  
Monitora de Natación



Ausra Selveniene  
Prof. Yoga y Pilates



David Jiménez  
Est. Educación Física

## EQUIPAMIENTO E INSTALACIONES SERVICIO NUTRICIÓN

### CONSULTA DE NUTRICIÓN

- Lipocalibre
- TANITA Inner Scan 545
- Peso, tallímetro y medidor de perímetros
- Software Informático Calibrador de Dietas

### SALA FITNESS

- Máquinas resistencia cardiorrespiratoria
- Máquinas de fuerza y resistencia muscular
- Power Plate®
- Flexibilidad y Mov. Art.

### ZONA DE AGUAS

- Laguna de hidroterapia
- Piscina Deportiva
- Pool Bike®
- Sauna
- Baño de vapor
- Duchas ciclónicas

### CABINAS DE ESTÉTICA Y MASAJES

- Tratamientos Corporales Reductores
- Presoterapia

## HORARIO CENTRO TERMOLÚDICO 2010

- Lunes a Viernes de 10:00 a 21:30 horas.
- Sábados, domingos y festivos de 10:00 a 19:30 horas (Invierno)
- Sábados, domingos y festivos de 10:00 a 21:30 horas (Verano)



# SERVICIO DE NUTRICIÓN



**“COME BIEN, VIVE BIEN”**



M.I. Ayuntamiento  
de Cascante



CENTRO  
TERMOLÚDICO  
CASCANTE



**Tlf: 948 844 538 – Fax: 948 844 539**  
**Avd. Fuentes Dutor s/n - 31520 - Cascante (Navarra)**

**info@termoludicocascante.com**

**www.termoludicocascante.com**

## GENERALIDADES SERVICIO DE NUTRICIÓN

### DEFINICIÓN DE NUTRICIONISTA

Profesional de la salud, con titulación universitaria, reconocido como un experto en alimentación, nutrición y dietética, con capacidad para intervenir en la alimentación de una persona o grupo, en el ámbito de la nutrición en la salud, enfermedad y el consejo dietético.

- **Maider Sola Clemente**, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Navarra (Nº colegiada: NA 00017) con años de experiencia como profesional en el campo de la nutrición y la salud, es la responsable del Servicio de Nutrición del Centro Termolúdico de Cascante.

### OBJETIVOS DEL SERVICIO

1. Actuar sobre la alimentación de la persona sana o enferma (en este caso después del diagnóstico médico), teniendo en cuenta las necesidades fisiológicas (o patológicas si es el caso), preferencias personales, socioeconómicas, religiosas y culturales.
2. Prevenir, promocionar, asesorar y educar a la persona en unos correctos hábitos nutricionales.

## 1ª CITA – ESTUDIO PERSONALIZADO

### HISTORIA CLÍNICA

1. Datos de Filiación
2. Motivo de la consulta
3. Antecedentes familiares y personales

### HISTORIA DIETÉTICA

1. Encuesta Dietética
2. Recuerdo de 24 horas
3. Hábitos alimentarios
4. Hábitos tóxicos

### EXPLORACIÓN FÍSICA

1. Peso, altura, IMC, ICC, complexión y presión arterial.
2. Medición de pliegues, perímetros y diámetros.
3. Obtención de porcentajes corporales y pesos ideales.
4. Valoración analítica (última analítica del paciente).

### ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS, ASESORAMIENTO NUTRICIONAL PERSONALIZADO Y ELABORACIÓN DEL PLAN NUTRICIONAL



## CONSULTAS DE CONTROL SEMANALES

1. Control y medición
2. Valoración del grado de consecución de los objetivos propuestos.
3. Asesoramiento nutricional.
4. Revisión y ajuste de la dieta.

## CONSULTAS DE MANTENIMIENTO MENSUALES

Una vez conseguidos los objetivos:

1. Educación nutricional.
2. Control y mediciones.

## CONSULTAS DIETAS ESPECIALES

El paciente no requiere de un seguimiento personalizado. Se realizan dietas para pacientes con problemas relacionados con:

1. Hipercolesterolemia
2. Hipertensión
3. Embarazo y Lactancia
4. Diabetes, Obesidad Infantil, ...

## PLANES NUTRICIONALES

- **PÉRDIDA DE PESO**
- **GANANCIA DE PESO**
- **AYUDAS AL ENTRENAMIENTO (SUPLEMENTACIÓN Y MEDIDAS ERGOGÉNICAS)**
- **SITUACIONES ESPECIALES**
- **TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN**

## TARIFAS 2009

<b>1ª CITA – ESTUDIO PERSONALIZADO →</b>	<b>54,00 €</b>
<b>CONSULTA DE CONTROL SEMANAL →</b>	<b>15,00 €</b>
<b>CONSULTA DE MANTENIMIENTO MENSUAL →</b>	<b>20,00 €</b>
<b>CONSULTA DIETAS ESPECIALES →</b>	<b>70,00 €</b>

