

@nutri.kats

MANUAL DE BIENVENIDA

Consulta Nutricional

Enfoque en psiconutrición con

nutrióloga Katya S. Rodríguez



¡Hola! soy Katya S. Rodríguez,
**nutrióloga con enfoque en
psiconutrición.**

Mi trabajo consiste en
ayudarte a mejorar tu
alimentación desde los
**hábitos, la relación con la
comida y el bienestar
integral.**



En consulta trabajaremos para encontrar una forma de alimentarte que sea **saludable, flexible y realista para tu vida.**

FORMACIÓN ACADÉMICA

Lic. en Dietética y Nutrición

EDN ISSSTE

Ced. Prof. 13191500

Diplomados




- Psiconutrición | 2021
- Nutrición Clínica en enfermedades Endocrino Ginecológicas (en curso)

Otros cursos reelevantes

- Trabajo de la Imagen Corporal | 2025
- Nutrición en alteraciones hormonales de la mujer | 2025
- Abordaje nutricional desde un enfoque integral sin dietas | 2025
- Diabetes y Resistencia a la Insulina (Enfoque sin Peso) | 2024
- Nutrición en el Síndrome de Ovario Poliquístico | 2021

¿QUÉ ES LA PSICONUTRICIÓN?

La **psiconutrición** es un enfoque que integra:

-  Nutrición
-  Psicología de la alimentación
-  Hábitos y bienestar

No solo vemos **qué comes**, sino también:

- Cómo te relacionas con la comida
- Tus emociones y hábitos alimentarios
- Tu estilo de vida



Esto permite crear cambios **más profundos y duraderos**, en lugar de soluciones temporales.

El **peso corporal puede cambiar** por muchos factores y no siempre refleja tu progreso real.

El objetivo no es sólo **bajar de peso**, sino construir **salud a largo plazo**.

¿CÓMO MEDIMOS TU PROGRESO?

Durante tu proceso evaluaremos **diferentes indicadores:**

- Cambios en hábitos
- Mejor relación con los alimentos
- Disminución de síntomas
- Mayor energía y bienestar
- Organización de comidas
- Mejora en análisis clínicos



El progreso no siempre es lineal, pero cada pequeño cambio suma.

¿QUÉ ESPERAR DE TU PRIMER CONSULTA?

La primera sesión es un espacio para **conocer**te y **entender tu historia con la alimentación.**

Podremos diseñar un **plan** de trabajo **personalizado** para ti.

TU PROCESO COMIENZA AQUÍ

Este espacio está diseñado para acompañarte **sin juicios**.

Los cambios reales se construyen paso a paso.

Mi objetivo es darte herramientas para que puedas:

- Aprender a comer
- Cuidar tu salud
- Construir hábitos sostenibles
- Mejorar tu relación con la comida

Nos vemos en consulta.



@nutri.kats