



2024



6091-8567



WWW.KGNUTRICION.COM

Información

NUTRICIÓN SERVICIOS



Dra. Kimberly González

KG NUTRICION



CONOCE UN POCO DE MI

Drakiboly

Costa

KG NUTRICION



"Hola!, soy Kim, nutri de KG NUTRICION estare muy feliz de recibirte en la consulta nutricional y trabajar en equipo para lograr tus metas "

Tedjour puede
información
académica.

Licenciada en Nutrición Humana.UH -RDNs
Sport Nutritionist-CISSN -International Society of Sports
Nutrition
Antropometrista ISAK Nivel 1
Msc.Nutrición Deportiva y composición Corporal -UCAM
Msc. Nutricion clinica y Endocrinologia (en curso)
Certificaciones Internacionales:

- Educadora en Diabetes
- Certificada en Nutrición y alimentación Vegetariana en diferentes etapas del ciclo vital.
- Certificada en Suplementación y Nutrición Deportiva.
- Certificada en Fertilidad y Regulación Hormonal
- Miembro de Sociedad Internacional para el Avance de la Cineantropometría (ISAK) Nivel I
- Member of the International Society of Sport nutrition.USA

Miembro del Colegio de Profesionales en Nutrición de Costa Rica
CPN 292920

Eficiencia trabaja con nutrición



Nutrición Deportiva

- Rendimiento deportivo
- Recomposición corporal
- Suplementación deportiva
- Aumento de masa muscular
- Pérdida de grasa

Nutrición Clínica

- Síndrome de Ovario Poliquístico SOP, resistencia a la insulina etc.
- Síndrome metabólico
- Diabetes mellitus tipo II
- Amenorrea Hipotalámica
- Deficiencia energética
- Dislipidemia
- Hígado Graso
- Hipertensión arterial
- Enfermedad celíaca e intolerancia a lactosa y otros.
- Regulación hormonal

Estilodietética

- Nutrición integral a tu medida, si tienes algún estilo de vida, adapto y personalizo tu alimentación.
- Alimentación flexible.
- Alimentación vegetariana y/o vegana.
- Alimentación mediterránea.
- Alimentación cetogénica.
- Alimentación baja en carbohidratos.
- Ayuno intermitente.
- Mejora y adquiere hábitos saludables en tu alimentación.

Importante: Población de atención de 15 años en adelante (menores deben asistir con adulto), adultos jóvenes y adultos mayores. No trabajo con menores de 15 años o población pediátrica.

KG NUTRICION



¿ QUE **INCLUYE** LA CONSULTA , PLANES NUTRICIONALES, PRECIOS?



CONSULTA NUTRICIONAL INICIAL

PRECIO:

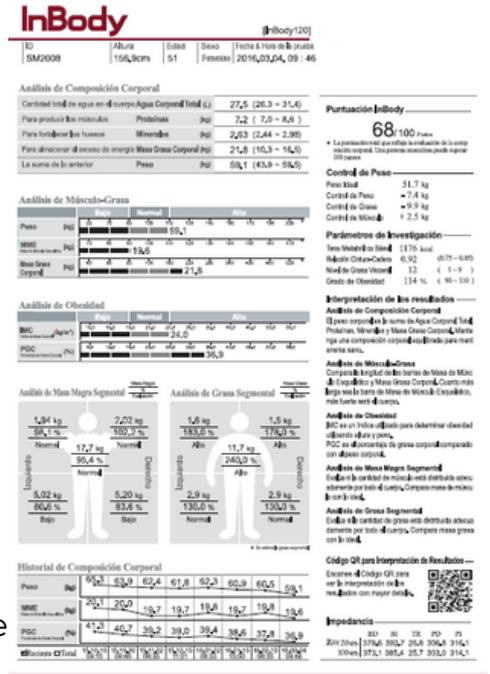
INDIVIDUAL \$ 32000 COLONES I.V.A.I

PAREJA \$ 52000 COLONES I.V.A.I

INCLUYE TANTO EN INDIVIDUAL Y EN PAREJA:

Evaluación de composición corporal

- Análisis de composición corporal con equipo Inbody
- Agua corporal
- Proteínas
- Minerales
- Masa grasa y % de grasa total y segmentada en piernas, brazos y tronco.
- Masa muscular total y segmentada en piernas, brazos y tronco.
- Masa libre de grasa, grasa visceral
- En algunos casos se utilizará antropometría principalmente en abordaje deportivo y estético.



Evaluación de bioquímica, antecedentes médicos y estilo de vida

- Análisis de exámenes bioquímicos cuando los presentan o bien se indica la realización en casos necesarios.
- Evaluación de antecedentes patológicos personales y familiares, consumo de medicamentos.
- Evaluación de estilo de vida, hábitos y factores dietéticos.
- Evaluación de actividad física y entrenamiento.

Diseño de plan nutricional personalizado

- Plan nutricional hecho a tu medida, basado en lo que necesitas acorde al objetivo, teniendo en cuenta tus gustos, preferencias, aversiones y acceso.
- Metodología según la conveniencia del paciente ya sea con conteo de macronutrientes y/o porciones de intercambio de alimentos.
- 4 ejemplos de menús completos como guía según tus requerimientos y necesidades.
- Uso y explicación de la app para el plan nutricional en conteo de macronutrientes.
- Acceso a base de datos de alimentos, productos comerciales y de restaurante con información nutricional detallada.
- Asesoría en suplementación deportiva, vitaminas y minerales.
- El objetivo principal del plan es aprender a comer de todo y ser independiente en su alimentación, sin depender de menús, comiendo lo que se tiene en casa adaptándolo a tus requerimientos nutricionales.



CONSULTA NUTRICIONAL CONTROL Y SEGUIMIENTO

PRECIO:

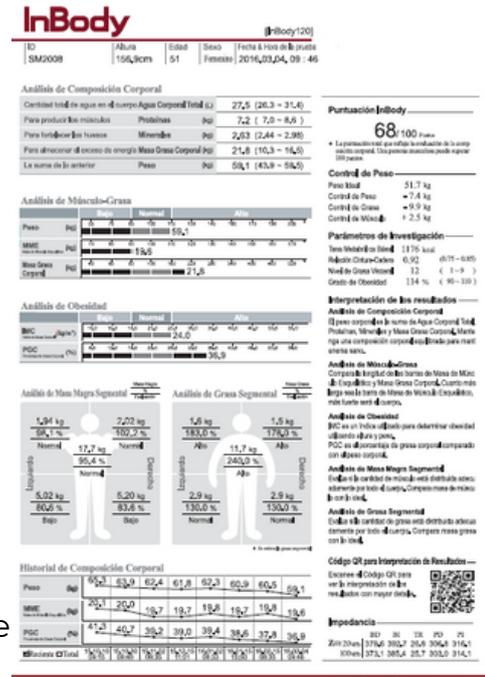
INDIVIDUAL \$ 26000 COLONES I.V.A.I

PAREJA \$ 46000 COLONES I.V.A.I

INCLUYE TANTO EN INDIVIDUAL Y EN PAREJA:

Evaluación de composición corporal

- Análisis de composición corporal con equipo Inbody
- Agua corporal
- Proteínas
- Minerales
- Masa grasa y % de grasa total y segmentada en piernas, brazos y tronco.
- Masa muscular total y segmentada en piernas, brazos y tronco.
- Masa libre de grasa, grasa visceral
- En algunos casos se utilizará antropometría principalmente en abordaje deportivo y estético.



Seguimiento personalizado

- Se realiza control y ajustes a tu Plan nutricional basado en lo que necesitas, acorde al objetivo y progreso que se ha tenido
- 4 ejemplos de menús completos como guía según tus requerimientos y necesidades.
- Ajustes en app para el plan nutricional en conteo de macronutrientes.
- Acceso a base de datos de alimentos, productos comerciales y de restaurante con información nutricional detallada.
- Asesoría en suplementación deportiva, vitaminas y minerales según sea necesario.
- Resolución de dudas y educación nutricional según se necesite para que el paciente continúe progresando.

SEGUIMIENTO Y SERVICIO AL CLIENTE PARA RESOLUCIÓN DE DUDAS VÍA WHATSAPP DIRECTO CON LA NUTRICIONISTA.

Importante: cada plan es individual, si usted reserva en pareja, cada paciente tiene su plan acorde a lo que necesita, se pueden realizar ejemplos de menús cuando viven en la misma casa para facilitar planificación pero cada persona con cantidades respectivas.







UBICACIÓN SEDE SAN PEDRO

PUEDES ENCONTRAR NUESTRA UBIACION EN
WAZE-GOOGLE MAPS-UBER : **KG NUTRICION**

DIRECCION EXACTA:
DIRECCIÓN DE CONSULTORIO: 400 M AL SUR
Y 75 ESTE DE LA IGLESIA DE SAN
PEDRO, MONTES OCA , SAN JOSE COSTA RICA

FORMULARIOS SEGUROS MEDICOS

- si necesitas llenar un formulario de alguna entidad aseguradora o convenio con colegio profesional debes llevarlo en fisico impreso, no se realizan en digital ,ni escaneos, ya que se deben sellar con sello profesional en fisico unicamente.



FACTURACIÓN ELECTRONICA

SOLO DEBES SOLICITAR TU FACTURA
ELECTRONICA, NUESTROS PRECIOS YA
INCLUYEN I.V.A.I. 4% ESTABLECIDO POR EL
MINISTERIO DE HACIENDA .

MÉTODOS DE PAGO

- EFECTIVO
- TRANSFERENCIA
- SINPE MÓVIL
- TARJETAS DE CRÉDITO O DÉBITO



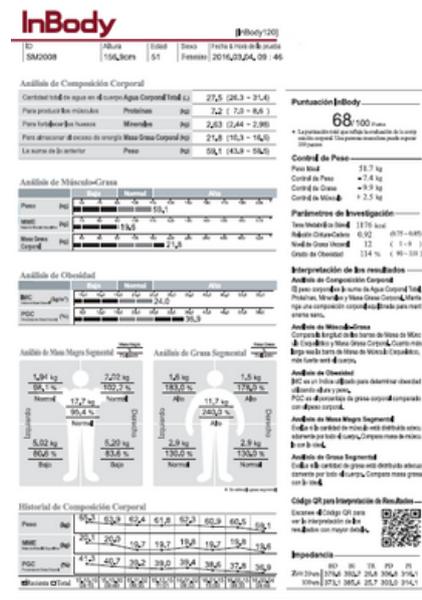
INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA SU CITA NUTRICIONAL

KG NUTRICION



Para mediciones con equipo Inbody, tener en cuenta lo siguiente:

- No comer ni ingerir líquidos en las 3 horas previas a su cita, una vez se tomen las mediciones usted puede llevar algún snack y/o agua y consumirlo sin problema en la consulta.
- No realizar entrenamiento, ni cardio, pesas o de ningún tipo en las 6 horas previas a la medición.
- Llevar ropa cómoda, liviana, puede llevar ropa de cambio si es de su agrado. Si desea realizarse la toma de pliegues debe llevar pantaloneta, short y en mujeres, top para estas mediciones.
- Llevar zapatos fáciles de quitar, tener en cuenta que la medición se hace con los pies totalmente descalzos, por lo que debe retirarse zapatos y medias.
- No llevar o que sean fáciles de retirar accesorios como reloj, anillos, pulseras, ya que cualquier artículo de metal puede influir en las mediciones.
- Si usted tiene algún reemplazo de hueso de algún metal, pines y demás, informar ya que en algunos casos no se puede realizar la bioimpedancia, al igual que si tiene marcapasos.
- Período menstrual: se recomienda no tomar las mediciones en el día 1 del periodo, posterior al día 3 no hay problema, a excepción de casos donde se inflamen mucho y sea flujo abundante, mejor reprogramar.



IMPORTANTE



- AGRADEZCO LA PUNTUALIDAD en asistencia DE SU CITA, favor tener en cuenta la hora de su cita y el tiempo que dura en llegar para evitar atrasos, EN CASO DE ALGUNA EVENTUALIDAD POR FAVOR AVISAR y se da un máximo de 10 minutos de espera de la hora establecida de su cita, SI EL TIEMPO ES SUPERIOR A ESTE SU CITA SERA CANCELADA y se debera reprogramar con el aviso previo.
- En caso de no recibir ningún aviso y llegar mas de 10 minutos de la hora establecida de su cita, esta sera cancelada y para reprogramar debera cancelar el 50% del monto de la cita para poder reservar de nuevo, el cual sera aplicable en el monto total final.

AGENDÁ TU CITA **¡INICIÁ YA!**



6091-8567

WWW.KGNUTRICION.COM



KG NUTRICION