

LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA

Una **herramienta** para cuidar la **salud** de las personas



¿Qué es?

Proceso de **aprendizaje** guiado por nutricionistas para cuidar tu **salud**, **mejorar** la relación con la comida y crear **hábitos** sostenibles. Su objetivo es enseñar **herramientas prácticas** que ayuden a mantener una alimentación saludable de forma **sencilla y duradera**.



¿Cómo trabajamos?

Entrevista inicial
Historia dietética y **evaluación** conductual
Identificar **barreras** y **facilitadores**
Plan de educación nutricional
Seguimiento y ajustes
Adherencia al **hábito**
Co-creación y **priorización de objetivos**



¿Qué herramientas utilizamos?

Entrevista motivacional y cuestionarios
Tabla de **objetivos y progresos**
Registro de **hábitos**
Planificación nutricional
Infografías didácticas
Lista de la **compra**
Recetarios



¿Cuáles son los beneficios?

Adherencia y sostenibilidad en el tiempo
Concienciación
Autonomía en la toma de decisiones alimentarias
Aprendizaje

