

Indicaciones antes de tu consulta de nutrición

Lic. en Nutrición Anaisa Dávila

Tel. / WhatsApp: 81 2107 2178 • Lamadrid 770, Col. Centro, Sabinas, Coahuila

¡Hola! Gracias por tu confianza. Para aprovechar al máximo tu primera consulta, te compartimos estas indicaciones sencillas. Marca cada casilla conforme vayas preparando todo.

1. ¿Qué traer a tu consulta?

- ☐ **Estudios de laboratorio recientes** (de los últimos 3–6 meses), si los tienes.
- ☐ **Lista de medicamentos y suplementos** con nombre y dosis.
- ☐ **Diagnósticos, recetas o indicaciones** de tu médico, si las tienes.
- ☐ **Registro de lo que comes:** 2–3 días típicos (incluye un día de fin de semana) o fotos de tus comidas.
- ☐ **Tus dudas y objetivos** por escrito.
- ☐ **Historial de peso** si lo conoces (peso máximo, mínimo, cambios recientes).
- ☐ **Ropa ligera y cómoda** (ideal para la medición de composición corporal).
- ☐ **Si la consulta es para un menor:** acompañado de mamá, papá o tutor, con su cartilla de salud y estudios pediátricos.
- ☐ **Forma de pago.**

2. Antes de tu medición en báscula InBody (composición corporal)

La báscula InBody mide tu composición corporal (músculo, grasa y agua) con una corriente eléctrica muy suave e indolora. Como el agua del cuerpo cambia con la comida, el ejercicio o el calor, estas recomendaciones ayudan a que **tu medición sea precisa y comparable** en cada seguimiento.

✓ Sí hazlo

- ☐ **Ve al baño** antes de la medición
- ☐ **Hidrátate normal** el día anterior y toma 1–2 vasos de agua al menos 1 hora antes
- ☐ **Mantente de pie o caminando ~5 minutos** antes de la medición
- ☐ **Usa ropa ligera;** te quitarás zapatos, calcetines o medias
- ☐ **Quítate reloj, joyas, cinturón y objetos pesados** y saca el celular y las llaves de tus bolsillos
- ☐ **Si vienes del frío o del calor intenso,** espera unos 20 minutos a que tu cuerpo se atempere

✗ Evita

- ☐ **Comer** en las 3 horas previas (ideal: 3–4 h sin alimentos)
- ☐ **Hacer ejercicio** en las 6–12 horas previas (si es muy intenso, mejor desde el día anterior)
- ☐ **Tomar alcohol** en las 24 horas previas
- ☐ **Tomar café, té, refrescos de cola o bebidas energéticas** el día de la medición
- ☐ **Sauna, vapor, baño o regadera caliente** justo antes de la medición
- ☐ **Ponerte crema, loción o aceite** en manos y pies ese día
- ☐ **Tomar mucha agua de golpe** justo antes de medirte

No suspendas ningún medicamento por tu cuenta.

3. ⚠ Importante: avísanos antes de la medición si...

- **Tienes marcapasos, desfibrilador u otro dispositivo electrónico implantado:** por seguridad, NO se realiza la medición con InBody (la consulta sí se lleva a cabo con otros métodos).
- **Estás embarazada o podrías estarlo:** normalmente no se recomienda la medición; lo valoramos en consulta.
- **Tienes prótesis, placas, clavos u otros implantes metálicos, o implantes mamarios:** no es peligroso, pero pueden modificar los resultados.
- **Estás en tu periodo menstrual:** puede haber retención de líquidos; si es posible, agenda la medición fuera de esos días.
- **Tienes fiebre, gripa, diarrea o vómito recientes, o te sientes deshidratado/a:** quizá convenga reprogramar la medición.
- **Tienes alguna condición que te impida estar de pie sin apoyo** o una amputación.

4. Estudios de laboratorio generales

Se te indicará cuáles necesitas según tu caso; no es necesario hacerlos todos.

- | | |
|--|---|
| ☐ Biometría hemática completa | ☐ Perfil tiroideo: TSH, T4 libre |
| ☐ Química sanguínea: glucosa en ayuno, urea/BUN, creatinina, ácido úrico | ☐ Vitamina D (25-OH) |
| ☐ Perfil de lípidos: colesterol total, HDL, LDL, triglicéridos | ☐ Ferritina / perfil de hierro |
| ☐ Hemoglobina glucosilada (HbA1c) | ☐ Vitamina B12 (especialmente si tomas metformina o eres vegetariano/a) |
| ☐ Examen general de orina (EGO) | ☐ Insulina en ayuno (opcional, según el caso) |
| ☐ Pruebas de función hepática: TGO/AST, TGP/ALT, GGT, fosfatasa alcalina, bilirrubinas, albúmina | |

Cómo prepararte para tus análisis:

- **Ayuno de 8 a 12 horas** (solo puedes tomar agua).
- **Sin alcohol** de 24 a 48 horas antes.
- **Sin ejercicio intenso** el día anterior.
- **Para el examen de orina:** primera orina de la mañana, tomando el chorro medio.
- **Toma tus medicamentos habituales** salvo que tu médico indique otra cosa, y avísale al laboratorio cuáles tomas.

Si tienes dudas, escríbenos. ¡Te esperamos!