



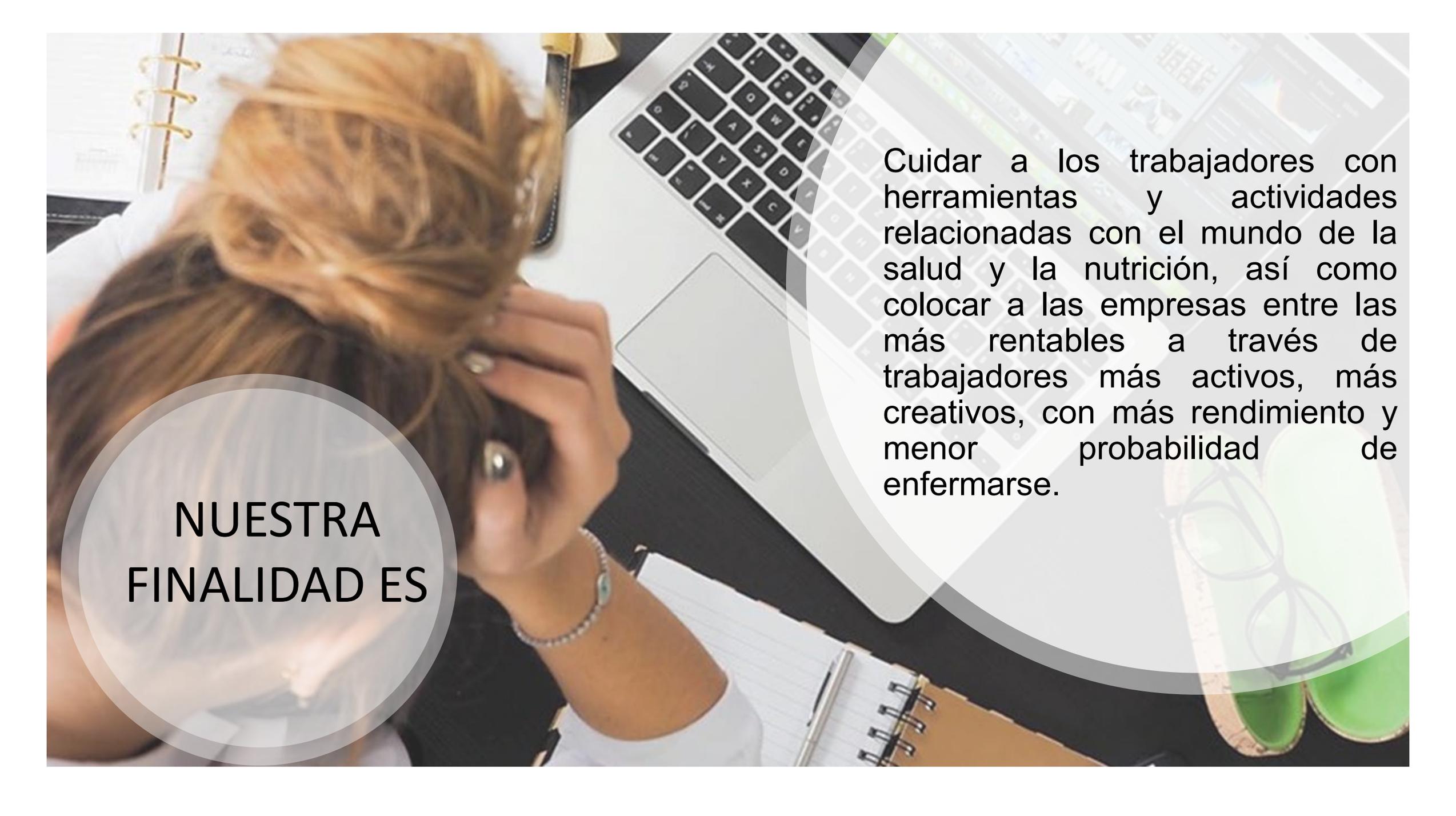
EMPRESARIAL



## SOMOS UN EQUIPO DE TRABAJO

---

Conformado por especialistas dedicados a la prevención y desarrollo de mejores prácticas para una adecuada vida laboral, a través de los enfoques psicológicos, sociales, legales y nutricionales.



NUESTRA  
FINALIDAD ES

Cuidar a los trabajadores con herramientas y actividades relacionadas con el mundo de la salud y la nutrición, así como colocar a las empresas entre las más rentables a través de trabajadores más activos, más creativos, con más rendimiento y menor probabilidad de enfermarse.

# PADECIMIENTOS EN LOS COLABORADORES



ENFERMEDADES  
CRÓNICAS NO  
TRASMISIBLES



DIABETES



SOBREPESO



OBESIDAD



HIPERTENSIÓN



DISLIPIDEMIAS



INSUFICIENCIA  
RENAL

# PADECIMIENTOS EN LOS COLABORADORES



# PADECIMIENTOS EN LOS COLABORADORES



ESTREÑIMIENTO



INFLAMACION



ACIDEZ



MAL HUMOR



SUEÑO



PANCREATITIS



TRASTORNOS  
GASTROINTESTINALES



HIPOGLUCEMIA

# RIESGOS EN LA EMPRESA



FALTA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL



MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS



SUPLEMENTACIÓN INADECUADA



AYUNOS PROLONGADOS



DIETAS HIPERCALÓRICAS



BAJO CONSUMO DE AGUA



DIETAS DESEQUILIBRADAS



ALTO CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS



La **NUTRICIÓN** es una de las principales herramientas para prevenir los factores de riesgo en la relación salud-trabajo.

Ofrecemos un programa de **CAPACITACIÓN** en la alimentación, para que sus empleados se sientan **SANOS, FELICES Y MOTIVADOS**; **DIAGNOSTICO** de peso y **ASESORÍA NUTRICIONAL**, incluyendo:



PLAN ALIMENTICIO  
INDIVIDUALIZADO



MENUS VARIADOS



CAPACITACIÓN  
ESPECIFICA

# OBJETIVOS

---

- EMPLEADOS SANOS = EMPRESAS FELICES
- EMPRESAS FELICES = EMPRESAS HUMANAS
- EMPLEADOS EN FORMA = EMPRESAS PRODUCTIVAS



# OBJETIVOS

---

- DISMINUCIÓN DE LAS TASAS DE AUSENCIAS LABORALES
- REDUCCIÓN DE GASTOS MÉDICOS Y ESTADÍSTICAS DE ACCIDENTES LABORALES.
- MEJORAR LA IMAGEN CORPORATIVA DE LA EMPRESA.
- MEJORAMIENTO DEL AMBIENTE LABORAL Y DE LAS RELACIONES ENTRE EL PERSONAL.
- AUMENTO DE LA PRODUCTIVIDAD



# EVALUACIÓN NUTRICIONAL



PRIMERA CONSULTA



ELABORACIÓN DE HISTORIAL DIETÉTICO DEL PACIENTE



EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA



ESTUDIO DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL



INDICACIONES Y RECOMENDACIONES



CONSULTA DE REVISIÓN



RESOLUCIÓN DE DUDAS Y MODIFICACIÓN DEL PLAN ALIMENTICIO.

# HISTORIA CLÍNICA



NOS AYUDARÁ A CONOCER SUS PADECIMIENTOS HEREDITARIOS, LA EXISTENCIA DE ENFERMEDADES, LA INGESTA DE MEDICAMENTOS Y LA INTERACCIÓN FÁRMACO NUTRIENTE



**RECORDATORIO DE 24 HORAS**  
NOS AYUDA A DARNOS CUENTA DEL CONSUMO CALÓRICO DEL PACIENTE.



**FRECUENCIA DE CONSUMO**  
NOS FACILITARÁ SABER SI LA ALIMENTACIÓN ES VARIADA

# EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA



ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

NOS DARÁ A CONOCER SI EXISTE SOBREPESO,  
OBESIDAD O DESNUTRICIÓN



ÍNDICE CINTURA CADERA (ICC)

NOS AYUDARÁ A SABER LA EXISTENCIA DE RIESGO  
ACERCA DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y  
DISTRIBUCIÓN DE CINTURA Y CADERA (ANDROIDE O  
GINECOIDE )



PORCENTAJE DE GRASA

NOS INDICARÁ SI EXISTE UNA ENFERMEDAD CRÓNICA  
NO TRASMISIBLE O SI HAY ALGÚN RIESGO A  
PADECERLA.



MASA MUSCULAR DISPONIBLE

REPRESENTA LOS TEJIDOS TOTALES DEL CUERPO QUE  
CORRESPONDEN AL MÚSCULO.

# EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA



AGUA TOTAL  
CONOCER LOS NIVELES DE  
HIDRATACIÓN



GASTO ENERGÉTICO  
LAS CALORÍAS QUE  
NECESITAMOS PARA  
FUNCIONAR ADECUADAMENTE



SOMATOTIPO  
ES LA DISTRIBUCIÓN DE  
GRASA. MÚSCULO Y HUESOS  
Y SU CLASIFICACIÓN ES  
ECTOMORFO, MESOMORFO Y  
ENDOMORFO



Jonathan Martínez García.  
Coordinador legal.  
jmartinez@mg-abogados.mx  
3310664126

Andrea García Barajas.  
Asesor Nutricional.  
nutricion.gaba@gmail.com  
3314861792

Adán Pérez Osuna.  
Psicólogo Organizacional  
adan\_perez\_osuna@hotmail.com  
3311353669