

Consulta de Asesoría Nutricional para el acompañamiento y refuerzo del tratamiento de diversas patologías

Se trata de un programa de intervención nutricional impulsado por Clínica Rotger especializado en el estudio, educación, implementación y seguimiento clínico de dietas personalizadas orientadas a la mejora del paciente en los indicadores médicos de su patología

REDACCIÓN

La nutrición juega un papel fundamental en la prevención, manejo y evolución de múltiples patologías, como por ejemplo procesos oncológicos, diabetes, obesidad mórbida o afecciones cardíacas. Una dieta equilibrada y adaptada a las necesidades de cada paciente mejora su calidad de vida durante el proceso de una enfermedad y puede contribuir significativamente en las posibilidades de recuperación.

En Clínica Rotger el nutricionista **Carlos Dorado**, asesora a los pacientes interesados con un plan alimenticio personalizado y adaptado a las necesidades concretas que la condición médica del paciente requiere. Además, ofrece pautas y patrones para realizar elecciones saludables en el día a día en cuanto a la relación de porciones, nutrientes esenciales de los alimentos, así como fomentar el aprendizaje de lectura de las etiquetas nutricionales.

Según explica **Carlos Dorado**, “Una dieta planificada correctamente es la base de la prevención de posibles enfermedades como la



Carlos Dorado, nutricionista de Clínica Rotger.

diabetes, o la hipertensión, así como patologías cardiovasculares, entre muchas otras. Por otro lado, una dieta bien dirigida también puede ayudar a cuidar el sistema inmunológico o a mantener el peso bajo control sin necesidad de dietas extremas. Una de las principales ventajas del acompañamiento por parte de un especialista es que ayuda a mantener la adherencia a los cambios dietéticos, promoviendo hábitos sostenibles a largo plazo”

Acompañamiento de los pacientes diagnosticados de una patología que requiere control alimenticio

Una vez que un paciente recibe un diagnóstico pueden surgirle múltiples dudas sobre los cambios en la dieta que su patología requiere. O consultas sobre cuál es la mejor forma, combinaciones, cantidades u horarios en los que en función

de su tratamiento puede ingerir los alimentos.

La consulta del nutricionista **Carlos Dorado** en la Clínica Rotger es el espacio idóneo para que los pacientes puedan acudir y obtener información, consejo y un plan nutricional adaptado a sus necesidades. Incluso una lista de la compra cerrada con los productos más convenientes.

Antes de diseñar cualquier plan nutricional, se realiza una evaluación detallada del estado de salud del paciente, que incluye:

- Anamnesis e historia clínica.
- Historia dietética y preferencias alimentarias.
- Medición de parámetros antropométricos (cintura, cadera, etc.).
- Análisis de composición corporal mediante bioimpedancia.
- Solicitud de pruebas analíticas según el caso.

Con base en estos datos, se establece un plan nutricional

► La consulta de Asesoría Nutricional de la Clínica Rotger es un espacio abierto a todos los pacientes interesados para que puedan acudir y obtener información, consejo y un plan nutricional adaptado a su patología o necesidades. Incluso para la elaboración de una lista de la compra cerrada con los productos más convenientes

adaptado y se programan controles periódicos (quincenales o mensuales) para evaluar la evolución y realizar ajustes según sea necesario.

De modo general el nutricionista **Carlos Dorado**, destaca algunas pautas clave para mejorar la alimentación y la salud:

- Consumir al menos cinco raciones diarias de frutas y verduras.
- Priorizar proteínas de origen vegetal, pescado blanco y azul, rico en omega-3.
- Incluir alimentos ricos en prebióticos y probióticos para

mantener una microbiota intestinal equilibrada.

- Fomentar el ejercicio físico, incluyendo entrenamiento de fuerza centrado en ejercicios multiarticulares (como sentadillas, peso muerto, press de banca, dominadas o remo con barra) para mejorar la composición corporal y la salud metabólica.

Todos los pacientes interesados pueden solicitar cita presencial a través de los canales propios de la Clínica y/o desde el Portal del Paciente de Quirónsalud.

► Una dieta equilibrada y adaptada a las necesidades de cada paciente mejora su calidad de vida durante el proceso de una enfermedad y puede contribuir significativamente en las posibilidades de recuperación