

# INFOCUS

# Jornada Nutricional



[www.infocusmx.com](http://www.infocusmx.com)





# INFOCUS



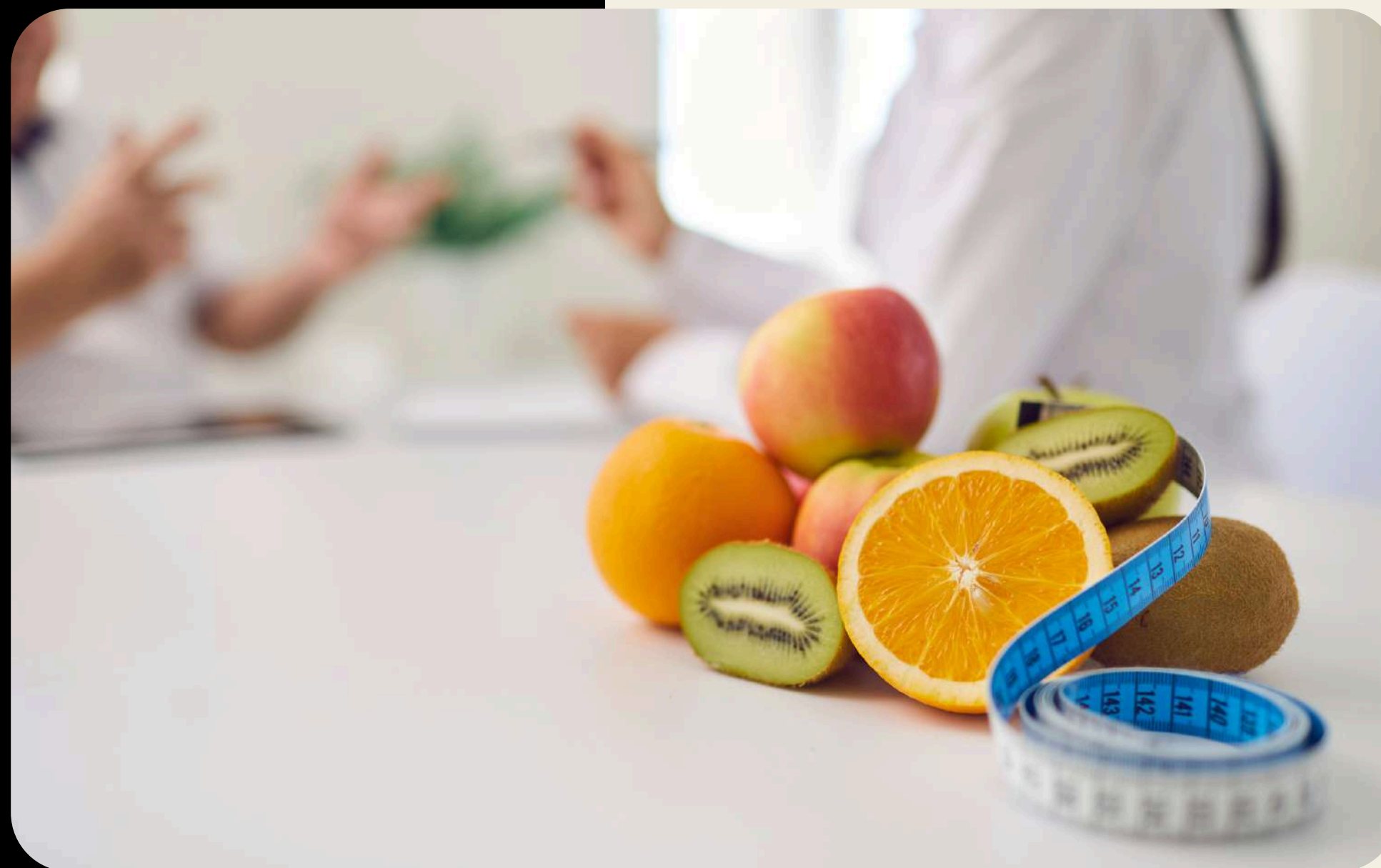
Una empresa que mantiene como esencia la diferenciación a través de procesos de innovación que nos permiten ofrecer servicios estratégicos, relacionados con temas de salud, ofreciendo programas de salud puntuales para incrementar la conciencia en los colaboradores participantes.



## Somos

02





# Consultas

Importancia de Ofrecer Servicios de Consultas Nutricionales a los Trabajadores

- Responsabilidad Corporativa
- Ventajas de Empleados Saludables
- Mejora del Clima Laboral
- Impacto en la Salud



## Target Audiencias



Promovemos para diferentes industrias programas salud y asistencia a empleados del sector privado, logrando potencializar mensajes de comunicación mediante jornadas de salud nutrimental.

Hemos visitado corporativos de diferentes industrias para incrementar la consciencia en temas de salud prioritaria, control de peso y alimentación nutrimental, mediante;





# Proceso de Consulta Nutricional

- Duración de la Consulta
- Acciones Clave en la Consulta





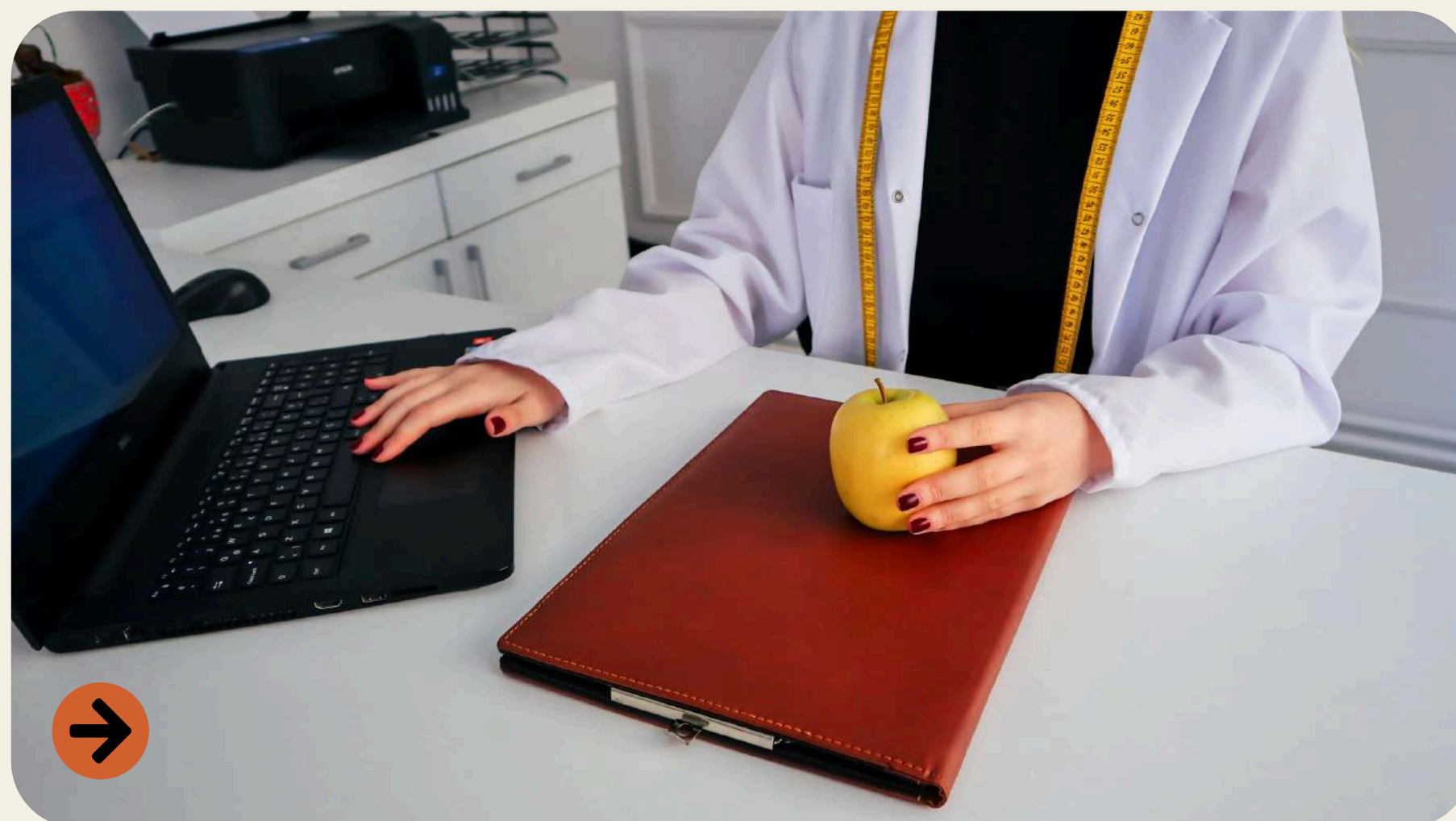


# Duración de Consulta

Cada consulta tiene una duración aproximada de 30 a 40 minutos, optimizando el tiempo sin sacrificar la calidad del servicio.



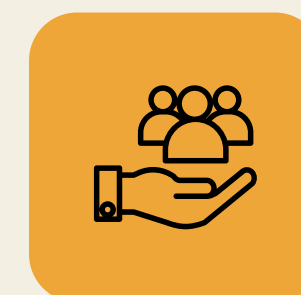
# Acciones Clave en la Consulta



## Evaluación Inicial:

Medición de índices de salud clave:

1. % IMC (Índice de Masa Corporal),
2. % Grasa Corporal,
3. % Músculo Esquelético
4. % Grasa Visceral
5. % Metabolismo Basal
6. Edad Corporal
7. Peso



## Análisis de Hábitos Alimenticios:

Revisión detallada de los hábitos alimenticios y el estilo de vida del empleado.



## Asesoría Personalizada:

Diseño de un plan alimenticio adaptado a las necesidades específicas de cada empleado, considerando sus objetivos de salud, preferencias y restricciones alimentarias.





# Seguimiento y Monitoreo

Programación de consultas de seguimiento para evaluar el progreso y realizar ajustes al plan nutricional según sea necesario.





# NOMs



## **NOM-043-SSA2-2012**

Educación en materia de nutrición y orientación alimentaria. Establece los criterios para brindar información nutricional correcta y adecuada.



## **NOM-008-SSA3-2010**

Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad. Define los lineamientos para la prevención, tratamiento y control de estas condiciones.



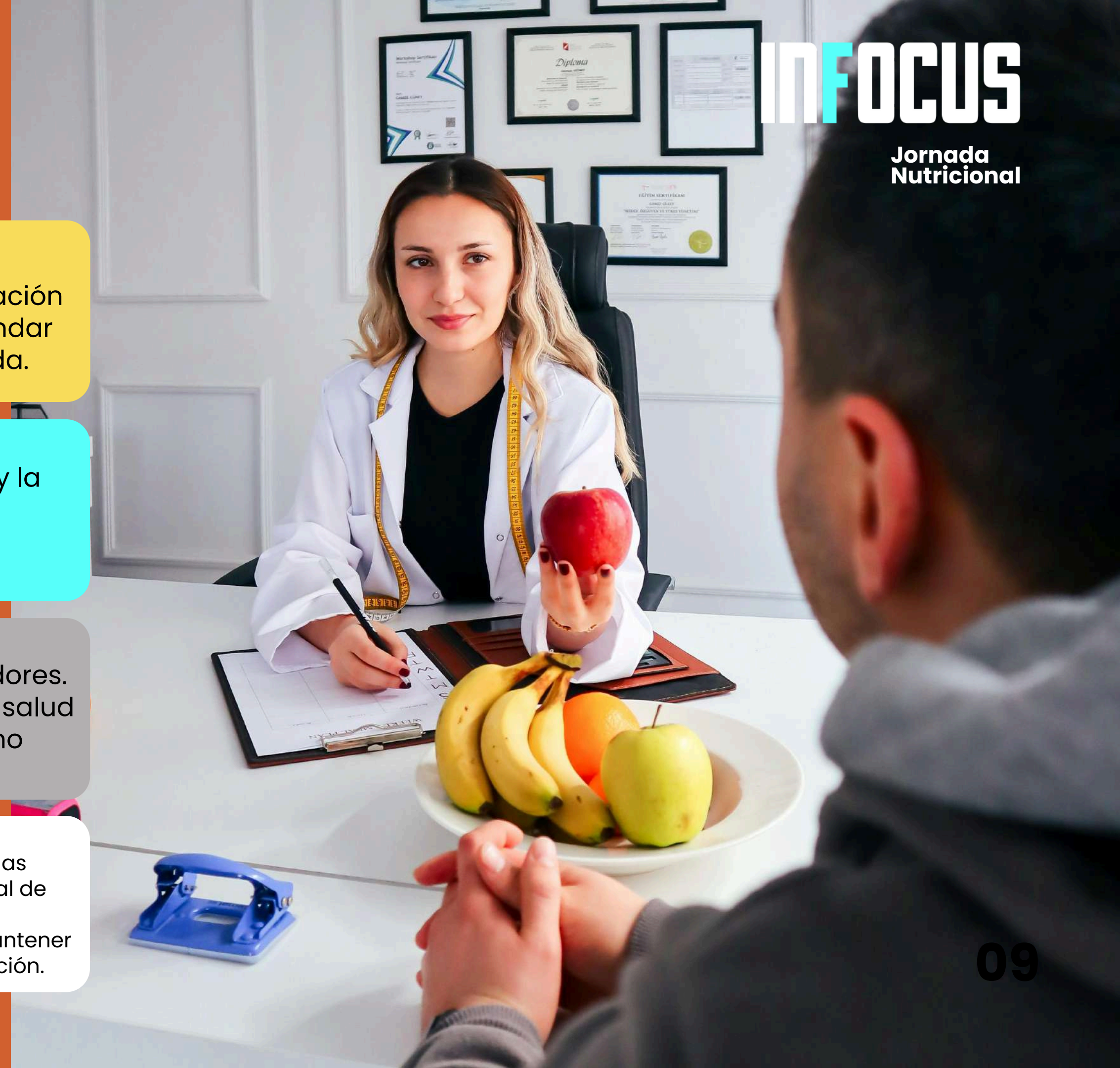
## **NOM-037-SSA2-2012**

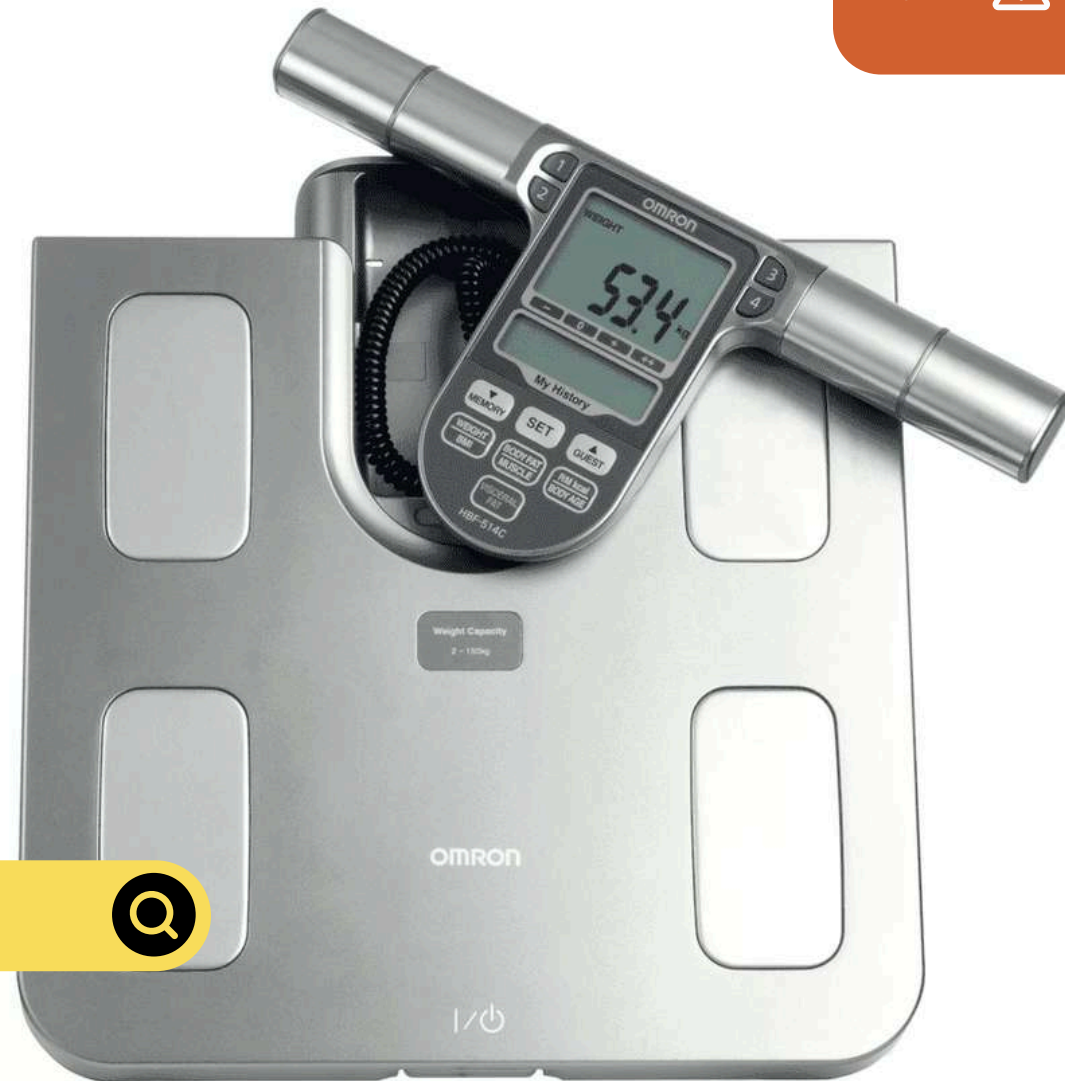
Para la atención de la salud de los trabajadores. Incluye directrices para la promoción de la salud y prevención de enfermedades en el entorno laboral.



## **Garantía de Calidad**

Aplicación de protocolos estandarizados basados en las NOMs para asegurar un servicio de consulta nutricional de alta calidad.  
Capacitación continua del personal de salud para mantener actualizados los conocimientos y habilidades en nutrición.





[www.infocusmx.com](http://www.infocusmx.com)



## Como lo hacemos

### Báscula Impedencia OMNRON

El analizador de cuerpo completo ofrece una comprensión total de la composición del cuerpo.

A diferencia de otras básculas de composición corporal que dependen de mediciones de pie a pie, la balanza de OMRON mide el cuerpo entero (de brazos a pies), lo cual provee un perfil exacto comprobado clínicamente.







## Cómo la Balanza OMRON calcula la composición corporal?:

El algoritmo de OMRON se enfoca en el método de impedancia bioeléctrica así como en la estatura, el peso, la edad y el sexo.

**Método de impedancia bioeléctrica:** La balanza de control corporal OMRON calcula el porcentaje de grasa corporal aplicando el método de impedancia bioeléctrica. Los músculos, la sangre, los huesos y los tejidos corporales con un alto contenido de agua conducen la electricidad fácilmente.



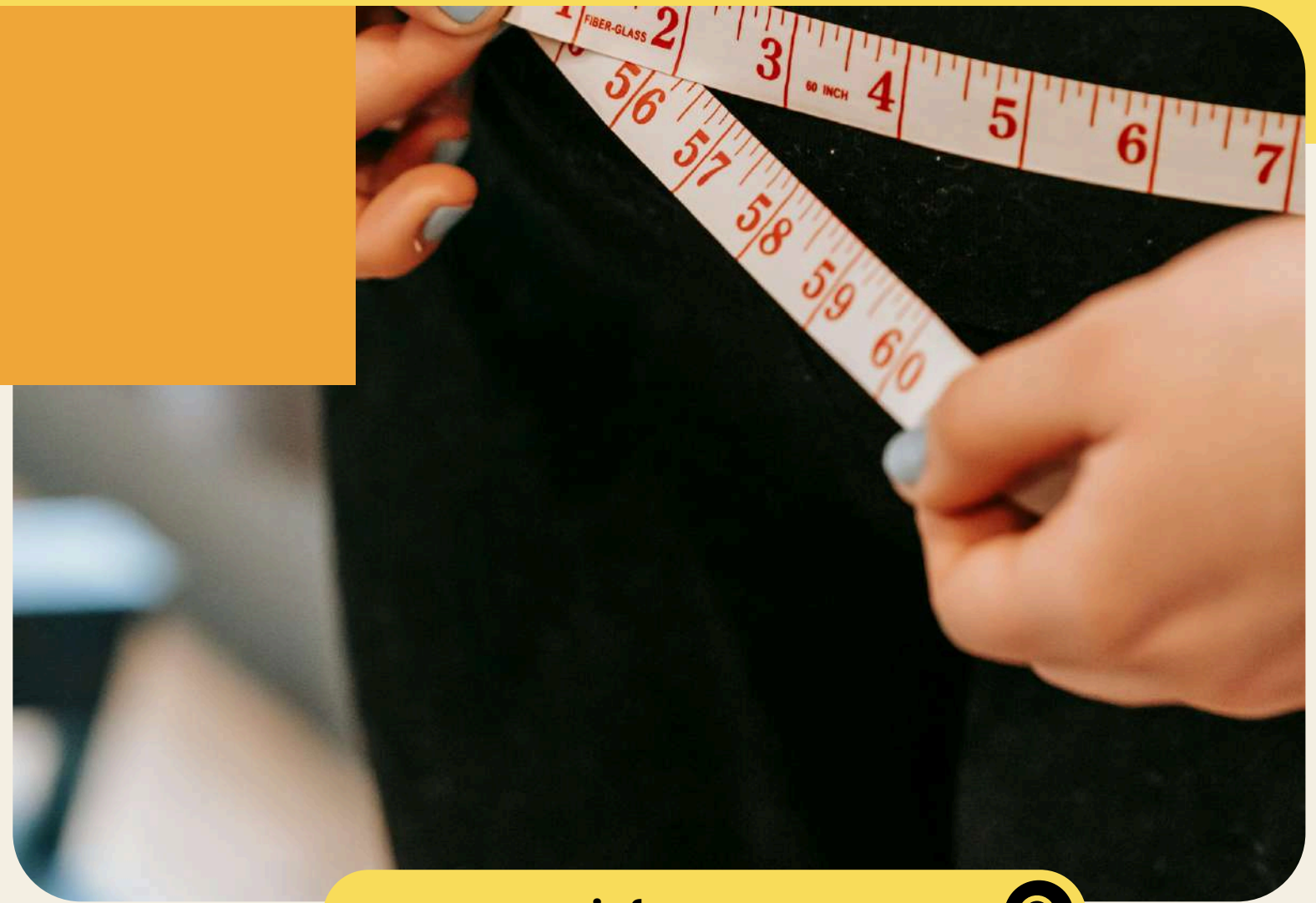
# ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

El índice de masa corporal (IMC) es un número que se calcula utilizando el peso y la estatura de una persona.

El IMC es un indicador confiable de la grasa corporal en las personas.

Este índice no mide la grasa corporal directamente, pero hay estudios que han comprobado que el IMC está correlacionado con mediciones directas de la grasa corporal.

El IMC se utiliza como una herramienta de detección para identificar posibles problemas de peso en los adultos.



[www.infocusmx.com](http://www.infocusmx.com)



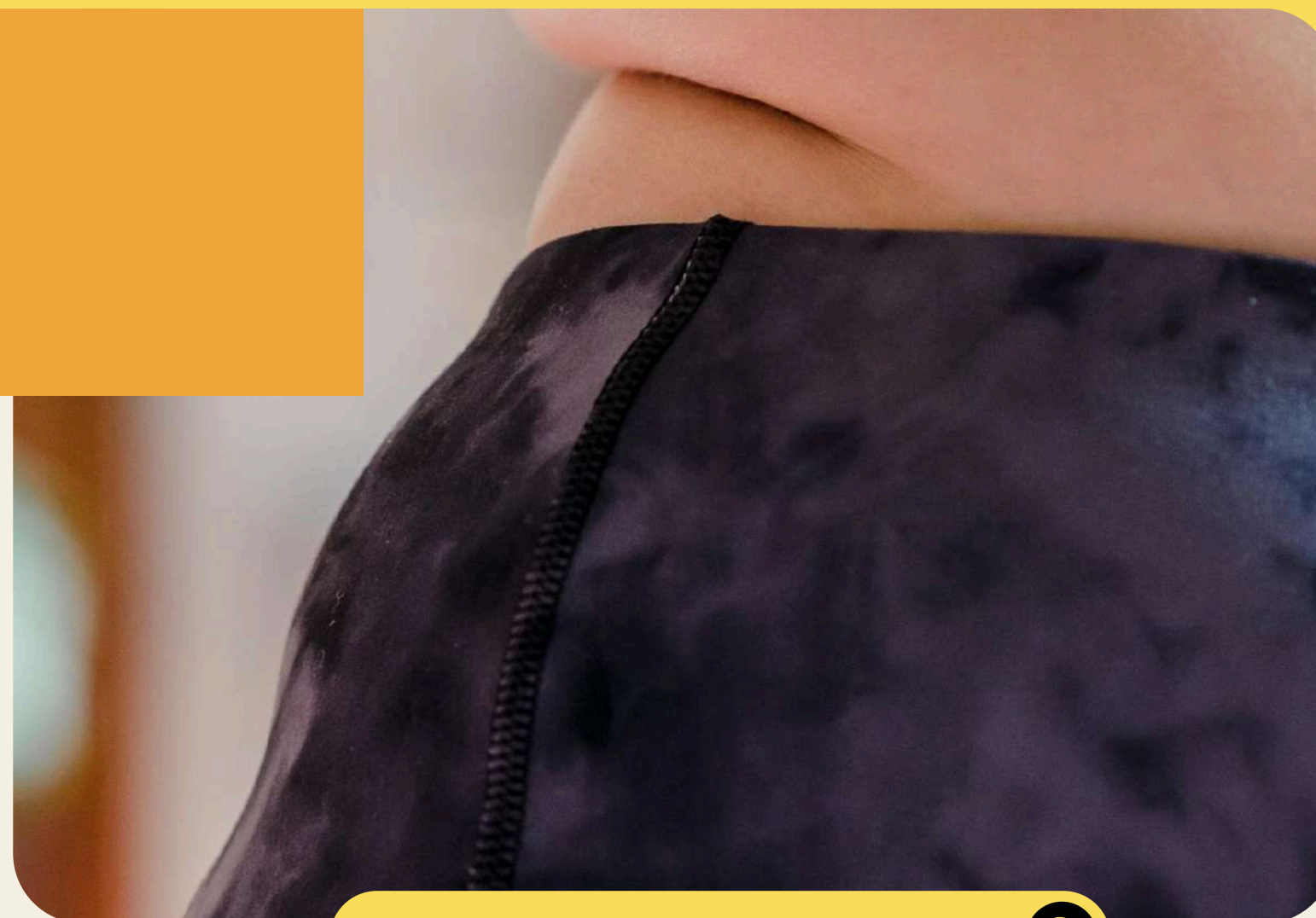


# GRASA CORPORAL

La grasa corporal juega un importante papel en el almacenamiento de energía y en la protección de órganos internos.

En nuestro cuerpo se almacenan dos tipos de grasas:

- 1) grasa esencial, la cual se aloja en pequeñas cantidades para proteger el cuerpo y
- 2) grasa almacenada, la cual el organismo guarda para obtener energía durante la actividad física.



[www.infocusmx.com](http://www.infocusmx.com)

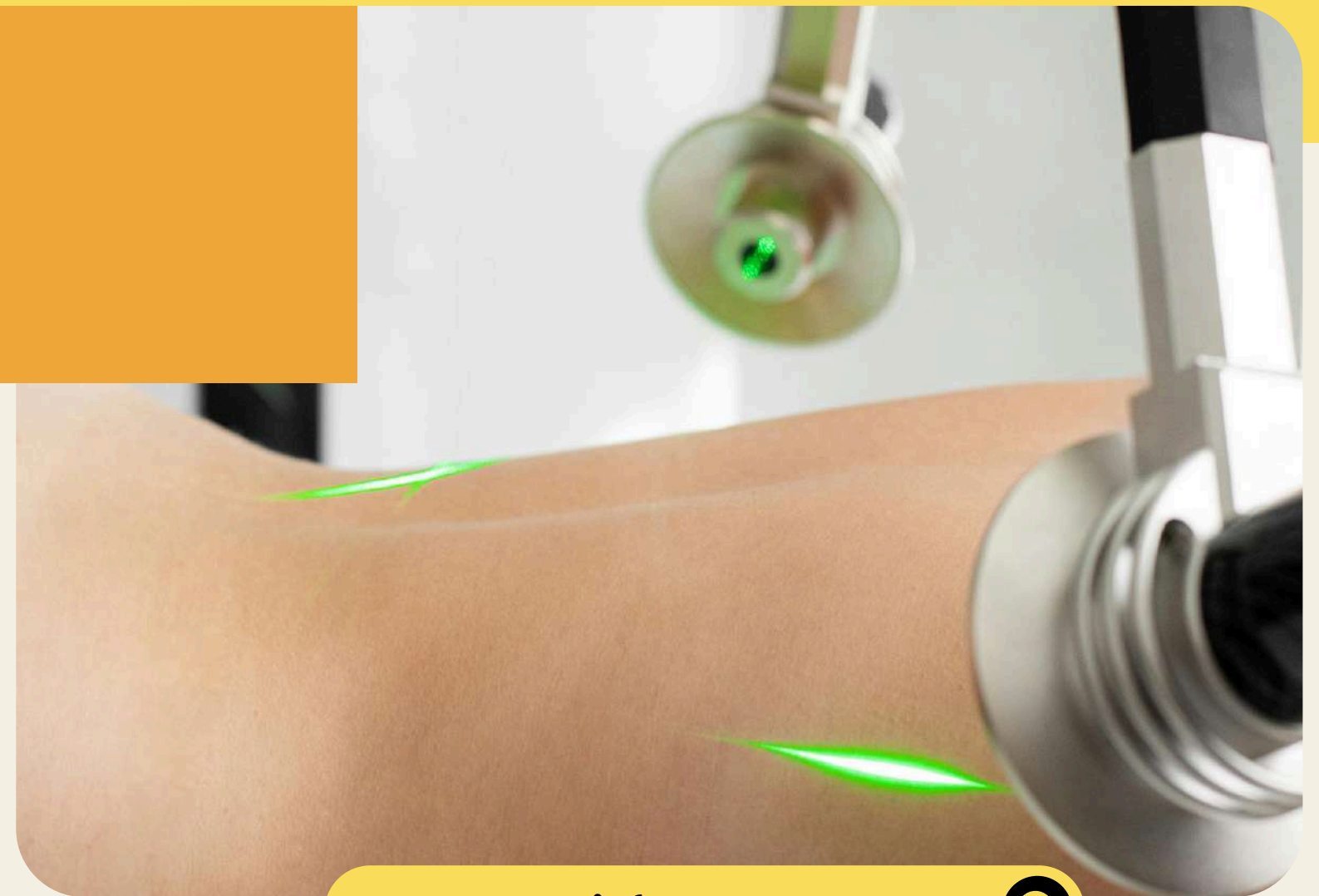


## GRASA VISCERAL

La grasa visceral se acumula en el abdomen y en los órganos vitales que lo rodean.

Es diferente a la grasa que se encuentra directamente bajo la piel, la cual se conoce como grasa subcutánea.

La grasa visceral puede pasar desapercibida ya que no es visible a simple vista.



[www.infocusmx.com](http://www.infocusmx.com)

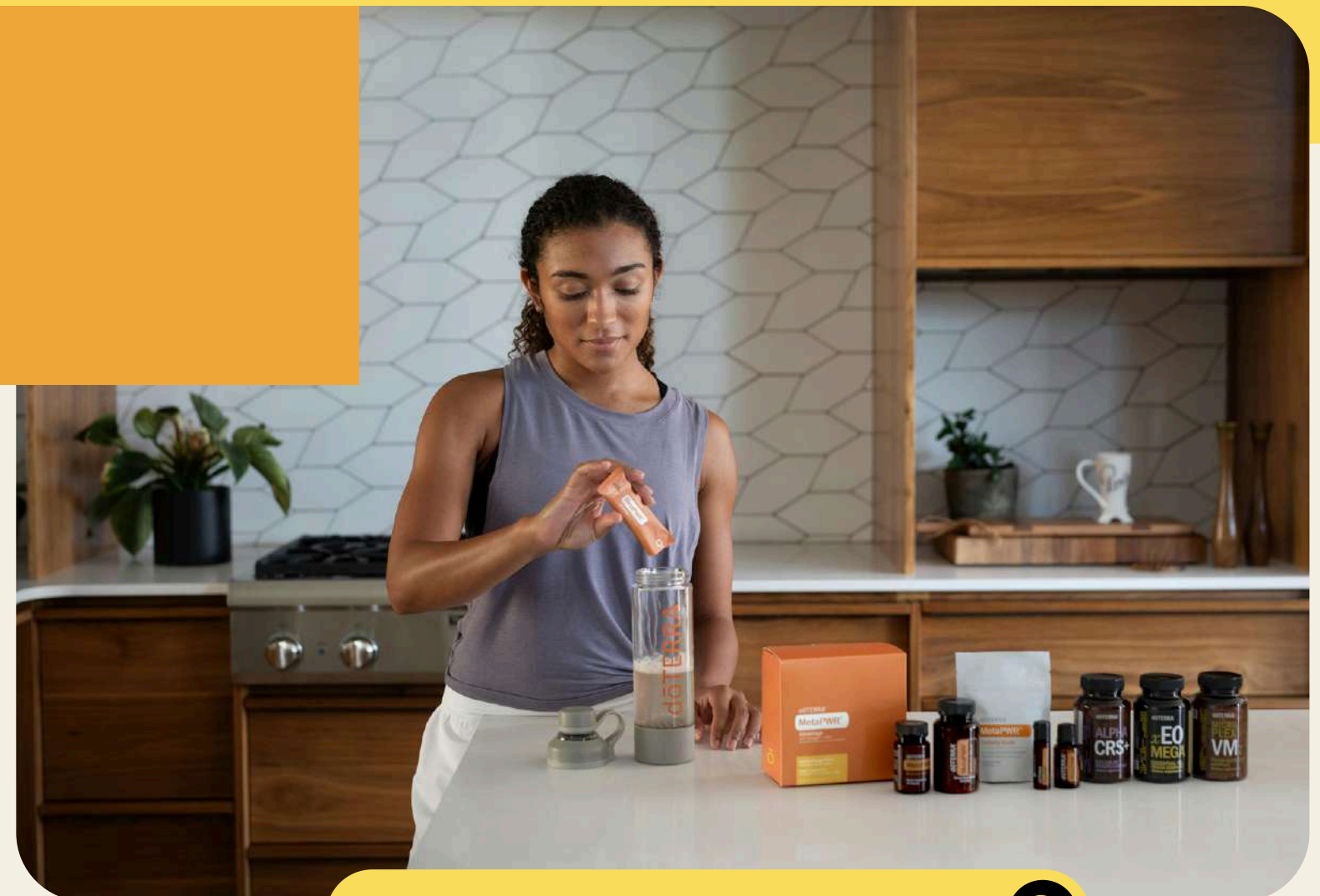




# METABOLISMO BASAL

Independientemente de su nivel de actividad, se necesita un consumo calórico mínimo para permitir las funciones corporales diarias.

El metabolismo basal indica la cantidad de calorías que debe ingerir para darle a su cuerpo suficiente energía para funcionar.



[www.infocusmx.com](http://www.infocusmx.com)

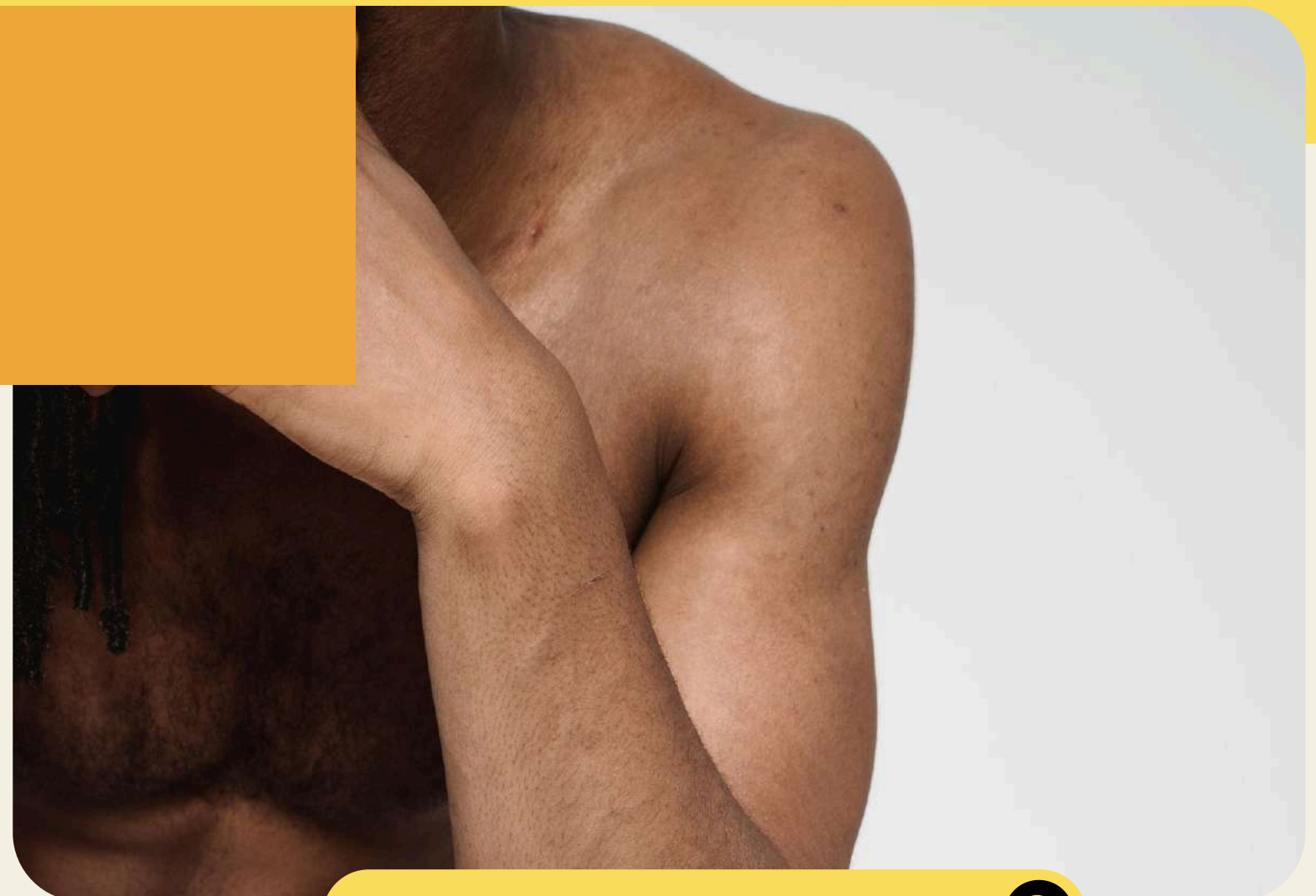


# MÚSCULO ESQUELÉTICO

El aumento de los músculos esqueléticos aumentará la necesidad de energía de su cuerpo.

Cuanto más músculo tenga, más calorías quemará su cuerpo.

El aumento de los músculos esqueléticos puede ayudar a prevenir un nuevo aumento de peso.



[www.infocusmx.com](http://www.infocusmx.com)





# EDAD CORPORAL

La edad corporal se basa en su metabolismo basal.

El peso, el porcentaje de grasa corporal y el porcentaje de músculo esquelético se tienen en cuenta para calcular un valor de referencia que permite determinar si su edad corporal se encuentra por encima o por debajo a su edad real.



[www.infocusmx.com](http://www.infocusmx.com)



Calendario de consultas					
Nutriologa(o)	# Consulta	Mes	Día	Hora	Peso

Nombre: \_\_\_\_\_

Altura: \_\_\_\_\_

Cintura: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

IMC: \_\_\_\_\_

% M. \_\_\_\_\_

% G. \_\_\_\_\_

G.V. \_\_\_\_\_

E. M. \_\_\_\_\_

C.C. \_\_\_\_\_



## Carnet Empleado

# Entregables Empleado



## Insight de Empleado Nutrimental

## Rendimiento

Grupo de Alimentos:	Raciones x Día
Cereales s/g _____	_____
Cereales c/g _____	_____
Grasas c/p: _____	_____
Azucares: _____	_____
Lacteos: _____	_____

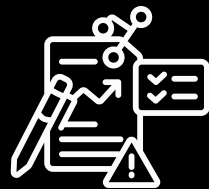
	Cereales s/g	Cereales c/g
Desayuno		
Colación		
Comida		
Colación		
Cena		







## Tabla de Equivalencias



## Tablas Alimentos Nutricionales

CEREALES Y TUBERCULOS				
CEREA	CANTIDAD	UNIDAD	GRAMOS	PORCIÓN
Amaranto tostado	8	Cucharaditas	21.25	1
Avena cocida	103	Taza	88.75	1
Avena integral cocida	103	Taza	88.75	1
Avena en polvo	8	Cucharaditas	19.25	1
Avena cocida	1	Taza	107	1
Avena en hojuelas	103	Taza	21.15	1
Batido	1.14	Piezas	18	1
Barras de cereal	26	Piezas	21	1
Bisquit	14	Piezas	28	1
Bollo con migajas	103	Piezas	28	1
Bollo de hojuelas	103	Piezas	28	1
Bollo de harinagana	103	Piezas	28	1
Cereal de caja cereal, maiz y trigo	103	Taza	18	1
Cereal almohadado con pasas	103	Taza	20.25	1
Cereal arroz inflado de chocolate	103	Taza	19.25	1
Cereal integral con pasas	103	Taza	21	1
Cereal multigrano	103	Taza	22.25	1
Cereal trigo sarracina	103	Taza	18.75	1
Cereal con miel, manzana y pasas	103	Taza	28	1
Cuscutas de avena	103	Taza	20.27	1
Flora	1	Piezas	200	1
Pasta de maiz (pastal y sus sables)	2.8	Cucharaditas	27	1
Galletas de amantitas	7	Piezas	18.25	1
Galleta suave sin azúcar	2.8	Piezas	18.75	1
Galleta blanda	8.102	Piezas	20.82	1
Galleta para sopa	12	Piezas	18	1
Galleta salada	8.102	Piezas	17.28	1
Galleta salada integral	8	Piezas	17.18	1
Galletita tipo galleta	2.102	Cucharaditas	19.28	1
Harina de maiz	3	Cucharaditas	23.75	1
Harina de trigo integral	3	Cucharaditas	22.28	1
Harina refinada	3	Cucharaditas	20.18	1
Hojuelas de arroz	26	Taza	22	1
Hojuelas de maiz y pasas	103	Taza	28	1
Miel cocida	103	Taza	58	1
Miel pasteurizada	103	Taza	58.52	1
Masa para tortitas	48	Gramos	48	1

VERDURA I				
VERDURA	CANTIDAD	UNIDAD	GRAMOS	PORCIÓN
Apio crudo	1.102	Tazas	123	1
Berro crudo	1	Taza	28	1
Betabel crudo	104	Piezas	43	1
Brocoli cocido	102	Taza	92	1
Calabacín / pimiento / flor	1	Piezas/Taza	111	1
Calabacín / pimiento	102	Taza	80	1
Champiñón cocido	102	Taza	70	1
Chayote cocido picado	102	Taza	80	1
Cilantro	3	Piezas	6	1
Cilantro picado	3	Piezas	181	1
Espinaca cocida picada	104	Taza	80	1
Espinaca cruda picada	3	Tazas	102	1
Flor de calabaza cocida	104	Taza	128	1
Guiso de alubia	3	Tazas	89	1
Jicama picada	1	Taza	50	1
Jitomate rojo	1.102	Piezas	103	1
Jugo de tomate	102	Taza	123	1
Jugo de zanahoria	102	Taza	123	1
Jugo de zanahoria	102	Taza	80	1
Lechuga	1	Piezas	188	1
Nopal cocido	1	Taza	103	1
Nopal crudo	1	Taza	70	1
Peperoncillo	1.102	Tazas	105	1
Pure de tomate	104	Taza	80	1
Salsa de chila	104	Taza	80	1
Verdolete cocido	104	Taza	58	1
Zanahoria picada o rayada	102	Taza	84	1

MUY BAJO APORTE EN GRASA				
CANTIDAD	CANTIDAD	UNIDAD	GRAMOS	PORCIÓN
Clara de huevo	4.7	Piezas	103	1
Masa de pollo sin piel	1	Piezas	83	1
Pechuga apicada	1	Piezas	80	1
Pera desmenuada	102	Taza	80	1
BAJO APORTE EN GRASA				
Fresa	80	Gramos	80	1
Pechuga de pollo sin piel	80	Gramos	80	1
Pera de pollo sin piel	102	Piezas	72	1
MODERADO APORTE EN GRASA				
Huevo	1.102	Piezas	83	1
Huevo cocido	1.102	Piezas	84	1
Masa de pollo con piel	102	Piezas	47	1
BAJO APORTE EN GRASA				
Hugget de pollo	3	Piezas	34	1
Pera cocida	102	Piezas	28	1
Yema de huevo	1.102	Piezas	24	1
MUY BAJO APORTE EN GRASA				
Batón	82	Gramos	82	1
Cama de res seca	20	Gramos	20	1
Cebolla	47	Gramos	47	1
Corazon de res cocido	1	Piezas	28	1
Miñaca de res	82	Gramos	82	1
Puntas de res	82	Gramos	82	1
BAJO APORTE EN GRASA				
Cama cocida de res	42	Gramos	42	1
Cama cocida de res especial	42	Gramos	42	1
Morcón de res	21.8	Gramos	21.8	1
Mul de cerdo	84	Gramos	84	1
Hígado de pollo	45	Gramos	45	1
Hígado de res	45	Gramos	45	1
MODERADO APORTE EN GRASA				

CEREALES Y TUBERCULOS				
CEREA	CANTIDAD	UNIDAD	GRAMOS	PORCIÓN
Mantequilla	23	Piezas	30	1
Pastilla de pan	4.102	Piezas	28	1
Pastillas (no de leche)	2.102	Tazas	18	1
Pan blanco	1.102	Pedruzcos	28	1
Pan de avena	1	Pedruzcos	28	1
Pan integral	1.102	Pedruzcos	28	1
Pan tostado	1.104	Pedruzcos	23	1
Pasta cocida (pollo, frijol, morfo)	102	Taza	80	1
Pasta cocida (vegetal/maizano)	102	Taza	80	1
Sándwich de trigo	3	Cucharaditas	28	1
Sopa instantánea	8	Cucharaditas	73	1
Tapioca	2.102	Cucharaditas	22	1
Telera	102	Piezas	28	1
Tortita	1.102	Piezas	25.18	1
Tortita de maiz azul o negro	1	Piezas	28.83	1
Trozo cocido	1.102	Cucharaditas	22.8	1
Barras de galleta	102	Piezas	18	1
Barras de masa	102	Piezas	18	1
Casaca	104	Piezas	18	1
Cuscús	104	Piezas	18	1
Flora	104	Piezas	17.8	1
Flora de maiz blanco y sal	102	Piezas	24	1
Galleta de avena	1.102	Piezas	23	1
Galleta cubierta de chocolate	1.102	Piezas	21	1
Galleta multigrano	2	Piezas	21	1
Galleta con chips de chocolate	2	Piezas	21	1
Galleta integral de trigo	3	Piezas	18	1
Hot Cake (diámetro 12 cm)	102	Piezas	25	1
Tostad de pan	104	Piezas	28	1
Tortita de maiz	1	Piezas	28	1
Tortita de maiz integral	1	Piezas	28	1
Tostada tipo	1.102	Piezas	21	1
Waffle color	1	Piezas	28	1
MODERADO				
Cereales cocidos	104	Taza	72.27	1
Papa cocida	102	Piezas	81.5	1
Papa	104	Piezas	82.5	1
CONDENSADO				
Leche de vaca	102	Taza	100	1

# Entregables Empleado

## Rendimiento

MUY BAJO APORTE EN GRASA				
CANTIDAD	CANTIDAD	UNIDAD	GRAMOS	PORCIÓN
Almuerzo	32	Gramos	32	1
Almuerzo	1.14	Gramos	77	1
BAJO APORTE EN GRASA				
Pechuga de carne cruda (peso bruto)	108	Gramos	108	1
Pechuga de carne cruda (peso neto)	41	Gramos	41	1
Caracora	11	Gramos	75	1
MODERADO APORTE EN GRASA				
Almuerzo en almuerzo	102	Lata	80	1
Almuerzo en almuerzo	3	Piezas	80	1
Almuerzo en almuerzo	3	Piezas	28	1
MUY BAJO APORTE EN GRASA				
Cama colada	8	Cucharaditas	112.5	1
Peperoncillo	7	Cucharaditas	84	1
BAJO APORTE EN GRASA				
Cama blanco	1	Pedruzcos	82	1
Cama parala	1	Pedruzcos	71	1
Cama blanco	1	Pedruzcos	82	1
MODERADO APORTE EN GRASA				
Cama parmesano	3.102	Cucharaditas	18	1
Cama parala	28	Gramos	85	1
ALTO APORTE EN GRASA				
Cama amarillo	1.102	Pedruzcos	21.5	1
Cama doble crema	3	Cucharaditas	27	1
Cama manchego	1	Pedruzcos	18.28	1
Cama mozzarella	1	Pedruzcos	25	1
Cama queso	28	Gramos	25	1

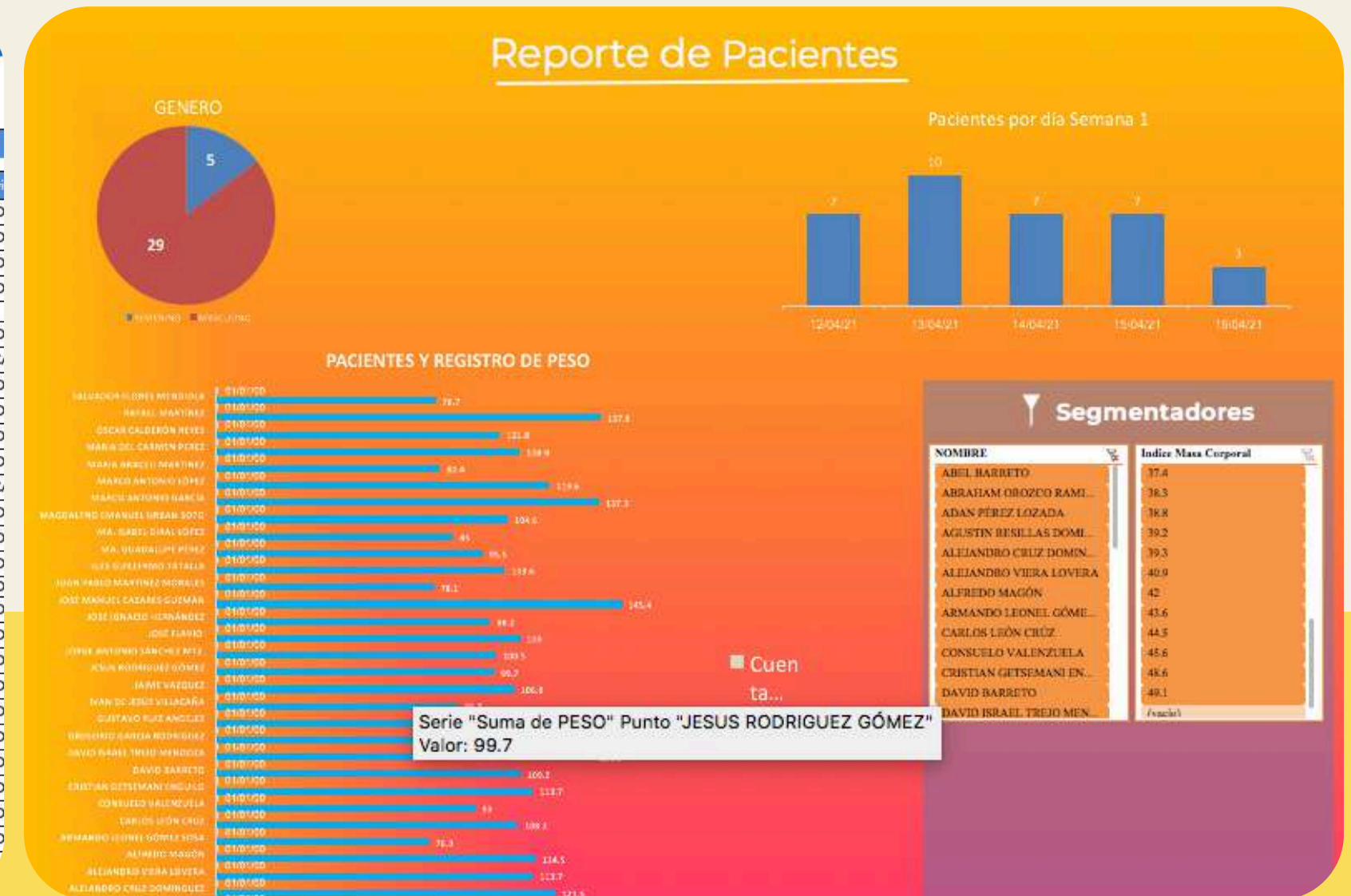


# Reporte Consolidado General

Se entrega un reporte consolidado en formato XLSX con tablas dinámicas y Dashboard para una mejor oportunidad de lectura

ESTADÍSTICAS JORNADA DE SALUD												
	FECHA	GENERO	ALTURA / cm.	PESO	Indice Masa Corporal	% Masa	% Grasa	% Grasa Visceral	Edad	Edad Metabolica	Circunferencia Cintura	Activi
	03/05/21	FEMENINO	1.48	79.4	36.2	20.3	52.6	15	64	64	100	SED
	04/05/21	FEMENINO	1.65	96.8	44.2	23.2	44.2	10	40	63	110	SED
	07/05/21	FEMENINO	1.6	73.8	28.8	22.7	45.6	9	45	58	86	SED
	07/05/21	FEMENINO	1.6	81.7	31.9	23.4	43	10	50	67	92.5	SED
	03/05/21	MASCULINO	1.7	107.6	37.2	28	38.2	22	49	78	122	SED
	03/05/21	MASCULINO	1.69	104.8	39	27.7	39.7	21	42	70	114	C
	03/05/21	MASCULINO	1.75	96.1	31.4	30.6	35.4	14	31	70	107	SED
MTZ.	03/05/21	FEMENINO	1.7	100.8	34.1	31	32.5	18	34	60	112	SED
	04/05/21	MASCULINO	1.65	106	38.9	29.5	38.2	21	34	69	122	SED
OZA	04/05/21	MASCULINO	1.72	133.3	45.1	22.7	48.6	26	39	80	125	SED
	04/05/21	MASCULINO	1.79	111.7	34.9	27.2	38.6	20	50	80	120	C
	04/05/21	MASCULINO	1.75	114.3	37.3	28.2	36.8	21	46	79	124	SED
IZMAN	05/05/21	MASCULINO	1.72	144.7	48.9	27.3	39.6	26	41	80	140	SED
IUEZ	05/05/21	MASCULINO	1.67	121.6	43.7	26	42	27	47	80	126	SED
EZ	05/05/21	MASCULINO	1.69	118.5	41.5	27.9	40.6	22	33	77	115	SED
IUEZ	05/05/21	MASCULINO	1.77	86.0	27.5	35.3	25.3	11	40	50	90	SED
JILO	05/05/21	MASCULINO	1.7	113.2	39.2	26.2	44	20	28	74	125	SED
BAN SOTO	05/05/21	MASCULINO	1.69	102.5	35.9	30.7	36.7	17	30	60	109	SED
	06/05/21	MASCULINO	1.8	102	31.5	30.8	33.8	15	38	70	101	SED
	06/05/21	MASCULINO	1.64	88.3	32.3	32.3	33.3	16	39	60	103	SED
	06/05/21	MASCULINO	1.64	99.3	36.9	27.7	40.9	20	37	65	106	SED
	06/05/21	MASCULINO	1.79	109.3	34.1	28.4	38	17	38	80	118	SED
	06/05/21	MASCULINO	1.69	77.2	27	30.7	31	13	50	76	98	SED
	06/05/21	MASCULINO	1.68	86	30.5	31.1	30.1	16	50	58	106	SED
IUEZ	07/05/21	MASCULINO	1.6	79.7	31.1	32.7	28	17	54	55	102.5	SED

S/R (SIN REGISTRO): EMPLEADOS QUE NO ESTUVIERON INTERESADOS O NO DIERON AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR LAS MEDICIONES Y ESCANEO





# Colaborador recibe:



## Servicio y entregables:

- Asesoría nutricional
- Análisis médico de composición corporal
- Carnet impreso y observaciones



## Beneficio:

- Detección de desnutrición, sobrepeso y obesidad
- Riesgos a enfermedades crónicas
- Entrega de resultados estadísticos globales a la empresa
- Precio preferencial en consultas de seguimiento



# INFOCUS

## Talleres Empresas

### Temas sugeridos:

- Alimentación en el Lugar de Trabajo
- Mitos y Realidades sobre la Nutrición
- Hidratación Adecuada
- Nutrición y Manejo del Estrés
- Nutrición para la Prevención de Enfermedades Crónicas
- Alimentación Consciente y Mindful Eating
- Lectura y Comprensión de Etiquetas Nutricionales
- Importancia del Desayuno, Ejercicio
- Prevención y Manejo del Sobrepeso y la Obesidad

\*Nutriólogas certificadas como instructoras capacitadas para dar talleres





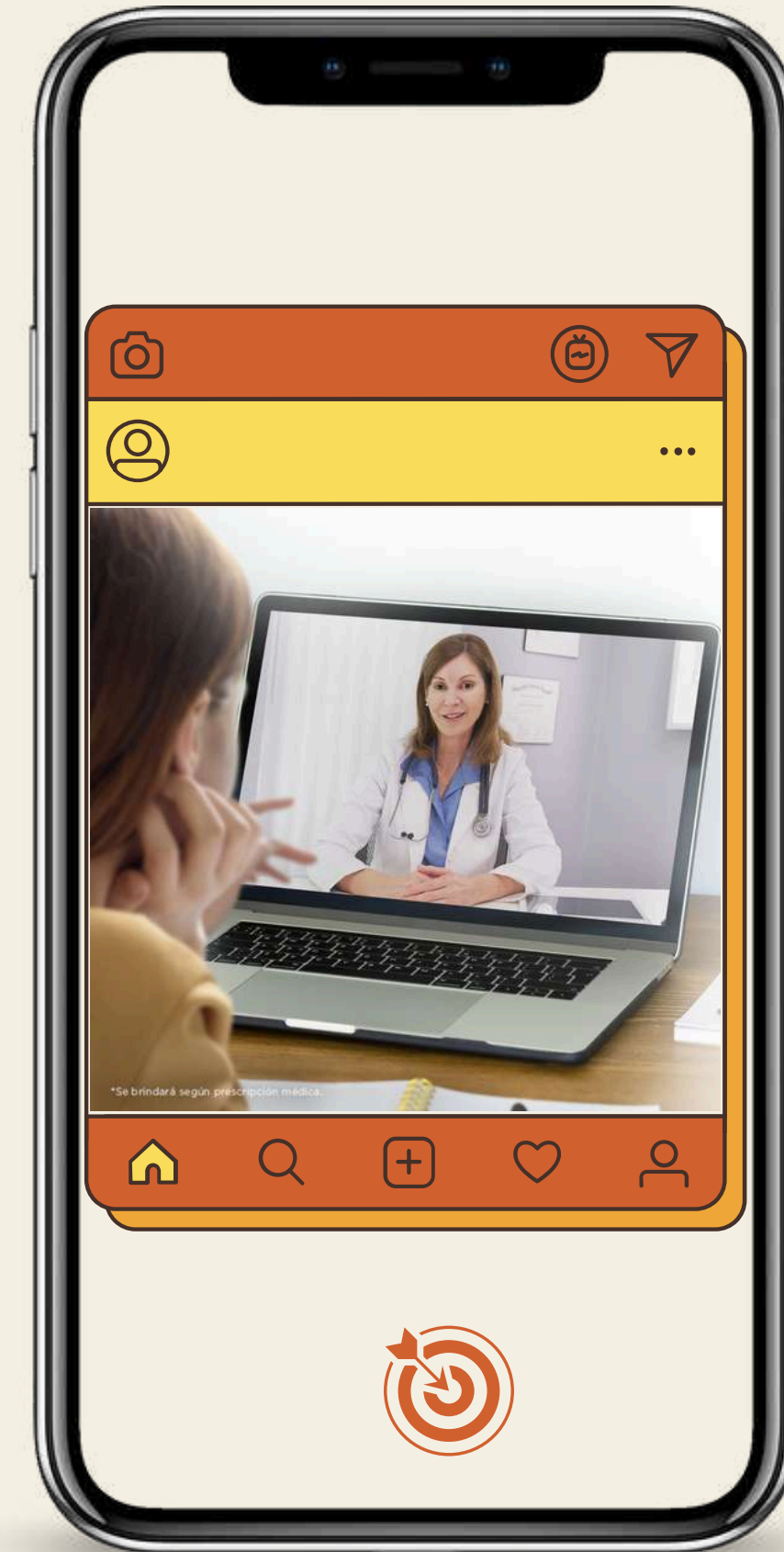
## Seguimientos Online

Generamos una vinculación con el paciente para poder otorgar como un servicio agregado consultas online.

- Consulta privada por videollamada
- Plan de alimentación personal
- Seguimiento semanal o quincenal
- Recordatorios de cita y agenda privada

Beneficios:

- Agenda tu consulta de lunes a viernes
- Toma tu consulta desde cualquier parte
- Costos preferenciales



## Perfil Nutriólogas

Nutriólogas con amplia experiencia en tratamiento nutrimental para pacientes con:

Diabetes,  
Hipertensión,  
Hipercolesterolemia,  
Embarazo, deportistas,  
Vegetarianos,  
Trastornos Alimenticios,  
*Entre otros.*

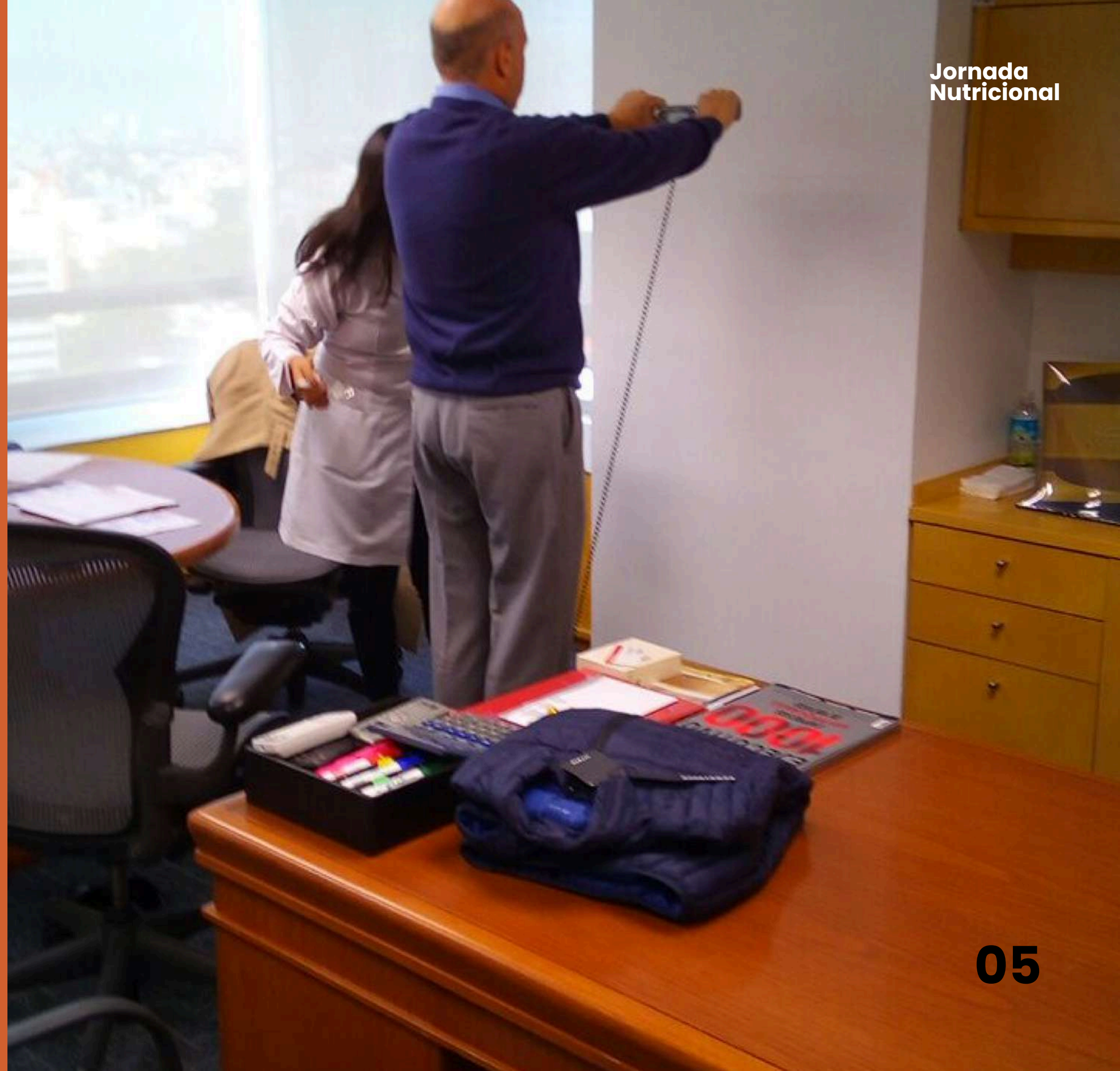




## Algunas Empresas Visitadas



Actinver



**INFOCUS**

# Ponte en contacto

**Jornada  
Nutricional**

[www.infocusmx.com](http://www.infocusmx.com)



[luispaz@infocusmx.com](mailto:luispaz@infocusmx.com)



**+52 55 8548-5051**

