

MODALIDADES DE **ATENCIÓN**

Los servicios profesionales de **Aili y el Team Saludable** van dirigidos a la educación nutricional y de hábitos de manera integral; consisten en el acompañamiento personalizado en nutrición, alimentación y la adopción de los hábitos necesarios para llevar una vida de salud, bienestar y felicidad. Además, lo puedes realizar desde cualquier parte del mundo.

Puedes optar a 3 modalidades de atención:

- ▶ **CONSULTA TRADICIONAL** (Atendido por el Team)
- ▶ **PROGRAMA BÁSICO MENSUAL** (Atendido por Aili y el Team)
- ▶ **PROGRAMA INTENSIVO** (Atendido por Aili)

Además, contamos con atención psicológica para complementar los tratamientos nutricionales.





SERVICIOS 2023

EXÁMENES Y EVALUACIONES

• Evaluación de composición corporal INBODY

Duración: 10 minutos.

El sistema InBody evalúa la composición corporal del paciente.

Se entrega un informe con los resultados del peso, talla, circunferencias de brazo, pecho, abdomen, caderas, muslo y pantorrilla, % de grasa total y visceral, kilos de masa muscular total y segmentado (brazos, tronco y piernas) con el fin de conocer solamente la parte física del paciente.

Es importante resaltar que este servicio NO incluye recomendaciones nutricionales o lo señalado en las consultas completas, sino solo la evaluación corporal requerida.

Ejecución: Presencial.

Los servicios de consulta tradicional e intensivo sí incluyen el InBody.

EXÁMENES Y EVALUACIONES

Examen de minerales y metales pesados OLIGOSCAN

Duración: 20 minutos.

El sistema **OligoScan** permite evaluar la cantidad de minerales y metales pesados tóxicos en el organismo a través de un examen en la palma de la mano (espectrofotometría). Con este análisis podemos observar de forma más eficiente la capacidad de absorción intestinal, sistema inmune, nervioso, cardiovascular, capacidad antioxidante, función cognitiva y metabolismo.

Se entrega un informe con los resultados de 14 metales, 20 minerales, vitaminas e índices de protección antioxidante, inmunológica y neurológica junto a la receta e indicaciones de los suplementos sugeridos y hábitos necesarios para optimizar el resultado encontrado en cada paciente; esto con el fin de corregir los micronutrientes en deficiencia y metales pesados en exceso.

Este servicio NO incluye plan de alimentación, por lo que resulta un gran complemento a las consultas nutricionales y puede adquirirse por separado. Se realiza desde 12 años en adelante.

Ejecución: Presencial.



MODALIDADES DE ATENCIÓN NUTRICIONAL

TODOS LOS PLANES DE ALIMENTACIÓN SE
REALIZAN DE FORMA PERSONALIZADA SEGÚN
LOS REQUERIMIENTOS DE CADA PACIENTE.



CONSULTA TRADICIONAL

(Atendido por el Team)

1ERA VEZ

DURACIÓN: 40 MINUTOS.

¿QUÉ INCLUYE?

- Cita realizada por videollamada o presencial, según disponibilidad.
- Evaluación de la situación de salud y diagnóstico clínico.
- Ruta de tratamiento estimada con metas y objetivos.
- Plan de alimentación personalizado.
- Listado de porciones según nutrientes.
- Recetario Básico.
- Guía para aprender a leer etiquetas nutricionales.
- Suplementos sugeridos.
- Comunicación vía email.

Ejecución: presencial, online y mixta.



CONSULTA DE SEGUIMIENTO O CONTROL

Se realiza como seguimiento a las recomendaciones indicadas en la consulta de primera vez.

La distancia de los controles dependerá de cada caso, siendo esta -en promedio- cada 4 o 5 semanas.

DURACIÓN: 30 MINUTOS.

¿QUÉ INCLUYE?

- Cita realizada por videollamada o presencial, según disponibilidad.
- Revisión del cumplimiento de metas de salud.
- Elaboración de nuevas metas y objetivos según el progreso.
- Ajuste y cambio del plan de alimentación según el progreso.
- Evaluación de suplementos
- Comunicación vía email.

***Todo paciente después de 6 meses de ausencia es considerado nuevamente como primera vez.**

Ejecución: presencial, online y mixta.

Las nutricionistas de apoyo forman parte del Team Saludable una vez hayan culminado el entrenamiento con Aili; es decir, los principios básicos de atención son coordinados en equipo.



PROGRAMA BÁSICO MENSUAL

(Atendido por Aili y el Team)

1ERA VEZ Y CONTROLES

DURACIÓN: 4 SEMANAS

¿QUÉ INCLUYE?

- Evaluación de la situación de salud y diagnóstico clínico realizado a través del cuestionario online inicial o de control.
- Registro de indicadores de progreso (físico, metabólicos, digestivos y de calidad de vida)
- Plan de alimentación personalizado, calculado según requerimientos individuales enviado vía email.
- Listado de porciones según nutrientes.
- Listado de suplementos sugeridos.
- Recetarios y guías adicionales necesarias según sea 1era vez o control.
- Acceso al pack de clases de Aili por 1 mes (4 semanas). Serían 3 clases en total: 2 grabadas a selección y 1 en vivo. Adicional los pacientes de 1era vez tienen la clase obligatoria de explicación del plan de alimentación.
- Tiempo para preguntas y respuestas (Q&A) en cada clase en vivo.
- Comunicación vía email durante las 4 semanas de tratamiento.
- La distancia de los controles dependerá de cada caso, siendo esta -en promedio- cada 4 o 5 semanas.

Ejecución: online. También puedes optar adicionalmente por la evaluación de composición corporal (Inbody) si estás en Santiago de Chile.



PROGRAMA INTENSIVO

(Atendido por Aili)

DURACIÓN: 8 SEMANAS

¿QUÉ INCLUYE?

- 3 citas privadas con Aili de 40 minutos cada una, realizadas al inicio y a las semanas 4 y 8 respectivamente; en videollamada, presencial o mixta según disponibilidad.
- Evaluación de la situación de salud y diagnóstico clínico.
- Elaboración de la ruta de tratamiento y plan de metas y objetivos para cada control.
- Registro de indicadores de progreso (físico, metabólicos, digestivos y de calidad de vida).
- Plan de alimentación según requerimientos y su respectivo cambio en cada cita.
- Estrategia de ayuno (si es necesario).
- Listado de porciones según nutrientes.
- Listado de suplementos sugeridos.
- Elaboración conjunta de habit tracker y su respectivo cambio en cada control según la adopción de los hábitos indicados.
- 3 recetarios: Básico, Low Carb y Vegano.
- Guía para aprender a leer etiquetas nutricionales.
- Acceso al pack de clases por 2 meses (durante las 8 semanas del programa). Serían 7 clases en total: 4 grabadas y 2 en vivo + la clase obligatoria de explicación del plan.
- Comunicación directa con Aili vía email durante las 8 semanas de tratamiento.

Ejecución: presencial, online y mixta.



CLASES MENSUALES

Pack de clases de Aili

Acceso a 2 clases grabadas + Clase mensual en vivo (con acceso a la grabación posteriormente).

Las fechas de cada clase mensual y el tema correspondiente se anuncian vía Instagram (@AiliCastroNutricionista) y vía email a los inscritos de cada mes.

Ejecución: online.





ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Duración: 60 minutos.

La psicóloga del Team es experta en enseñarte a gestionar prioridades y en el manejo emocional durante el logro de objetivos saludables. Sin embargo, también puede ayudarte a gestionar cualquier tema emocional, mental y conductual que el paciente necesite.

Este servicio es un gran complemento a los tratamientos nutricionales, pero también puedes solicitarlo sin haberte atendido por alguna de las nutris.

Ejecución: presencial y online.



TABLA COMPARATIVA DE SERVICIOS

	InBody	Cita Vía Email	Cita Presencial o Videollamada	Plan de Alimentación Personalizado	Pack de Clases de Aili
Consulta Tradicional	✓		✓	✓	
Programa Básico Mensual		✓		✓	✓
Programa Intensivo	✓		✓	✓	✓
Pack de clases					
Consulta Psicología			✓		

	CLP	USD	Ejecución
Consulta Tradicional 1ERA VEZ	55.000	60	Presencial, Online o Mixta
Consulta Tradicional CONTROL	40.000	40	Presencial, Online o Mixta
Programa Básico Mensual 1ERA VEZ Y CONTROL	70.000	80	Online
Programa Intensivo de 8 semanas	360.000	490	Presencial, Online o Mixta
Consulta Psicológica	48.000	55	Presencial y Online
Pack de Clases de Aili	35.000	40	Online
InBody (Evaluación de composición corporal)	20.000		Presencial
OligoScan (Examen de minerales y metales)	90.000	100	Presencial

PROCEDIMIENTO

- Solicitar el servicio de tu preferencia con nuestro equipo vía WhatsApp o mail para indicarte disponibilidad y fechas. También puedes hacerlo directamente en la web.
- Indicarnos tu nombre, RUT o ID, dirección, mail y teléfono de contacto.
- Seguir las instrucciones para poder asignarte tu hora de atención (especialmente el llenado de cuestionarios previo a las consultas).
- ¡Estar más que listo para iniciar tu camino de **salud, bienestar y felicidad!**