

PERSONA/PACIENTE



Persona

Empresa

CREAR UNA CUENTA

carloslopez@gmail.com

Contraseña

Repetir contraseña

- ✓ Al menos 8 caracteres
- ✓ Al menos un número (0-9)
- ✓ Al menos un caracter especial

Crear cuenta

o



Crea una cuenta con Google

¿Ya tienes una cuenta? [Iniciar sesión](#)

Persona

Empresa

INICIAR SESIÓN

E-mail

Password

☐ Recuérdame

[¿Olvidaste tu contraseña?](#)

Iniciar sesión

o



Inicia sesión con Google

¿No tienes cuenta aún? [Crear una cuenta](#)

Hola Carlos

Gracias por confiar en nuestra experiencia, tu salud es muy importante para nosotros.



Pre diagnóstico

Obtén un informe detallado de tu pre-diagnóstico, analizamos tus respuestas y te damos una serie de recomendaciones.



Exámenes personalizados

Nuestro enfoque en exámenes personalizados de laboratorio está diseñado para ofrecerte una visión completa de tu salud.



Tus citas

Programa tus citas para conocer más a detalle tu caso, obtén una visión más clara por parte de nuestros nutricionistas.



Tus suplementos

Ponemos a tu disposición una serie de suplementos que te ayudarán a conseguir tus objetivos.



Plan recomendado

PLAN I CARE

\$48

 por mes.

\$78,84 USD al mes (3 meses)

\$45,72 USD al mes (12 meses)



Plan Salud.



Asistente virtual.



Citas con nutricionista.

Comprar



Hola

Gracias por
importante



Plan recomen

PLAN
\$4

\$78,84 USD
\$45,72 USD



Carlos López
Plan gratuito



Principal



Salud paciente



Plan



Configuración



Cerrar sesión

Nutrarte© 2024. All rights reserved

Pre diagnóstico

Gracias por confiar en nuestra experiencia, tu salud es muy importante para nosotros.

Resultados

Recomendaciones

Tus exámenes

Tus ci



Cálculo IMC

22.0



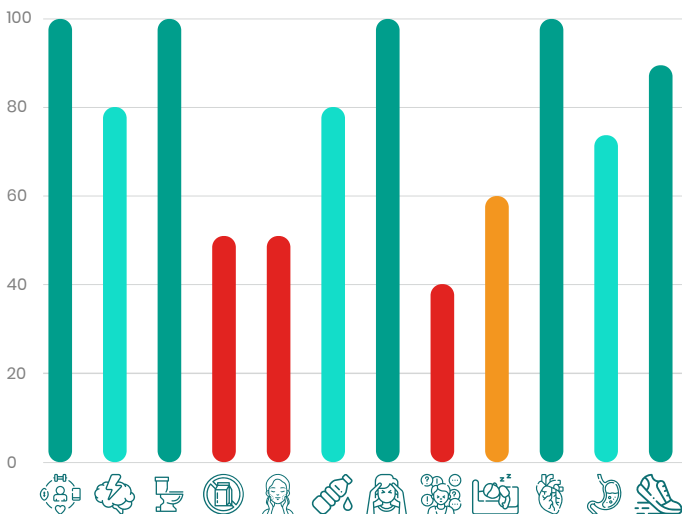
Índice de masa corporal

Normal



Índice cin/cad

0.8



Plan recomendado

PLAN I CARE

\$48 por mes.

\$78,84 USD al mes (3 meses)

\$45,72 USD al mes (12 meses)



Plan Salud.



Asistente virtual.



Citas con nutrici



Comprar

Pre diagnóstico

Gracias por confiar en nuestra experiencia, tu salud es muy importante para nosotros.

Resultados

Recomendaciones

Tus exámenes

Tus ci

Índice cin/cad

0.8



Grasa corporal (%)

16%



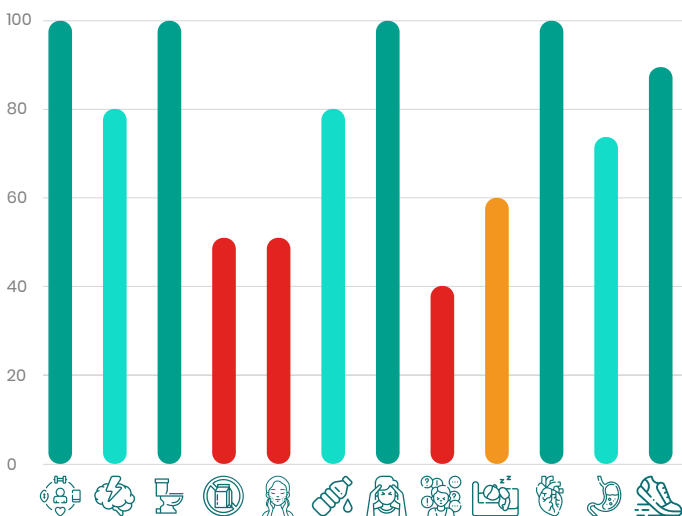
Grasa visceral (%)

13%



Tasa m
basal

179



Plan recomendado

PLAN I CARE

\$48 por mes.

\$78,84 USD al mes (3 meses)

\$45,72 USD al mes (12 meses)



Plan Salud.



Asistente virtual.



Citas con nutrici



Comprar

Pre diagnóstico

Gracias por confiar en nuestra experiencia, tu salud es muy importante para nosotros.

- los
- Recomendaciones**
- Tus exámenes
- Tus citas
- Tus supl



Hábitos

100%



Energía y concentración

80%



Evacuación

100%



Piel

50%



Hidratación

80%



Claro, aquí tienes algunas recomendaciones para mejorar la ingesta de líquidos: • Beber agua regularmente a lo largo del día, incluso cuando no se tenga sed. Un buen hábito es tener una botella de agua siempre a mano y marcarla con horarios para recordar cuándo beber. • Si te aburres del sabor del agua simple, agrega rodajas de cítricos o hierbas frescas como menta, limón o pepino para darle un toque diferente y refrescante. • Mantener una jarra de agua fresca en la nevera para tener siempre una bebida fría y tentadora disponible. • Si te gusta el té, prepara una infusión de hierbas sin azúcar y agrégale rodajas de limón o naranja. El té verde es una excelente opción por sus antioxidantes. • Para los días calurosos, prepara tu propia limonada casera con azúcar morena o miel, y agrega un toque de jengibre para un sabor refrescante y saludable. • Si realizas actividad física, asegúrate de beber suficiente agua antes, durante y después del ejercicio. Escucha a tu cuerpo y no esperes a tener sed para hidratarte. • Consume sopas claras y caldos sin crema, ya que son una buena forma de aumentar la ingesta de líquidos, especialmente en los días fríos. • Come más frutas y verduras con alto contenido de agua, como sandía, pepino, lechuga, tomate, etc.



Estrés

100%



Ansiedad

40%



Sueño

60%



Sistema circulatorio

100%



Sistema Digestivo

80%



Actividad física

100%



Pre diagnóstico

Gracias por confiar en nuestra experiencia, tu salud es muy importante para nosotros.

nes

Tus exámenes

Tus citas

Tus suplementos



Exámenes de genética Nutricional

RESULTADOS DE 3 A 5 DÍAS HÁBILES

Comprar



Microbiota

RESULTADOS DE 3 A 5 DÍAS HÁBILES

Comprar



Pre diagnóstico

Gracias por confiar en nuestra experiencia, tu salud es muy importante para nosotros.

nes

Tus citas

Tus suplementos



Programa tu cita con un nutricionista

Adquiere un plan y empieza a disfrutar de los beneficios que tenemos para ti.

Adquiere un plan



Pre diagnóstico

Gracias por confiar en nuestra experiencia, tu salud es muy importante para nosotros.

tas

Tus suplementos



Nutrabiocals Calmessens®

FRASCO X 60 CAPSULAS

Comprar



Nutrabiocals Enteroplex®

FRASCO X 180 GRAMOS

Comprar



EMPRESAS





CAMBIAR CONTRASEÑA

- ✓ Al menos 8 caracteres
- ✓ Al menos un número (0-9)
- ✓ Al menos un caracter especial

Cambiar contraseña



CAMBIO DE CONTRASEÑA EXITOSO



Iniciar sesión



Nutrarte



Colsanitas

Persona

Empresa

INICIAR SESIÓN

E-mail

Password

☐ Recuérdame

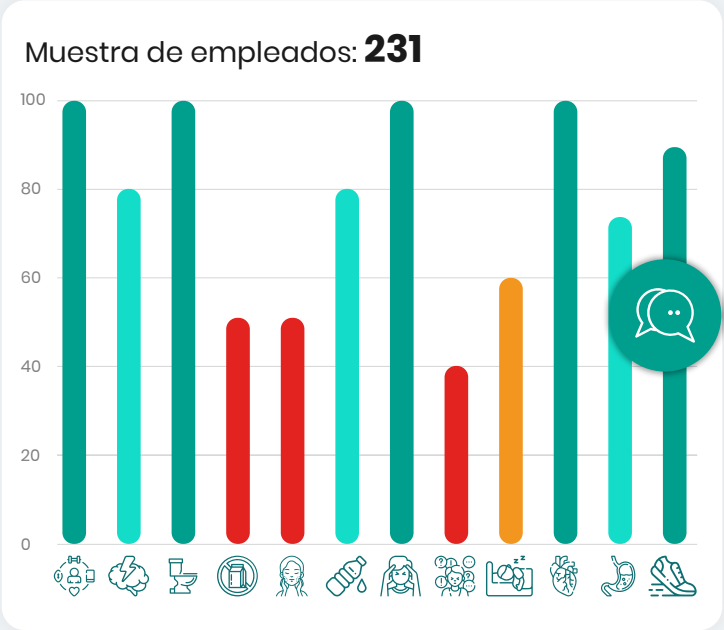
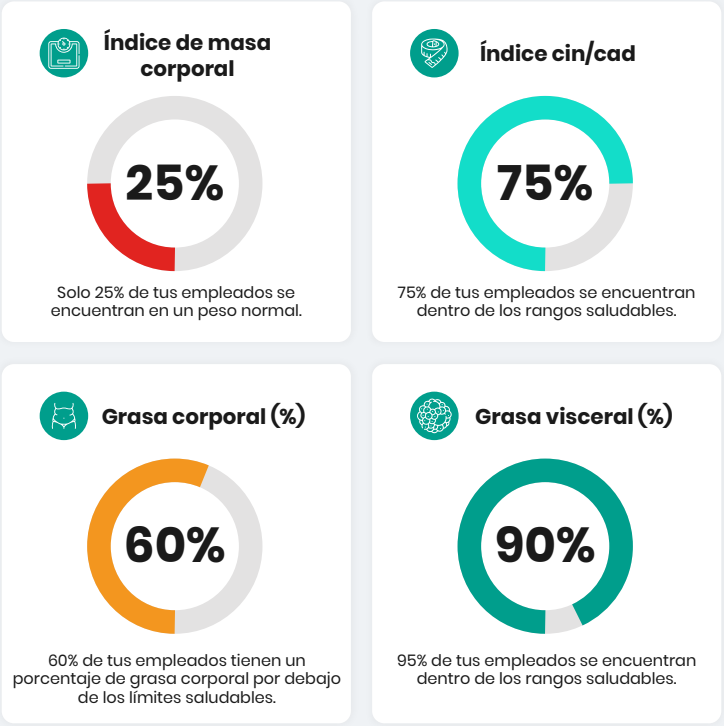
[¿Olvidaste tu contraseña?](#)

Iniciar sesión

Dashboard

Gracias por confiar en nuestra experiencia, tu salud es muy importante para nosotros.

Datos generales



Listado de empleados

Filtrar [icon]

Buscar:

Nombre	Documento	Estado
Alvaro Pacheco	5648784212	Bien
Ana María Pérez	6514848496	Tratamiento
Carlos López	8948945155	Bien
Adrián Morán	548485455	Mal

Dash

Gracias por
importante

Datos ge



ín

Solo 25%
encuentr



Gr

60% de tu
porcentaje de
de los

Muestr

100

80

60

40



Colsanitas

Plan premium



Principal



Configuración



Cerrar sesión

Nutrarte© 2024. All rights reserved

Pre diagnóstico

Datos del empleado



Carlos López

CC8948945155

Correo

carloslopez@gmail.com

Télefono

+57 312 313 2342

[Descargar reporte](#)

Resultados

[Recomendaciones](#)

[Tus exámenes](#)

[Tus ci](#)



Cálculo IMC

22.0



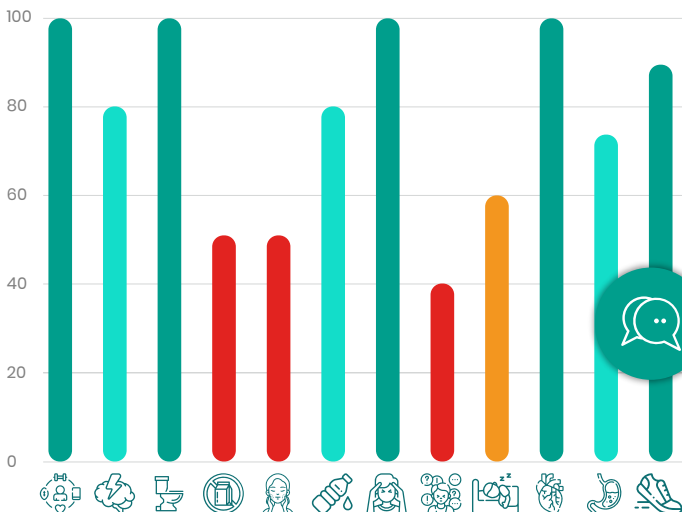
Índice de masa corporal

Normal



Índice cin/cad

0.8





Carlos López
CC8948945155

Correo
carloslopez@gmail.com

Teléfono
+57 312 313 2342

Resultados



Recomendaciones

Hábitos

Felicitaciones, estás haciendo un gran trabajo en este aspecto de tu vida. Esto impacta tu salud presente y futura; continúa así.

100%

Energía y concentración

Claro, aquí hay algunas recomendaciones de alimentación y hábitos que pueden ayudar a aumentar la energía y la concentración en adultos: - Consumir una dieta equilibrada: Asegurarse de incluir frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables en la dieta diaria. - No saltarse comidas: Mantener un horario regular de comidas es importante para mantener los niveles de...

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis et vero eros et accumsan et justo odio dignissim qui blandit praesent luptatum zenil delenit augue duis dolore te feugit nulla facilis.

>Lorem ipsum dolor sit amet, cons ectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim

80%

Evacuación

Felicitaciones, estás haciendo un gran trabajo en este aspecto de tu vida. Esto impacta tu salud presente y futura; continúa así.

100%

Piel

Los problemas relacionados con la piel requieren una revisión de tus hormonas, de tu microbiota, de procesos inflamatorios y de tu sistema inmune. Puedes empezar a mejorar incluyendo más vegetales de hojas verdes dentro de tu alimentación, eliminando el azúcar de tu dieta, incluyendo grasas saludables como aceite de oliva, nueces, mantequilla de nueces; algunos quesos añios en grasas.

50%

Hidratación

Claro, aquí tienes algunas recomendaciones para mejorar la ingesta de líquidos: - Beber agua regularmente a lo largo del día, incluso cuando no se tenga sed. Un buen hábito es tener una botella de agua siempre a mano y marcarla con horarios para recordar cuándo beber. - Si te aburres del sabor del agua simple, agrega rodajas de cítricos o hierbas frescas como menta, limón o pepino para darle un toque diferente y refrescante. - Mantener una jarra de agua fresca en la nevera para tener siempre una bebida fría y tentadora disponible. - Si te gusta el té, prepara una infusión de hierbas sin azúcar y agrégale rodajas de limón o naranja. El té verde es una excelente opción por sus antioxidantes. - Para los días calurosos, prepara tu propia limonada casera con azúcar moreno o miel, y agrega un toque de jengibre para un sabor refrescante y saludable. - Si realizas actividad física, asegúrate de beber suficiente agua antes, durante y después del ejercicio. Busca o tu cuerpo y no esperes a tener sed para hidratarte. - Consume sapos claros y caldos sin crema, ya que son una buena forma de aumentar la ingesta de líquidos, especialmente en los días fríos. - Como más frutas y verduras con alto contenido de agua, como sandía, pepino, lechuga, tomate, etc. - Evita las bebidas azucaradas, como refrescos y jugos muy endulzados, que aportan calorías vacías y pueden causar problemas dentales. Si consumes jugo natural, hazlo con moderación y sin azúcar añadido. - Limita el consumo de café a uno o dos tazas al día, ya que el café puede tener un efecto diurético. Prefiere el café descafeinado si quieres evitar el exceso de cafeína. - Si tienes dificultades para beber suficiente agua, considera usar una aplicación o recordatorio en tu teléfono para que te ayude a mantenerte hidratado. Recuerda que mantener una buena hidratación es esencial para tu salud y bienestar, y estos hábitos pueden tener un impacto positivo en tu cuerpo y mente. ¡Buena suerte y saludable hidratación!

80%

Página 1 / 2

Nutrarte | Colsanitas

Recomendaciones

Estrés

Felicitaciones, estás haciendo un gran trabajo en este aspecto de tu vida. Esto impacta tu salud presente y futura; continúa así.

100%

Ansiedad

Claro, aquí hay algunas recomendaciones que pueden ayudar con la ansiedad y la ansiedad por la comida: - Alimentación: - Consume una dieta equilibrada y variada, incluyendo frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables. - Evita los alimentos procesados, azúcares refinados y cafeína en exceso, ya que pueden aumentar la ansiedad. - Come comidas regulares cada 3-4 horas para mantener los niveles de azúcar estables. - Opta por snacks saludables y bajos en azúcar entre comidas, como frutas, nueces, o yogur griego.

40%

Sueño

Claro, aquí tienes algunas recomendaciones nutricionales y de hábitos que pueden ayudar a mejorar la calidad del sueño: - Consume una dieta equilibrada: Asegúrate de incluir frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables en tu alimentación diaria. - Evita la cafeína y los estimulantes por la tarde. El café, el té y algunas bebidas energéticas contienen cafeína, que puede niveles de azúcar estables. - Opta por snacks saludables y bajos en azúcar entre comidas, como frutas, nueces, o yogur griego.

80%

Sistema circulatorio

Felicitaciones, estás haciendo un gran trabajo en este aspecto de tu vida. Esto impacta tu salud presente y futura; continúa así.

100%

Sistema Digestivo

Claro, aquí tienes algunas recomendaciones para mejorar la digestibilidad: - Mastica bien los alimentos: Asegúrate de masticar cada bocado lentamente y bien antes de tragar. Esto ayuda a reducir el tamaño de los bocados y facilita el trabajo de tu estómago. - Come alimentos ricos en fibra: Frutas, verduras, legumbres y cereales integrales son ricos en fibra, lo que ayuda a mantener una buena...

80%

Actividad física

Felicitaciones, estás haciendo un gran trabajo en este aspecto de tu vida. Esto impacta tu salud presente y futura; continúa así.

100%