PERSONA/PACIENTE

N

Nutrarte

nutrarte.co

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

Nutrarte

nutrarte.co

Persona | Empresa

INICIAR SESIÓN

E-mail

Password

☐ Recuérdame

¿Olvidaste tu contraseña?

Iniciar sesión

o

Inicia sesión con Google

¿No tienes cuenta aùn? Crear una cuenta

Nutrarte

nutrarte.co

Nutrarte

- Principal
- Salud paciente
- Plan
- Configuración
- Cerrar sesión

Nutrarte© 2024. All rights reserved

Hola Carlos

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

Carlos López
Plan gratuito

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

Nutrarte

nutrarte.co

Nutrarte

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.

Carlos López
Plan gratuito

Resultados | Recomendaciones | Tus exámenes | Tus citas | Tus suplementos

Cálculo IMC	Índice de masa corporal	Índice cin/cad	Grasa corporal (%)	Grasa visceral (%)	Tasa metabólica basal (Kcal)	Necesidad energética (Kcal)
22.0	**Normal**	**0.8**	**16%**	**13%**	**1791**	**2149**

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

Nutrarte

nutrarte.co

Nutrarte

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.

Carlos López
Plan gratuito

Resultados | **Recomendaciones** | Tus exámenes | Tus citas | Tus suplementos

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 Ver más...

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 altos 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 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. • 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 añadida. • Limita el consumo de café a una 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! Ver menos...

80%

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 Ver más...

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 la estimulantes por la tarde: El café, el té y algunas bebidas energéticas contienen cafeína, que puede Ver más...

60%

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 Ver más...

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%

Nutrarte

nutrarte.co

Nutrarte

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.

Carlos López
Plan gratuito

Resultados | Recomendaciones | **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

Nutrarte

nutrarte.co

Nutrarte

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.

Carlos López
Plan gratuito

Resultados | Recomendaciones | Tus exámenes | **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

Nutrarte

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.

Carlos López
Plan gratuito

Resultados | Recomendaciones | Tus exámenes | Tus citas | **Tus suplementos**

Nutrabiotics Calmessens®

FRASCO X 60 CAPSULAS

Comprar

Nutrabiotics Enteroplex®

FRASCO X 180 GRAMOS

Comprar

EMPRESAS

Nutrarte

¡HOLA!

Nos alegra que te hayas unido a nosotros.
Para asegurar que tu cuenta esté protegida, te invitamos a cambiar tu contraseña inicial.

Haz clic en el siguiente enlace para actualizar tu contraseña y acceder a tu perfil:

Cambiar contraseña

Si no solicitaste este cambio o tienes alguna duda, no dudes en ponerte en contacto con nuestro equipo de soporte.

¡Bienvenido/a a bordo y gracias por confiar en nosotros!

Saludos

---

www.nutrarte.co

Nutrarte

nutrarte.co

Nutrarte

CAMBIAR CONTRASEÑA

Nueva contraseña

Repetir contraseña

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

Cambiar contraseña

Nutrarte

nutrarte.co

Nutrarte

CAMBIO DE CONTRASEÑA EXITOSO

Iniciar sesión

Nutrarte

nutrarte.co

Persona | Empresa

INICIAR SESIÓN

E-mail

Password

Recuérdame

¿Olvidaste tu contraseña?

Iniciar sesión

Nutrarte

nutrarte.co

Nutrarte

Principal

Configuración

Cerrar sesión

Nutrarte© 2024. All rights reserved

Dashboard

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

Colsanitas
Plan premium

Datos generales

Índice de masa corporal

Solo 25% de tus empleados se encuentran en un peso normal.

Índice cin/cad

75% de tus empleados se encuentran dentro de los rangos saludables.

Grasa corporal (%)

60% de tus empleados tienen un porcentaje de grasa corporal por debajo de los límites saludables.

Grasa visceral (%)

95% de tus empleados se encuentran dentro de los rangos saludables.

Muestra de empleados: **231**

Listado de empleados

Filtrar

Buscar:

Nombre	Documento	Sexo	Edad	País	Empresa	Fecha consulta	Estado	Nutricionista
Alvaro Pacheco	5648784212	M	35	Colombia	Ecopetrol	19/09/2024	Bien	María Fernanda González
Ana María Pérez	6514848496	F	29	Colombia	ColSanitas	19/09/2024	Tratamiento	Stefany Osorio
Carlos López	8948945155	F	27	Colombia	Ecopetrol	19/09/2024	Bien	Dahiana Castillo
Adrián Morán	548485455	M	33	Colombia	ColSanitas	19/09/2024	Mal	Dahiana Castillo

Nutrarte

nutrarte.co

Nutrarte

Principal

Configuración

Cerrar sesión

Nutrarte© 2024. All rights reserved

< Atrás

Colsanitas
Plan premium

Pre diagnóstico

Datos del empleado

Carlos López

CC8948945155

Correo
carloslopez@gmail.com

Télefono
+57 312 313 2342

Descargar reporte

Resultados Recomendaciones Exámenes Citas Suplementos

Cálculo IMC	Índice de masa corporal	Índice cin/cad	Grasa corporal (%)	Grasa visceral (%)	Tasa metabólica basal (Kcal)	Necesidad energética (Kcal)
22.0	Normal	0.8	16%	13%	1791	2149

Nutrarte

nutrarte.co

Reporte_Carlos_Lopez_Nutrarte.pdf

1 / 2 100%

1

2

Carlos López

CC8948945155

Correo
carloslopez@gmail.com

Télefono
+57 312 313 2342

Resultados

Cálculo IMC	Índice de masa corporal	Índice cin/cad	Grasa corporal (%)	Grasa visceral (%)	Tasa metabólica basal (Kcal)	Necesidad energética (Kcal)
22.0	Normal	0.8	16%	13%	1791	2149

Recomendaciones

Hábitos — 100%

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

Energía y concentración — 80%

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, consectetuer 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 iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugait nulla facilisi.
Lorem ipsum dolor sit amet, cons ectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim

Evacuación — 100%

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

Piel — 50%

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 altos en grasas.

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. • 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 añadida. • Limita el consumo de café a una 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!

Nutrarte | Colsanitas

Nutrarte
nutrarte.co
Reporte_Carlos_Lopez_Nutrarte.pdf
2 / 2
100%

1

2

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 la 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.

60%

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%