



NUTRICIÓN  
PERSONALIZADA

PAZ VÉLEZ

## ¿ EN QUÉ CONSISTE EL TRATAMIENTO?



"...El éxito de un tratamiento no se basa únicamente lograr la adecuada composición corporal, si no en la mantención en el tiempo de un estado nutricional armónico y un comportamiento alimentario saludable instaurado como hábito cómodo...".

Paz Vélez



**Certificado por  
Institute For Human  
Individuality  
G. Clinic**

# ¿EN QUÉ CONSISTE EL TRATAMIENTO?



## BENEFICIOS DE LA NUTRICIÓN PERSONALIZADA

- 1.- Más efectiva y acorde a sus requerimientos específicos.
- 2.- Mejora digestiva y metabólica
- 3.- Fiabilidad científica
- 4.- Menor tasa de rebote
- 5.- Manejo de ansiedad
- 6.- Mejora enfermedades concomitantes
- 7.- Mejor reinserción y rendimiento deportivo
- 8.- Acceso ilimitado a recetarios
- 9.- Talleres de aplicación de estrategias prácticas (opcional)

## INTRODUCCIÓN

Tras el descubrimiento del genoma humano en el año 2003, se ha evidenciado que todos reaccionamos de manera distinta a los alimentos, razón suficiente para afirmar que ninguna dieta estándar puede conseguir iguales resultados en distintas personas. En respuesta al fracaso de los resultados de la nutrición tradicional nace la nutrición personalizada, ésta consiste en corregir el desorden bioquímico que puede haber dentro de una persona, al corregir este desorden la persona mejorará su estado de salud y alcanzará y conservará en el tiempo una composición corporal óptima.

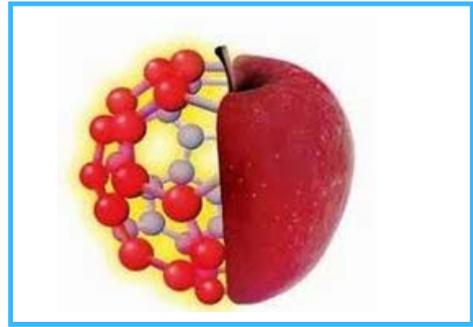


En nuestro cuerpo se producen cerca de 100.000 reacciones químicas por segundo que son en distintos grados dependientes de nuestra alimentación, el conocer y mejorar la calidad de éstas reacciones es la clave del tratamiento que se ofrece en Paz Vélez Nutrición Personalizada.

El objetivo es corregir el funcionamiento de las células, así nuestros órganos actuarán en conjunto como una orquesta y se potenciará el estado de salud general, se regulará el peso, porcentaje de grasa y músculo, enfermedades crónicas, entre otros. Así evitar el efecto rebote y mantener el resultado a través del tiempo.

Las terapias que utiliza la Paz Vélez Nutrición Personalizada abarcan atención y seguimiento continuo al paciente, entrega de estrategias de manejo de ansiedad, pauta de alimentación, vitaminas, minerales, aminoácidos, ácidos grasos esenciales, fibra, enzimas, entre otros.

# ¿EN QUÉ CONSISTE EL TRATAMIENTO?



## EVIDENCIAS CLÍNICAS

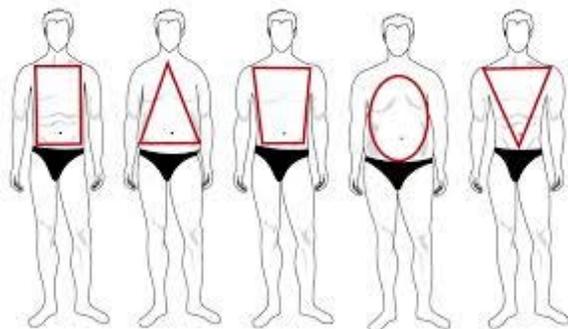
Esta rama del conocimiento científico, llamada nutrición personalizada, considera las características bioquímicas, físicas y conductuales individuales. Nace en respuesta a la siguiente propuesta: DETERMINADO NUTRIENTE = DETERMINADO INDIVIDUO. Se puede inferir que este principio sería la contraparte de la nutrición basada en recomendaciones poblacionales, que plantea una ingesta de nutrientes estándar. La dieta personalizada basada en OligoScan, Bio y adecuada encuesta de hábitos genera una baja 35% mayor de peso que los pacientes que siguen dieta de moda o dieta estandarizada, una mantención de la baja de peso un 54% superior que el grupo control, mejora de síntomas y enfermedades crónicas en un 82%, y una mejora metabólica de un 65% mayor que el grupo que no cursa el tratamiento.

Los deportistas que se someten al tratamiento llegan con un 56% más de optimización a su composición corporal ideal y aumentan entre un 15 a un 25% su rendimiento.

## ¿A QUIÉNES VA DIRIGIDO NUESTRO TRATAMIENTO?

Personas con:

- Enfermedades Glándula Tiroides
- Cirugía Bariátrica
- Fibromialgia y Enfermedades Autoinmunes
- Depresión- Ansiedad
- Obesidad/Exceso de grasa
- Nutrición deportiva
- Insulino resistencia/ diabetes
- Cáncer
- Hígado Graso y Enfermedad Renal
- Enfermedades intestinales
- Alergias e Intolerancias Alimentarias
- Embarazadas
- Esclerosis múltiple



# PASOS DE LAS CONSULTAS



## EVALUACIÓN (1ERA VISITA)

- Feed back cuestionario de ingreso
- Test de Vitaminas
- Test de minerales
- Exámenes de composición corporal ( Agua- Grasa - Músculo)
- Examen de musculatura y grasa por segmentos
- Análisis de Hábitos, fortalezas y dificultades.
- Test de PH y acidez (si se requiere)
- Estimación Frecuencia cardíaca de quema de grasa según exámenes
- 1era pauta personalizada

**60 MIN**



## CONTROLES

- Análisis de fortalezas y dificultades
- Estrategias de combinación y de afrontamiento de dificultades
- Exámenes de composición corporal ( Agua- Grasa - Músculo)
- Test de orina ( si se requiere)
- Cambios según necesidad y objetivos que presente el paciente
- Cambios pauta personalizada

**15 A 20 MIN**

Alta con pauta de mantención

**30 MIN**



**LOS EXÁMENES SE REALIZAN EN LA MISMA VISITA DE CONSULTA Y LOS RESULTADOS SON INMEDIATOS. INCLUIDOS EN EL PROGRAMA.**

### FEED BACK DEL CUESTINARIO DE INGRESO

#### **"TODAS LAS PERSONAS TENEMOS DIFERENTES HISTORIAS DE PESO, DISTINTAS FORMAS DE VINCULARNOS CON LA ALIMENTACIÓN Y DIVERSOS OBJETIVOS QUE NOS MOTIVAN A EMPEZAR UN TRATAMIENTO"**

Cuando solicites tu hora se te enviará un cuestionario con preguntas personales y que abarcan diferentes áreas. La idea es ir recopilando antecedentes que nos ayuden a hacer un pequeño estudio de tu caso desde antes de tu ingreso y así ir personalizando de antemano tu tratamiento dependiendo de las fortalezas a potenciar o mitos a descartar. Es nuestra primera herramienta para lograr una pequeña aproximación y orientación del perfil.

Preguntamos sobre mitos alimentarios, frases asociadas a los mismos, antecedentes prácticos y hábitos **QUE JAMÁS SERÁN JUZGADOS** (estamos para ayudar).

Desde esto sabremos que tipos de cosas estás o no dispuesto a trazar , lo que nos orienta a realizar una pauta personalizada y nos da lineamientos para ver qué áreas abarcar.

La idea es tener la mayor cantidad de información para no ofrecerte una "dieta perfecta", si no un tratamiento cómodo que te mantenga sano y que haga posible el cumplir y el mantener tu objetivo durante el tiempo.

Lo único que se pide es sinceridad, apenas llegues a tu sesión se te dará un pequeño feedback de interpretación de tu historia y, desde eso, comenzar con los procedimientos que serán descritos en las páginas posteriores.

A los deportistas se les pide en detalle sus entrenamientos diarios. para realizar minutas según éstos.

1



# EXÁMENES Y CONSULTA

¿EN QUÉ CONSISTE?

## TEST DE VITAMINAS Y MINERALES

Muchas veces nos preocupamos más de las calorías, carbohidratos, etc. que de revisar si estamos absorbiendo o consumiendo los pequeños elementos, llamados vitaminas y minerales, que regulan la ansiedad, la función de la tiroides, de la insulina, la quema de grasa, la liberación de energía por parte del músculo, entre otros. Mediante el OligoScan, examen no invasivo que se realiza en la primera consulta, pequisamos la concentración de éstos oligoelementos circulantes para corregir llevarlos a un estado óptimo para el logro de sus objetivos.

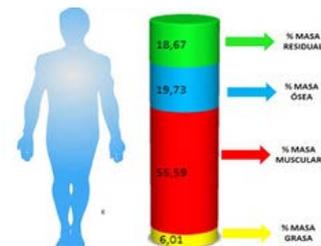
2



## BIOIMPEDANCIOMETRÍA

Nuestro mejor indicador no es necesariamente el peso, debemos preocuparnos de quemar la grasa en exceso y mantener o aumentar la musculatura, para evitar el rebote. Mediante este examen también evaluaremos tu hidratación y edad metabólica. Analizar el peso del hueso nos ayuda a calcular un peso óptimo real según contextura. En el caso del paciente deportista este examen es de suma importancia para evidenciar la calidad muscular y lograr una composición corporal que potencie su rendimiento.

3



## PH SALIVAL

La acidez o alcalinidad (base) del cuerpo se puede medir por medio de la sangre, orina o saliva. Entre las enfermedades que ayuda a determinar el pH de la saliva, por los estándares de acidez y alcalinidad, se encuentran gingivitis, diabetes, hipertensión, anemia y osteoporosis, enfermedad del riñón, diarrea severa y abuso laxante. Cuando hay un nivel de pH bajo ocurren alteraciones metabólicas. Esta condición obstaculiza los procesos químicos naturales que permiten que el cuerpo humano funcione correctamente

4



## ESTIMACIÓN FRECUENCIA CARDÍACA DE QUEMA DE GRASA

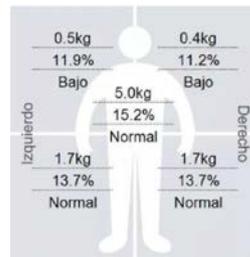
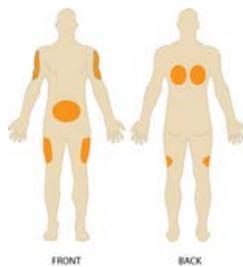
Mediante tu volumen corporal, análisis de FC basal y actividad física establecemos la frecuencia cardíaca que debes alcanzar para utilizar las grasas como sustrato energético, así mejorar la quema y evitar el efecto rebote. Se realiza mediante Test Oxi y BIO. Con este resultado recomendaremos la actividad diaria individualizada del paciente.

5



## ANÁLISIS ESPECÍFICO GRASA POR SEGMENTO

La grasa es metabólicamente inactiva y dependiendo de dónde se acumula puede producir distintos grados de daño e inflamación. La idea es identificar su localización (subcutánea, abdominal media, visceral, muscular) para personalizar la pauta.

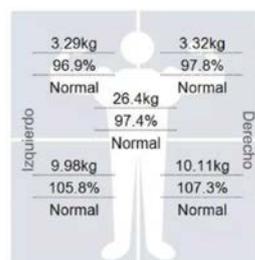


% Grasa brazo Derecho  
 % Grasa brazo Izquierdo  
 % Grasa Tronco  
 % Graso Pierna Derecha  
 % Grasa Pierna Izquierda

6

## ANÁLISIS ESPECÍFICO MASA LIBRE DE GRASA Y MUSCULATURA POR SEGMENTO

La pérdida de peso no debe ser a expensas de la masa libre de grasa (MLG). El principal componente de la MLG es la musculatura que es un órgano es metabólicamente activo, es decir aumenta el gasto metabólico basal y es protector de distintas enfermedades. Es importante buscar una armonía en los compartimentos, desde eso estimar un peso objetivo que no conduzca a pérdida muscular y consecuente desgaste metabólico. El examen examina por segmentos la cantidad de mala libre de grasa, dándonos la aproximación de tu potencial desarrollo muscular.



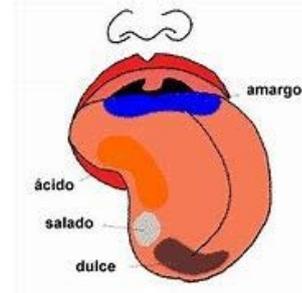
Kg MLG brazo Derecho  
 Kg MLG brazo Izquierdo  
 Kg MLG Tronco  
 Kg MLG Pierna Derecha  
 Kg MLG Pierna Izquierda

7

## TEST DE GUSTO

Al correr del tiempo podemos saturar las papilas gustativas lo que nos produce rechazo o adicción a sabores dulces, salados, amargos, etc. La idea es analizar el estado de tus papilas para limpiar y/o reeducarlas así mantener los cambios de hábito más fácilmente.

8



## ANÁLISIS DE ORINA

Para determinación rápida de cuerpos cetónicos en orina. De esta forma conocer las demandas de hidratos de carbono del paciente y su perfil metabólico de quema de grasa.

Se realiza en control de seguimiento dependiendo de los cambios en la composición corporal del paciente.

9



## ENTREGA Y CONSTANTE ADAPTACION PAUTA ALIMENTARIA Y ANÁLISIS DE USO DE SUPLEMENTOS NATURALES

En base a tus hábitos y análisis inicial físico y bioquímico se realizará pauta acorde a tus horarios y posibilidades. Si se requiere suplementar por algún síntoma específico se ofrecerán sólo los que TU REQUIERES y los que tienen evidencia científica, solo se prescriben suplementos naturales.

Educación

Estrategias de manejo de ansiedad

Estrategias para no rebotar

Apoyo conductual



# Preguntas frecuentes

## ¿QUÉ PROGRAMA ELIJO?

¡No es necesario decidir nada antes!, se conversa en la consulta, después de ser atendido@ elegimos según sus objetivos y comodidad.

## ¿CADA CUÁNTO SON LOS CONTROLES?

El apoyo continuo es de las variables que más inciden en el logro de los objetivos nutricionales. Dependiendo de tus metas, horarios, hábitos, fortalezas y debilidades se va evaluando continuamente mediante controles. Estos suelen ser en un principio muy seguidos (cada 1- 2 semanas) y luego se van alejando según disponibilidad y avance del paciente. El vencimiento del pack es según continuidad acordada.



## ¿PUEDE SER ONLINE?

Podemos hacerlo de la forma que le acomode mientras acuda por lo menos 1 vez presencial para realizar las medidas y exámenes correspondientes.

## ¿QUÉ PASA SI NO SOY DE SANTIAGO?

Por lo menos 1 de los controles debe ser presencial, así conocernos y hacer un análisis tanto físico como de hábitos, dificultades y fortalezas para personalizar la pauta. Se podrá seguir o empezar vía online en los controles intermedios, pero de manera continua para ir apoyándose, Antes del alta y en el período de mantención se recomienda acudir nuevamente de forma presencial.

## ¿QUÉ PASA CUANDO LLEGO AL OBJETIVO? ¿CÓMO MANTENGO EL LOGRO?

El período de mantención del logro es una de las etapas más importantes, así evitar rebotes, recaídas, etc. es por esto que los programas incluyen varios controles que contemplan las visitas para el apoyo y supervisión durante tiempo posterior al cumplimiento del objetivo.

# PROGRAMA EMBARAZO



## Hazle el primer regalo a tu bebé

### ¿POR QUÉ?

Los nutrientes entregados a tu bebé durante la gestación modulan su expresión genética. Una buena alimentación en adaptada a cada semana gestacional evita complicaciones al binomio madre-hijo y los protege a ambos de distintas enfermedades.

### PESO Y EMBARAZO

El exceso de grasa o malnutrición respecto a vitaminas y minerales es conducente a trastornos que pueden afectar la fertilidad, desarrollo del feto y estado general de la madre.



## ¡PREPARA LA CASITA PARA TU BEBÉ!

Si estás pensando embarazarte debes preparar tu cuerpo para tener un estado nutricional adecuado así evitar complicaciones durante el embarazo, como son la diabetes gestacional, la preeclampsia, las infecciones y la apnea del sueño. En el caso del neonato evitamos malformaciones, macrosomía y potenciamos genéticamente su metabolismo.

Un elevado índice de masa corporal pregestacional y una ganancia ponderal excesiva en el embarazo puede conllevar resultados adversos tanto para la madre como para el neonato.

### INCLUYE

- Seguimiento peso según semana gestacional
- Adaptación semanal de minuta para logro de objetivos
- Establecimiento de peso a subir (máximo y mínimo) por trimestre
- Establecimiento de meta según estado nutricional inicial
- Alimentación adecuada para cubrir requerimientos del binomio madre-hijo
- Evitar un exceso o déficit de aumento de peso
- Baja de peso en lactancia



# PROGRAMA DEPORTISTA

**MEJORA**

- **RENDIMIENTO Y**
- **COMPOSICIÓN CORPORAL**



## INCLUYE

- Todos los exámenes mencionados
- Pauta alimentación pre y post deporte
- Pauta según etapa de competición



Para los que realizan deporte se planificará minuta que señale los tiempos y calidad de alimentos que debe consumir antes, durante y después del deporte. Dependiendo si está en período de competencia, descanso o entrenamiento. Desde el análisis completo se analizará el uso de algún suplemento natural. Se envía cuestionario de ingreso para adaptar la pauta según minuta deportiva diaria.



# Información General

## CONTACTO

+56995388322

mpvelez@uc.cl

## WEB



[www.pazveleznutricion.cl](http://www.pazveleznutricion.cl)

@pazvelez\_nutricion

## PROFESIONAL A CARGO

Paz Vélez

Nutricionista diplomada en nutrición clínica U. Católica de Chile, Magíster en obesidad y TCA Universidad Europea de Madrid, Magíster en Metabolismo Clínico Universidad San José de Zaragoza.

Graduada de postgrado en Fundamentos moleculares de la medicina de la Real Academia de Medicina de Madrid, certificada como especialista en Nutrición y Genética de

Institute for human individuality de Inglaterra y como Nutricionista deportiva CENAN, Siconutricionista UST. Diplomada en Psicología de la Nutrición ISC y experta en Nutrición ortomolecular INOM, Madrid. Docente universitaria, ex nutricionista Red Salud UC área de cirugía bariátrica.

Ejercicio en área clínica de nutrición ortomolecular y deportiva, obesidad y enfermedades crónicas, e intervención en pacientes oncológicos que cursan con malnutrición y sus comorbilidades.



## DIRECCIÓN



Avenida Vitacura 5.900, consulta 403.  
Edificio Médico Manquehue. Frente a Clínica Alemana cruzado por Avenida Vitacura.  
Estacionamientos Concilio Vaticano II o Lo Arcaya.

## HORARIOS

Lunes a Jueves 13:30 a 19:30 hrs.

Viernes de 13:30 a 17:00 hrs.

Sábado por definir.



# PROGRAMAS

## ¿QUÉ PROGRAMA ELIJO?

Lo decidimos junt@s en la consulta, después de ser atendid@, según sus objetivos y comodidad. Recuerda que buscamos logro y MANTENCIÓN del objetivo.

10

### 10 VISITAS (EVALUACIÓN MÁS 9 CONTROLES)

Trasferencia o efectivo:  
\$194.000  
(Ref.\$19.000 c/v)

(incluye exámenes y 1era consulta)  
Precio referencia: \$313.000  
Programa: \$200.000  
(\$20.000 c/v)

7

### 7 VISITAS EVALUACIÓN MÁS 6 CONTROLES

Trasferencia o efectivo:  
\$168.000  
(Ref.\$24.000 c/v)

(incluye exámenes y 1era consulta)  
Precio referencia: \$223.000  
Programa: \$172.500  
(\$24.600 c/v)

4

### 4 VISITAS EVALUACIÓN MÁS 3 CONTROLES

Transferencia o efectivo:  
\$122.000 (\$30.500 Cada  
Visita)

(incluye exámenes y 1era consulta)  
Precio referencia: \$133.000

1

### 1 VISITA

Valor 1era consulta + exámenes  
(sin programa) \$43.000  
Valor control (sin programa)  
\$33.000



**Red compra**

# PROGRAMAS

## DATOS TRANSFERENCIA

PAZ VÉLEZ GALILEA  
BANCO SANTANDER  
CUENTA CORRIENTE NÚMERO 6666132  
RUT: 15637292-7  
MPVELEZ@UC.CL

10

### 10 VISITAS (EVALUACIÓN MÁS 9 CONTROLES)

Trasferencia o efectivo:  
\$194.000  
(Ref.\$19.000 c/v)

(incluye exámenes y 1era consulta)  
Precio referencia: \$313.000  
Programa: \$200.000  
(\$20.000 c/v)

7

### 7 VISITAS EVALUACIÓN MÁS 6 CONTROLES

Trasferencia o efectivo:  
\$168.000  
(Ref.\$24.000 c/v)

(incluye exámenes y 1era consulta)  
Precio referencia: \$223.000  
Programa:\$ 172.500  
(\$24.600 c/v)

4

### 4 VISITAS EVALUACIÓN MÁS 3 CONTROLES

Transferencia o efectivo:  
\$122.000 (\$30.500 Cada  
Visita)

(incluye exámenes y 1era consulta)  
Precio referencia: \$133.000

1

### 1 VISITA

Valor 1era consulta + exámenes  
(sin programa) \$43.000  
Valor control (sin programa)  
\$33.000



## REVISA TESTIMONIOS Y RESEÑAS



**sergio chacon**

1 opinión

★★★★★ un año atrás

Tengo 36 años y llegué a pesar 155 kilos. Habiendo estado hasta ahora 7 meses en tratamiento con Paz Velez he podido bajar 33 kilos, algo que no pude lograr con nadie ya que nunca había podido bajar de peso.

Para mi es la mejor profesional que hay en el rubro ya que no sólo tiene grandes conocimientos sino que también es una gran motivadora, algo de mucha importancia ya que es fácil salirse de la dieta pero con la gran contención que Paz otorga todo es mucho más fácil. La recomiendo a ojos cerrados



**Cristobal Farias**

5 opiniones · 2 fotos

★★★★★ un año atrás

Una profesional muy muy amable, interesada en el seguimiento y el objetivo que uno se propone. Se agradece muchísimo tener personas con esa clase de profesionalismo. Felicitaciones!



**Belén Pérez Leiva**

4 opiniones

★★★★★ un año atrás

Maravillosa profesional, desde la primera semana he sentido los cambios. No sólo entrega una pauta, si no que da acompañamiento constante. Sin lugar a dudas la mejor del mundo!!!



**Marian Carrizo**

Local Guide · 15 opiniones · 2 fotos

★★★★★ hace 1 día **NUEVO**

Excelente profesional, es una ayuda a quienes queremos cambiar nuestros hábitos, siempre brinda mucho ánimo cuando nos cuesta bajar de peso, super recomendable! Mil gracias por los 8 kilos menos!



**Fernanda Alarcon**

1 opinión

★★★★★ un año atrás

Paz es una excelente profesional y muy motivadora, te acompaña en todo el proceso ajustandose a las necesidades de sus pacientes.

En mi caso estoy feliz con mis avances, el metodo personalizado que ocupa hace que puedas cumplir tus metas sin pasar hambre y con una dieta muy balanceada y totalmente alcanzable.

Muchas gracias Paz por ayudarme y acompañarme en este gran proceso!!



**Fernando Alarcón caicheo**

1 opinión

★★★★★ hace 3 meses

Paz Vélez excelente profesional, desde que empecé atenderme con ella me ha cambiado la forma de ver la alimentación y lo más importante se adapta al paciente

Totalmente recomendable



**Carolina garcia**

1 opinión

★★★★★ hace 3 meses

La Paz se preocupa de encontrar para cada uno, el plan de entrenamiento y de alimentacion que uno necesita para lograr su objetivo. Se le juega por el paciente.

Super recomendada!!



**Enrico Cattani**

1 opinión

★★★★★ hace 6 meses

Cuando una persona piensa a una dieta para perder grasa, piensa a sufrir hambre y pasarla mal. Mi experiencia con Paz es exitosa, la dieta fue hecha a medida de mi persona, considerando mis gustos y placeres alimentar.

En mi caso he comido más o por lo meno sin tener un solo minuto hambre, he solo cambiado costumbres y algunos alimentos.

Lo que me gusta pensar ahora que logre mis primeros desafios, ya que todavía faltan, que no hice una dieta, Paz ma educó en alimentación y me explico en forma sencilla como debería alimentarme para lograr los resultados esperados.

Su amplio conocimiento de la materia espacia entre nutrición y nutrición deportiva, lo que yo buscaba.

Su pasión por lo que hace, sus estudios, junto con su motivación y disponibilidad, completan Al

100 su profesionalidad.

5 estrella merecidas!!



## RE VISA TESTIMONIOS Y RESEÑAS



**Mariana Salgado**

Local Guide · 56 opiniones · 2 fotos

★★★★★ hace 6 meses

Mi experiencia con Paz ha sido muy buena. Había probado otras nutricionistas, dietas, métodos y realmente que con ella la experiencia ha sido integral y personalizada. Por supuesto que he tenido que esforzarme ya que depende 100% de mi cambiar mis hábitos pero el método de Paz consiste en adaptarse a los ritmos, gustos y necesidades de cada persona y eso ha sido crucial para mí, porque me ha enseñado a reemplazar los "gustitos" de antes por otros saludables y me ha enseñado nuevas rutinas de ejercicio que se adaptan a lo que mi cuerpo necesita. Nunca más me maté haciendo ejercicio, de hecho mi cuerpo necesitaba algo mucho más relajado y he logrado ver cambios en 3 meses que hace 3 años no veía!!! Estoy muy agradecida, sigo en este proceso, se los recomiendo pero les recuerdo que depende de uno también!! Paz te mantiene motivado porque te agenda controles seguidos y porque su forma amorosa y cercana de ser te motiva, pero es importante que cada uno esté determinado en lograr los cambios que busca.



**Claudia Hirmas**

1 opinión · 3 fotos

★★★★★ un año atrás

El sistema de María Paz permite una baja sistemática sin sentir hambre o ansiedad y sin efecto rebote. Es una gran motivadora y te incentiva semana a semana a seguir bajando. La recomiendo de todas maneras.



**Yosshy Laguitos**

1 opinión

★★★★★ un año atrás

Su plan de alimentación es el mejor que he probado ya que baja mucho la ansiedad y no se pasa hambre...

Ella como profesional es excelente, súper preocupada y además siempre te anima a seguir avanzando aunque a veces uno decaiga pero ella no se da por vencida y te vuelve a corregir la alimentación hasta estar ella y el paciente conforme con la dieta a seguir.

1000% recomendada 🌟🌟🌟🌟🌟😊



**Edo Stana**

2 opiniones

★★★★★ un año atrás

Paz es una excelente nutricionista, muy profesional, amable, dedicada y empática con sus pacientes. Mi experiencia ha sido excelente, con una pauta muy personalizada, que me ha permitido hacer una dieta sin pasar hambre, sentir ansiedad y sentirme con mucha energía. Además de la pérdida de peso, Paz te entrega las herramientas para realizar cambios de hábitos que te permitan lograr un estilo de vida saludable. La recomiendo 100%!!



**Benjamin Rioseco**

1 opinión

★★★★★ un año atrás

Simplemente la mejor opción que pude haber escogido. Desde el principio supo adaptarse a mis requerimientos y necesidades, planteamos objetivos que sí se podían alcanzar, y los resultados están a la vista! 12 kilos menos y bajando, y sin tener que pasar hambre!!! La recomiendo a ojos cerrados 🙌



**Gabriela Vial Ulloa**

1 opinión

★★★★★ un año atrás

Excelente! Por primera vez en mi vida pude llevar una dieta sin pasar hambre, con comidas balanceadas y teniendo resultados positivos.

Además te enseña a hacer un cambio de switch mental, no es una dieta por unos días si no que hay que generar cambio de hábitos.

Súper contenta y agradecida.



**susana aguilera**

1 opinión

★★★★★ un año atrás

Excelente profesional en mi caso yo visite a muchas nutricionista y la doctora paz fue la única que me dio muy buenos resultados seca ❤️!!!!!!

## RE VISA TESTIMONIOS Y RESEÑAS

**E** **Erica Morales**  
1 opinión

★★★★★ un año atrás

Excelente atención, muy personalizada, muy interesada por cada uno de sus pacientes, pautas fáciles y seguras, excelente profesional.

**A** **Alberto Verdugo**  
1 opinión

★★★★★ un año atrás

Excelente profesional, muy dedicada en con atención personalizada y enfocada 100% en sus pacientes. Seguimiento continuo y Resultados medibles y que perduran en el tiempo.

100% Recomendada.

**T** **Tomas Javier King**  
2 opiniones

★★★★★ un año atrás

Paz es una excelente nutricionista, muy preocupada del seguimiento y de definir objetivos logrables y mantenibles en el tiempo. Mas que solo enfocarse en la alimentacion, es una mirada global al estilo de vida, nivel de actividad física, hidratacion, cantidad y calidad del sueño, etc. Explica las cosas de manera facil y se preocupa de que el tratamiento no interfiera mas de lo necesario con la vida diaria. Definitivamente recomendable y una de las mejores decisiones que se pueden tomar si lo que uno busca es bajar de peso y/o tener una vida mas saludable.

**A** **Amparo González**  
1 opinión · 2 fotos

★★★★★ un año atrás

Hola llevo 6 meses tratandome con paz y he tenido muy buenos resultado es una excelente profesional como una excelente ser humano siempre esta dispuesta ayudarte

**R** **Rosario Pacheco Lazcano**  
1 opinión

★★★★★ un año atrás

Demasiado recomendada! En mi paso por algunos nutricionistas, no habia encontrado a alguien que entregara un tratamiento tan personalizado.

 **Andrea Melo**  
2 opiniones

★★★★★ un año atrás

Full recomendada! Es mucho más que "hacer una dieta", es cambiar la forma en la que llevamos nuestra alimentación, disfrutar lo que comemos sin culpas pero aportando a nuestra nutrición.

**b** **brigitte cardenas orellana**  
2 opiniones

★★★★★ un año atrás

Estoy en tratamiento con la doctora desde hace unos 7 meses, he logrado bajar mucho de peso, inclusive 10 kilos solo de grasa, esto no lo habia logrado con ninguna dieta anterior, estoy muy feliz. Gracias doctora

 **Guillermo Ravilet**  
1 opinión

★★★★★ un año atrás

Asesoría efectiva, un gran resultado que se mantiene en el tiempo

 **Andrea Dahuabe**  
1 opinión

★★★★★ un año atrás

Excelente Nutricionista, la recomiendo muchísimo.