



EVALUACIÓN NUTRICIONAL INTEGRAL

Un punto de partida real para comer mejor, recuperarte más rápido y rendir más.

Valores vigentes a la fecha de publicación, sujetos a actualización periódica por inflación. Consultá la vigencia al momento de contratar.

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDA ESTA EVALUACIÓN?

- Si querés saber cómo está tu composición corporal más allá del peso en la balanza.
- Si estás en un proceso de rehabilitación y la nutrición puede hacer la diferencia en tu recuperación.
- Si tenés análisis de sangre recientes y querés saber qué significan desde el punto de vista clínico.
- Si querés arrancar un plan de alimentación con datos objetivos, no con suposiciones.
- Si tu objetivo es perder grasa, ganar masa muscular o mejorar tu rendimiento deportivo.

LA PROPUESTA

La nutrición no es una variable aislada: en Sinapsis la integramos al proceso de rehabilitación y rendimiento. La evaluación con Jimena Avalos te da una foto completa de tu composición corporal —por pliegues cutáneos o bioimpedancia según disponibilidad— junto con tus índices antropométricos (IMC, ICC, ICT), tus hábitos actuales y, si traés análisis de laboratorio, la interpretación clínica de tus valores bioquímicos.

El informe que recibís es un documento clínico con todos los parámetros medidos, sus rangos de referencia y las recomendaciones iniciales. La devolución se hace en la misma sesión, y el informe es la base desde la cual se diseña cualquier plan nutricional personalizado.

Con la opción ANTES Y DESPUÉS repetimos la evaluación completa al finalizar tu proceso: misma antropometría y composición corporal, con un comparativo objetivo de tu evolución.

¿QUÉ INCLUYE?

Prestación	Cant.	Detalle
Antropometría completa	1	Peso, talla, cintura, cadera, brazo, muslo, pantorrilla → IMC, ICC, ICT
Composición corporal	1	Pliegues Faulkner o bioimpedancia (según disponibilidad) → % grasa · masa magra / grasa (kg)
Hábitos alimentarios	1	Comidas/día, hidratación, ultraprocesados, alcohol, actividad física, objetivo
MEDAS-14	1	Escala validada de adherencia al patrón mediterráneo (14 ítems)
Análisis bioquímico (si aplica)	1	Si traés laboratorio reciente: glucemia, HbA1c, colesterol, HDL, LDL, triglicéridos, vitamina D, ferritina, hemoglobina
Informe nutricional escrito (Word + PDF)	1	Parámetros, rangos de referencia y recomendaciones iniciales · Firma Lic. Jimena Avalos

QUIÉN TE ACOMPAÑA

Lic. Jimena Belén Avalos

Nutricionista · Equipo Sinapsis

Licenciada en Nutrición con especialización en nutrición clínica y deportiva. Integrada al equipo de Sinapsis para acompañar la recuperación y el rendimiento desde la alimentación. Todas las evaluaciones nutricionales son realizadas por Jimena personalmente.

MODALIDAD Y DURACIÓN

- Modalidad: presencial — Sinapsis, Alfredo Nobel 336, José C. Paz.
- Duración: 45 a 60 minutos. La devolución de resultados se realiza en la misma sesión.
- Si traés análisis de laboratorio recientes, incorporarlos antes de la sesión agiliza el proceso.
- El informe escrito se entrega dentro de las 48 hs posteriores a la evaluación.
- Opción ANTES Y DESPUÉS: la segunda evaluación se coordina al finalizar tu proceso, dentro de los 6 meses de la primera. Incluye informe comparativo.

INVERSIÓN

EVALUACIÓN	ANTES Y DESPUÉS
1 sesión · devolución e informe incluidos	2 evaluaciones: pre y post tratamiento
\$55.000	\$89.000

Métodos de pago aceptados:

- Transferencia bancaria al alias sinapsis.kinesio (Martín Niro · Santander · CBU 0720088588000000801072 · CUIT 20-41449429-4 · Sucursal 088 San Miguel · Cuenta 088-008010/7).
- Efectivo en el centro de Sinapsis.
- Tarjeta de crédito: disponible con 10% de recargo en 1 pago (cuotas: consultar).

TÉRMINOS

- La evaluación se abona por adelantado para confirmar el turno.
- Para cancelar o reprogramar, escribinos por WhatsApp con un mínimo de 24 hs de anticipación. Sin aviso o con aviso fuera de tiempo, se descuenta la reserva.
- Opción ANTES Y DESPUÉS: la segunda evaluación debe realizarse dentro de los 6 meses de la primera. Es personal e intransferible.
- Valores vigentes a la fecha de publicación, sujetos a actualización periódica por inflación. Consultá la vigencia al momento de contratar.

PRÓXIMOS PASOS

Para reservar tu evaluación, contactanos por cualquiera de estas vías:

- WhatsApp: +54 9 11 6367-8308
- Mail: martinniro@outlook.com
- Web: sinapsiskinesio.com.ar
- Instagram: [@sinapsis.kinesio](https://www.instagram.com/sinapsis.kinesio)
- Centro: Sinapsis — Alfredo Nobel 336, José C. Paz, Buenos Aires
- Atención: Lunes a viernes de 9 a 12 y de 14 a 18 hs · Sábados de 9 a 12 hs

Sinapsis — Centro de Rehabilitación Traumatológica y Deportiva

José C. Paz, Buenos Aires · sinapsiskinesio.com.ar · [@sinapsis.kinesio](https://www.instagram.com/sinapsis.kinesio)