

Cómo prepararse para la primera visita nutricionista y aprovecharla al máximo

La primera consulta con un dietista-nutricionista: qué esperar y cómo sacarle partido

Recuerdo la primera vez que fui a una consulta de nutrición. Llegaba con una mezcla de esperanza y temor, sin saber muy bien qué iba a preguntarme el profesional ni si sería capaz de seguir sus indicaciones. Con los años, he visto ese mismo brillo de incertidumbre en muchas personas que acuden a su primera visita nutricionista. Y la verdad es que esa primera cita marca el tono de todo el proceso. Por eso merece la pena entender cómo funciona, qué se hace y cómo puedes prepararte para que realmente sirva para algo.

La primera visita nutricionista no es un interrogatorio ni una lista de prohibiciones. Es una conversación estructurada donde el dietista-nutricionista recopila información clave para diseñar un plan que encaje con tu vida real. En mi experiencia, quienes llegan con expectativas realistas y algo de preparación suelen avanzar más rápido hacia sus objetivos de peso o de salud. Pero ojo, no se trata de llegar con deberes hechos como quien va a un examen, sino de traer datos que ayuden a entender tu situación.



¿Qué ocurre durante la evaluación inicial?

La primera consulta suele durar entre sesenta y noventa minutos, dependiendo del profesional y del centro. En **Alimmenta**, por ejemplo, tanto en las sesiones presenciales en Barcelona como en las consultas online, el dietista-nutricionista dedica tiempo a hacer una **anamnesis nutricional** completa. Esto incluye preguntar sobre tus hábitos alimentarios, tu historial médico, tus digestiones, tu nivel de actividad física, tu sueño y tu relación con la comida. No es solo rellenar un formulario; es una entrevista en la que el profesional va ajustando las preguntas según lo que tú cuentas.

Un punto que mucha gente subestima es el **historial dietético**. No se trata de recordar cada cosa que has comido en el último mes, sino de identificar patrones: ¿saltas comidas?, ¿comes por ansiedad?, ¿tienes horarios muy irregulares? A veces, el simple hecho de verbalizar estos patrones ya te ayuda a tomar conciencia. El dietista-nutricionista puede pedirte que, después de la primera cita, lleves un **diario alimentario** o **registro de alimentos** durante unos días. No lo hagas por obligación, sino como una herramienta para ver con claridad lo que realmente comes, sin juicios ni trampas.

Mediciones y datos objetivos

Es muy probable que durante la [primera visita nutricionista](#) tomen algunas medidas. Lo más habitual es pesar y medir, calcular el **IMC** (índice de masa corporal) y, si el profesional lo considera útil, hacer una bioimpedancia para estimar el porcentaje de grasa y masa muscular. Estos datos, combinados con la información de la anamnesis, permiten establecer un punto de partida realista. Pero cuidado: el IMC no lo es todo. Una persona con mucha masa muscular puede tener un IMC alto sin que eso suponga un problema de salud. Por eso el dietista-nutricionista siempre interpreta los números en contexto, no como una etiqueta.



En mi caso, recuerdo que en mi primera consulta el profesional no me dio un peso "ideal" ni me puso una fecha límite. En lugar de eso, hablamos de **objetivos de peso** razonables a medio

plazo, teniendo en cuenta mi historial de dietas anteriores y mi ritmo de vida. Eso me quitó mucha presión. Porque al final, el cambio real no es cuestión de una semana, sino de construir **cambio de hábitos** que se mantengan.

El plan alimentario personalizado: no es una dieta genérica

Una de las dudas más frecuentes es si en la primera visita te van a dar ya un menú cerrado. Depende. Algunos profesionales prefieren esperar a tener más información y entregar el **plan alimentario personalizado** en una segunda sesión, después de analizar el registro de alimentos que te hayan pedido. Otros, si ven que tienes claro lo que necesitas, pueden darte unas **recomendaciones dietéticas iniciales para que empieces a aplicar desde el día siguiente**. En cualquier caso, el plan no debería ser una lista de lo que "no puedes comer", sino una **guía flexible que se adapte a tus gustos, horarios y posibilidades económicas**.

He visto a mucha gente frustrarse porque esperaban un PDF con comidas para un mes y se encontraron con que el dietista-nutricionista les preguntaba qué solían cenar o cómo se organizaban en el trabajo. Esa es precisamente la clave: un plan que no tenga en cuenta tu realidad es papel mojado. La alimentación basada en ciencia no significa recetas imposibles, sino estrategias que funcionan para ti, con evidencia detrás.

El factor psicológico: más importante de lo que parece

La nutrición no ocurre en el vacío. Comemos por hambre, pero también por aburrimiento, estrés, costumbre o presión social. Por eso cada vez más consultas, como las de Alimmenta, integran el apoyo psicológico dentro del proceso. No hace falta tener un trastorno alimentario para beneficiarse de ello; simplemente, entender por qué ciertos hábitos se repiten puede ser el primer paso para cambiarlos.

En la primera visita nutricionista, el profesional puede utilizar técnicas de entrevista motivacional para explorar tu disposición al cambio y ayudarte a encontrar tus propias razones para modificar la alimentación. No se trata de convencerte, sino de que tú mismo veas los beneficios. Por ejemplo, si tu objetivo es perder peso, puede que al hablar descubras que lo que realmente buscas es tener más energía para jugar con tus hijos o sentirte mejor con tu ropa. Ese "para qué" es mucho más poderoso que una cifra en la balanza.



Preparación práctica para la cita

Si ya tienes agendada tu primera visita, hay algunas cosas que puedes hacer para que la consulta sea más productiva:

- **Anota durante los tres o cuatro días previos lo que comes y bebes, sin cambiar tu alimentación a propósito. No hace falta que sea un diario alimentario perfecto; basta con que refleje tu día a día.**
- **Lleva los análisis de sangre recientes si los tienes, o cualquier informe médico relevante (problemas de tiroides, diabetes, alergias, etc.).**

- **Prepara una lista de preguntas o dudas concretas. Por ejemplo: cómo ajustar las comidas si viajas mucho, si puedes incluir tus platos favoritos, o cómo manejar el hambre emocional.**
- **Si tomas medicación o suplementos, anota los nombres y las dosis.**
- **Piensa en tus horarios reales: a qué hora te levantas, cuándo comes, si cenas tarde, si tienes hijos o turnos laborales que afecten a tus comidas.**

No necesitas hacer dieta antes de ir ni llegar en ayunas a no ser que te hayan pedido alguna prueba concreta. De hecho, lo mejor es que vayas con tu alimentación habitual, porque así el dietista-nutricionista ve la realidad, no una versión edulcorada.

Frecuencia de consultas y seguimiento nutricional

Una sola cita no hace milagros. La frecuencia de consultas varía según cada persona y sus objetivos, pero lo habitual es que al principio las visitas sean más seguidas (cada dos o tres semanas) y luego se espacien a medida que avanzas. El seguimiento nutricional es lo que realmente consolida el cambio: en cada revisión se ajusta el plan, se resuelven dudas y se refuerzan los avances. No te preocupes si tienes un tropiezo; forma parte del proceso. Lo importante es la tendencia, no la perfección.

He visto a personas que después de la primera visita nutricionista se sienten abrumadas por la cantidad de información nueva. Es normal. Pregunta todo lo que necesites, pide ejemplos concretos, y no tengas miedo de decir si algo no te parece viable. Un buen profesional ajustará las recomendaciones antes que dejarte con una sensación de fracaso.



Y después de la primera cita, ¿qué?

Al salir de la consulta, lo más probable es que tengas algunas pautas claras para los primeros días. Puede ser un cambio pequeño, como incluir una pieza de fruta en el desayuno o beber agua antes del café. No se trata de revolucionar tu vida de golpe, sino de empezar a construir consistencia. El verdadero trabajo ocurre entre consulta y consulta, cuando aplicas lo hablado y observas cómo responde tu cuerpo.

La primera visita nutricionista es el punto de partida de un camino que, bien llevado, puede transformar tu relación con la comida. No esperes resultados instantáneos ni soluciones mágicas. En cambio, confía en el proceso, en la ciencia que lo respalda y en tu propia capacidad para cambiar poco a poco. Al final, lo que importa no es la velocidad, sino la dirección.