

2026



6091-8567



WWW.KGNUTRICION.COM

INFORMACIÓN CONSULTA NUTRICIONAL



KG NUTRICION



CONOCE UN POCO DE MI

*Dra. Kimberly
Gonzalez*

KG NUTRICION



"Hola!, soy Kim, nutri de KG NUTRICION estare muy feliz de recibirte en la consulta nutricional y trabajar en equipo para lograr tus metas "

Te dejo un poco de mi formación académica...

Licenciada en Nutrición Humana.UH -RDNs
Sport Nutritionist-CISSN -International Society of Sports Nutrition
Antropometrista ISAK Nivel 1
Msc.Nutrición Deportiva y composición Corporal -UCAM
Msc. Nutricion clinica y Endocrinologia
Certificaciones Internacionales:

- Educadora en Diabetes
- Certificada en Nutrición y alimentación Vegetariana en diferentes etapas del ciclo vital.
- Certificada en Suplementación y Nutrición Deportiva.
- Certificada en Fertilidad y Regulación Hormonal
- Miembro de Sociedad Internacional para el Avance de la Cineantropometría (ISAK) Nivel I
- Member of the International Society of Sport nutrition.USA

Miembro del Colegio de Profesionales en Nutrición de Costa Rica
CPN 292920



Enfoques y tratamientos de nutrición

Nutrición Clínica enfoque en metabolismo y endocrinología

- Síndrome de Ovario Poliquístico SOP
- Resistencia a la insulina y Pre-DM
- Síndrome metabólico
- Diabetes mellitus tipo II
- Amenorrea Hipotalámica
- Deficiencia energética
- Dislipidemia
- Hígado Graso
- Hipertensión arterial
- Enfermedad celíaca e intolerancia a lactosa y otros.
- Regulación hormonal
- Enfermedades Tiroideas
- Acompañamiento nutricional para el uso de medicamentos GLP-1

Nutrición Deportiva

- Rendimiento deportivo
- Recomposición corporal
- Suplementación deportiva y ayudas ergogénicas
- Aumento de masa muscular
- Pérdida de grasa

Estilo de vida

- Nutrición integral a tu medida, si tienes algún estilo de vida, adapto y personalizo tu alimentación.
- Alimentación flexible.
- Alimentación vegetariana y/o vegana.
- Alimentación mediterránea.
- Alimentación cetogénica.
- Alimentación baja en carbohidratos.
- Ayuno intermitente.
- Mejora y adquiere hábitos saludables en tu alimentación.

Importante: Población de atención de 15 años en adelante (menores deben asistir con adulto), adultos jóvenes y adultos mayores. No trabajo con menores de 15 años o población pediátrica.

KG NUTRICION



¿ QUE **INCLUYE** LA CONSULTA , PLANES NUTRICIONALES, PRECIOS?



CONSULTA NUTRICIONAL INICIAL

INCLUYE TANTO EN INDIVIDUAL Y EN PAREJA:



Evaluación de composición corporal

- Análisis de composición corporal con equipo Inbody +Ingrip
- Agua corporal
- Proteínas
- Minerales
- Masa grasa y % de grasa total y segmentada en piernas, brazos y tronco.
- Masa muscular total y segmentada en piernas, brazos y tronco.
- Masa libre de grasa, grasa visceral
- En algunos casos se utilizará antropometría principalmente en abordaje deportivo y estético.

**LA CITA EN LÍNEA
INCLUYE TODO
LO DEMÁS A
EXCEPCIÓN DE
LAS MEDICIONES.**

Evaluación de bioquímica, antecedentes clínicos y estilo de vida.

- Análisis de exámenes bioquímicos cuando los presentan o bien se indica la realización en casos necesarios.
- Evaluación de antecedentes patológicos personales y familiares, consumo de medicamentos.
- Evaluación de estilo de vida, hábitos y factores dietéticos.
- Evaluación de actividad física y entrenamiento.

Diseño de plan nutricional personalizado

- Plan nutricional hecho a tu medida, basado en lo que necesitas acorde al objetivo, teniendo en cuenta tus gustos, preferencias, aversiones y acceso.
- Metodología según la conveniencia del paciente ya sea con conteo de macronutrientes y/o porciones de intercambio de alimentos.
- 2 ejemplos de menús completos como guía según tus requerimientos y necesidades.
- Uso y explicación de la app para el plan nutricional en conteo de macronutrientes.
- Acceso a base de datos de alimentos, productos comerciales y de restaurante con información nutricional detallada.
- Asesoría en suplementación deportiva, vitaminas y minerales.
- El objetivo principal del plan es aprender a comer de todo y ser independiente en su alimentación, sin depender de menús, comiendo lo que se tiene en casa adaptándolo a tus requerimientos nutricionales.



CONSULTA NUTRICIONAL CONTROL Y SEGUIMIENTO

INCLUYE TANTO EN INDIVIDUAL Y EN PAREJA:



LA CITA EN LÍNEA INCLUYE TODO LO DEMÁS A EXCEPCIÓN DE LAS MEDICIONES.

Evaluación de composición corporal

- Análisis de seguimiento de composición corporal con equipo Inbody + INGRIP
- Agua corporal
- Proteínas
- Minerales
- Masa grasa y % de grasa total y segmentada en piernas, brazos y tronco.
- Masa muscular total y segmentada en piernas, brazos y tronco.
- Masa libre de grasa, grasa visceral
- En algunos casos se utilizará antropometría principalmente en abordaje deportivo y estético.

Seguimiento personalizado

- Se realiza control y ajustes a tu Plan nutricional basado en lo que necesitas, acorde al objetivo y progreso que se ha tenido
- 2 ejemplos de menús completos como guía según tus requerimientos y necesidades.
- Ajustes en app para el plan nutricional en conteo de macronutrientes.
- Acceso a base de datos de alimentos, productos comerciales y de restaurante con información nutricional detallada.
- Asesoría en suplementación deportiva, vitaminas y minerales según sea necesario.
- Resolución de dudas y educación nutricional según se necesite para que el paciente contue progresando.+
- Dependiendo del objetivo los seguimeinto se realizan cada 6 -8 semanas aproximadamente.



SEGUIMIENTO Y SERVICIO AL CLIENTE PARA RESOLUCIÓN DE DUDAS VÍA WHATSAPP DIRECTO CON LA NUTRICIONISTA.

Importante: cada plan es individual, si usted reserva en pareja, cada paciente tiene su plan acorde a lo que necesita, se pueden realizar ejemplos de menu si lares cuando viven en la misma cas para facilitar planificacion pero cada persona con cantidades respectivas.



EN KG NUTRICIÓN USAMOS LA MEJOR TECNOLOGÍA EN LA MEDICIÓN DE COMPOSICIÓN CORPORAL Y OTROS PARÁMETROS DE SALUD IMPORTANTES.

INBODY 380

- Análisis de composición corporal
- Ratio de agua extracelular total
- Ángulo de fase total
- Análisis de masa magra segmental
- Evaluación del equilibrio corporal
- Análisis de grasa segmental
- Evaluación de obesidad
- Puntuación fitness
- Parámetros de investigación: tasa metabólica basal (TMB), el grado de obesidad, el índice de masa muscular esquelética apendicular (IMMEA), la masa celular corporal (MCC), etc.
- Personalización del informe.
- Historial de composición corporal

InBody [InBody 380] **INSUMED** insumed.com

ID: Ana María M. | Altura: 156.0cm | Edad: 51 | Sexo: Mujer | Fecha y Hora del Test: 03.15.2023 14:51

Análisis de Composición Corporal

| | | | |
|-----------------------|---------|---------|---------|
| Agudeza Visual | 37.4 | 27.4 | 35.0 |
| Peso | 52.9 kg | 50.1 kg | 50.1 kg |
| Masa Grasa | 20.1 % | 19.8 % | 19.5 % |
| Masa Muscular | 20.7 % | 19.4 % | 19.8 % |
| Masa Celular Corporal | 23.1 % | 22.7 % | 22.9 % |
| MCC | 20.7 % | 19.4 % | 19.8 % |
| POC | 40.7 % | 39.2 % | 39.4 % |
| Ratio AEC | 0.395 | 0.396 | 0.397 |

Análisis de Obesidad

| | | | |
|-----------|-------|-------|-------|
| IMC | 21.6 | 20.5 | 20.5 |
| POC | 40.7 | 39.2 | 39.4 |
| Ratio AEC | 0.395 | 0.396 | 0.397 |

Análisis de Grasa Segmental

| | | | |
|--------------|--------|--------|--------|
| Tronco | 10.1 % | 9.8 % | 9.5 % |
| Extremidades | 10.0 % | 10.0 % | 10.0 % |
| Manos | 1.0 % | 1.0 % | 1.0 % |
| Brasos | 1.0 % | 1.0 % | 1.0 % |
| Piernas | 9.0 % | 8.9 % | 8.9 % |
| Pies | 1.0 % | 1.0 % | 1.0 % |

Ratio AEC / Ángulo de Fase

| | | | |
|----------------|-------|-------|-------|
| Ratio AEC | 0.395 | 0.396 | 0.397 |
| Ángulo de Fase | 4.0° | 4.0° | 4.0° |

Historial de Composición Corporal

| | | | | | | | | |
|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Peso | 52.9 | 51.9 | 52.4 | 51.8 | 52.3 | 50.9 | 50.1 | 50.1 |
| Masa Grasa | 20.1 | 20.0 | 19.7 | 19.4 | 19.8 | 19.5 | 19.8 | 19.5 |
| Masa Grasa | 10.1 | 10.1 | 10.2 | 10.4 | 10.9 | 10.4 | 10.2 | 10.9 |
| MCC | 20.7 | 20.7 | 20.7 | 20.7 | 20.7 | 20.7 | 20.7 | 20.7 |
| POC | 40.7 | 40.7 | 40.7 | 40.7 | 40.7 | 40.7 | 40.7 | 40.7 |
| Ratio AEC | 0.395 | 0.396 | 0.396 | 0.397 | 0.396 | 0.399 | 0.399 | 0.399 |

Puntuación InBody: 67/100 Puntos

Control de Peso

| | |
|------------------|---------|
| Peso Objetivo | 52.9 kg |
| Control de Peso | -6.2 kg |
| Control de Grasa | -8.7 kg |
| Control de Masa | +3.3 kg |

Equilibrio Corporal

| | |
|------------|------|
| Superior | 100% |
| Inferior | 100% |
| Equilibrio | 100% |

Parámetros de Investigación

| | |
|-------------------------------|------|
| Agudeza Visual | 36.5 |
| Índice de Masa Muscular | 19.5 |
| Índice de Masa Corporal | 23.1 |
| Índice de Masa Celular | 20.7 |
| Índice de Masa Muscular | 20.7 |
| Índice de Masa Esquelética | 20.7 |
| Índice de Masa Ósea | 20.7 |
| Índice de Masa Cartilaginosa | 20.7 |
| Índice de Masa de Grasa | 20.1 |
| Índice de Grasa | 20.1 |
| Índice de Grasa Visceral | 10.1 |
| Índice de Grasa Abdominal | 10.1 |
| Índice de Grasa Subcutánea | 10.1 |
| Índice de Grasa Intramuscular | 10.1 |
| Índice de Grasa Intermedia | 10.1 |
| Índice de Grasa Externa | 10.1 |
| Índice de Grasa Interna | 10.1 |
| Índice de Grasa Externa | 10.1 |
| Índice de Grasa Interna | 10.1 |
| Índice de Grasa Externa | 10.1 |
| Índice de Grasa Interna | 10.1 |



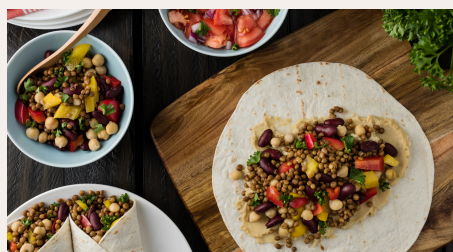
PUEDES OBTENER AMBAS MEDICIONES AL RESERVAR TU CITA NUTRICIONAL O TAMBIÉN PUEDES RESERVAR ÚNICAMENTE LA MEDICIÓN.

INGRIP



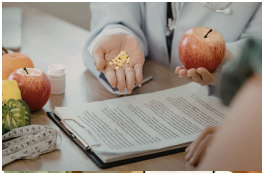
- Con el seguimiento de la prueba de fuerza de agarre, usted puede medir el proceso de ganancia de fuerza y masa muscular, así como el seguimiento de la pérdida de fuerza en el proceso natural de envejecimiento con fines de prevención del riesgo de fragilidad.
- Evaluación de la calidad muscular.
- Evaluación del estado nutricional y de salud.
- Cribado y prevención de la sarcopenia: análisis periódicos para valorar la mejora o el deterioro.
- Seguimiento en programas de rehabilitación: muscular, cardiovascular, neurología, entre otros.





VALOR DE SERVICIOS 2026

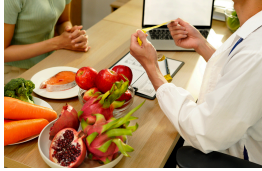
KG NUTRICION



CONSULTA NUTRICIONAL INICIAL + MEDICIÓN INBODY 380

Individual: ₡34,500 COLONES I.V.A.I

En pareja: ₡56,000 COLONES I.V.A.I (₡28,000 por persona)



SEGUIMIENTO/CONTROL NUTRICIONAL + MEDICIÓN INBODY 380

Individual: ₡28,000 COLONES I.V.A.I

En pareja: ₡49,000 COLONES I.V.A.I (₡24,500 por persona)



CITA NUTRICIONAL + METABOLISMO

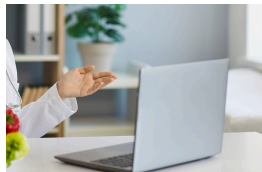
- Cita nutricional + medición de metabolismo en reposo: ₡75,500 COLONES I.V.A.I

Cita nutricional + medición de metabolismo en reposo y VO2 max en ejercicio: ₡120,000 COLONES I.V.A.I



MEDICIÓN DE METABOLISMO /SIN CITA NUTRICIONAL

- Medición de metabolismo en reposo: ₡ 55,000 COLONES I.V.A. I
- Medición VO2 MAX en ejercicio: ₡ 60,000 COLONES I.V.A. I



CONSULTA NUTRICIONAL EN LÍNEA /VIRTUAL

• Individual: INICIAL: ₡32,000 COLONES I.V.A.I
Seguimiento nutricional: ₡26,000 I.V.A.I

• En pareja: inicial ₡52,000 COLONES I.V.A.I
Seguimiento nutricional: ₡46,000 I.V.A.I

- Si necesita pagar con tarjeta en línea, los montos finales varían. Estos precios aplican en pagos por SINPE o transferencia.



MEDICIÓN CON EQUIPO INBODY (SOLO MEDICIÓN) + INGRIP INCLUYE ENVÍO DE PDF Y EXPLICACIÓN DE RESULTADOS

₡ 15 000 COLONES I.V.A.I



EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA CON EQUIPO INBODY + ANTROPOMETRÍA

₡ 22 000 COLONES I.V.A.I



PROTOCOLOS PARA COMPETENCIA DE ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN TIENEN COSTO EXTRA CONSULTAR YA QUE VARÍA



MÉTODOS DE PAGO

- EFECTIVO
- TRANSFERENCIA
- SINPE MÓVIL
- TARJETAS DE CRÉDITO O DÉBITO



IMPORTANTE LEER***

- EN CASO DE PERSONAS QUE NO ASISTAN A SEGUIMIENTOS POR MÁS DE 8 MESES SE COBRA COMO CITA DE PRIMERA VEZ TANTO INDIVIDUAL COMO EN PAREJA, YA QUE SE DEBE EVALUAR TODO DESDE CERO Y EN ESTE CASO NO APLICA UN SEGUIMIENTO POR EL TIEMPO TRANSCURRIDO, CAMBIO DE HÁBITOS Y LA NO REALIZACIÓN Y NO HAY CONTROL DEL PLAN NUTRICIONAL PARA MEDIR PROGRESO.
- POR LO TANTO, SI USTED TIENE MÁS DE 8 MESES DE NO VOLVER A SU CONSULTA, NO PUEDE AGENDAR DE NUEVO COMO CITA DE SEGUIMIENTO.



UBICACIÓN SEDE SAN PEDRO

PUEDES ENCONTRAR NUESTRA UBIACION EN
WAZE-GOOGLE MAPS-UBER : **KG NUTRICION**

DIRECCION EXACTA:
DIRECCIÓN DE CONSULTORIO: 400 M AL SUR
Y 75 ESTE DE LA IGLESIA DE SAN
PEDRO, MONTES OCA , SAN JOSE COSTA RICA

FORMULARIOS SEGUROS MEDICOS

- si necesitas llenar un formulario de alguna entidad aseguradora o convenio con colegio profesional debes llevarlo en fisico impreso, no se realizan en digital ,ni escaneos, ya que se deben sellar con sello profesional en fisico unicamente.



FACTURACIÓN ELECTRONICA

SOLO DEBES SOLICITAR TU FACTURA
ELECTRONICA, NUESTROS PRECIOS YA
INCLUYEN I.V.A.I. 4% ESTABLECIDO POR EL
MINISTERIO DE HACIENDA .

MÉTODOS DE PAGO

- EFECTIVO
- TRANSFERENCIA
- SINPE MÓVIL
- TARJETAS DE CRÉDITO O DÉBITO



INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA SU CITA NUTRICIONAL



Para mediciones con equipo Inbody, tener en cuenta lo siguiente:

- No comer ni ingerir líquidos en las 3 horas previas a su cita, una vez se tomen las mediciones usted puede llevar algún snack y/o agua y consumirlo sin problema en la consulta.
- No realizar entrenamiento, ni cardio, pesas o de ningún tipo en las 6 horas previas a la medición.
- Llevar ropa cómoda, liviana, puede llevar ropa de cambio si es de su agrado. Si desea realizarse la toma de pliegues debe llevar pantaloneta, short y en mujeres, top para estas mediciones.
- Llevar zapatos fáciles de quitar, tener en cuenta que la medición se hace con los pies totalmente descalzos, por lo que debe retirarse zapatos y medias.
- No llevar o que sean fáciles de retirar accesorios como reloj, anillos, pulseras, ya que cualquier artículo de metal puede influir en las mediciones.
- Si usted tiene algún reemplazo de hueso de algún metal, pines y demás, informar ya que en algunos casos no se puede realizar la bioimpedancia, al igual que si tiene marcapasos.
- Período menstrual: se recomienda no tomar las mediciones en el día 1 del periodo, posterior al día 3 no hay problema, a excepción de casos donde se inflamen mucho y sea flujo abundante, mejor reprogramar.

InBody 270

| ID | Nombre | Edad | Sexo | Fecha de Nacimiento | Altura | Peso |
|--------|--------|------|-----------|---------------------|--------|---------|
| 180008 | MIGUEL | 37 | Masculino | 20/03/1980 | 1.78 m | 80.0 kg |

Análisis de Composición Corporal

| Componente | Valor | Unidad |
|--------------------------|-------|--------|
| Grasa corporal | 27.5 | % |
| Musculo | 52.5 | kg |
| Agua corporal total | 42.5 | kg |
| Proteína | 12.5 | kg |
| Mineral | 2.5 | kg |
| Índice de masa corporal | 25.2 | kg/m² |
| Índice de grasa corporal | 12.5 | % |
| Índice de masa muscular | 29.5 | kg/m² |

Participación InBody

68.100 pasos

Análisis de Masa Corporal

| Componente | Valor | Unidad |
|---------------|-------|--------|
| Masa corporal | 80.0 | kg |
| Masa grasa | 22.0 | kg |
| Masa muscular | 58.0 | kg |
| Masa ósea | 3.5 | kg |
| Masa de agua | 42.5 | kg |

Análisis de Resistencia

| Componente | Valor | Unidad |
|------------------------|-------|--------|
| Resistencia eléctrica | 12.5 | Ω |
| Resistencia inductiva | 1.5 | Ω |
| Resistencia capacitiva | 0.5 | Ω |

Análisis de Densidad

| Componente | Valor | Unidad |
|-------------------|-------|--------|
| Densidad ósea | 1.0 | g/cm³ |
| Densidad muscular | 1.0 | g/cm³ |
| Densidad grasa | 0.9 | g/cm³ |

Análisis de Masa Muscular Segmental

| Segmento | Masa | Unidad |
|------------------|------|--------|
| Mano Derecha | 1.5 | kg |
| Mano Izquierda | 1.5 | kg |
| Brazo Derecho | 2.5 | kg |
| Brazo Izquierdo | 2.5 | kg |
| Torso | 35.0 | kg |
| Pierna Derecha | 10.0 | kg |
| Pierna Izquierda | 10.0 | kg |

Análisis de Grasa Segmental

| Segmento | Grasa | Unidad |
|------------------|-------|--------|
| Mano Derecha | 0.2 | kg |
| Mano Izquierda | 0.2 | kg |
| Brazo Derecho | 0.5 | kg |
| Brazo Izquierdo | 0.5 | kg |
| Torso | 15.0 | kg |
| Pierna Derecha | 5.0 | kg |
| Pierna Izquierda | 5.0 | kg |

Historial de Composición Corporal

| Fecha | Grasa | Musculo | Agua | Proteína | Mineral | Índice de masa corporal |
|------------|-------|---------|------|----------|---------|-------------------------|
| 20/03/2020 | 27.5 | 52.5 | 42.5 | 12.5 | 2.5 | 25.2 |
| 15/03/2020 | 28.0 | 52.0 | 42.0 | 12.0 | 2.5 | 25.5 |
| 10/03/2020 | 28.5 | 51.5 | 41.5 | 11.5 | 2.5 | 25.8 |

Índice de Composición Corporal

| Índice | Valor | Unidad |
|-------------------------|-------|--------|
| Índice de masa corporal | 25.2 | kg/m² |
| Índice de masa muscular | 29.5 | kg/m² |
| Índice de masa grasa | 12.5 | % |

Importancia

Este informe es una herramienta de diagnóstico y no debe ser utilizado como único criterio para determinar el estado de salud. Consulte con su médico.

Código QR para la impresión de los datos

Escanee el código QR para imprimir los datos de este informe.

IMPORTANTE

- **AGRADEZCO LA PUNTUALIDAD en asistencia DE SU CITA, favor tener en cuenta la hora de su cita y el tiempo que dura en llegar para evitar atrasos, EN CASO DE ALGUNA EVENTUALIDAD POR FAVOR AVISAR y se da un maximo de 10 minutos de espera de la hora establecida de su cita, SI EL TIEMPO ES SUPERIOR A ESTE SU CITA SERA CANCELADA y se debera reprogramar con el aviso previo.**
- **En caso de no recibir ningun aviso y llegar mas de 10 minutos de la hora establecida de su cita, esta sera cancelada y para reprogramar debera cancelar el 50% del monto de la cita para poder reservar de nuevo, el cual sera aplicable en el monto total final.**



AGENDÁ TU CITA **¡INICIÁ YA!**



6091-8567

WWW.KGNUTRICION.COM



KG NUTRICION

