

SERVICIO DE ANTROPOMETRÍA

Evaluación de tu composición corporal

Con Julia Milá Martínez
Dietista-Nutricionista
Antropometrista ISAK Nivel I
Nº Col CV01759



¡BIENVENIDO/A!

SOY JULIA MILÁ, DIETISTA-NUTRICIONISTA Y ANTROPOMETRISTA ISAK NIVEL I

Soy dietista-nutricionista, especializada en salud femenina, nutrición deportiva y composición corporal.

Mi camino profesional ha estado siempre ligado a la alimentación y la salud. Estudié Nutrición Humana y Dietética, además de Ciencia y Tecnología de los Alimentos, y he seguido formándome para ofrecer un acompañamiento nutricional más completo, integrado y basado en la evidencia científica.

Me certifiqué como Antropometrista ISAK Nivel I porque creo firmemente en la importancia de conocer bien nuestro cuerpo y poder medir nuestro progreso y el avance hacia nuestros objetivos de una forma objetiva y clara.

La antropometría me permite ofrecerte un análisis preciso y riguroso de tu composición corporal, muy útil tanto si estás iniciando un cambio como si ya llevas tiempo entrenando, siguiendo un plan nutricional o atravesando una etapa de transición hormonal.

Actualmente acompaño a mujeres, deportistas y personas que desean cuidarse desde un enfoque realista, personalizado y basado en datos.

Mi objetivo es ayudarte a tomar decisiones informadas sobre tu cuerpo, tu salud y tu alimentación, así como ayudarte a plantearte objetivos realistas y sostenibles en el tiempo.



¿QUÉ ES LA ANTROPOMETRÍA?

La antropometría es una técnica de evaluación que permite conocer tu composición corporal real mediante la medición de pliegues, perímetros y diámetros corporales.

Se realiza mediante mediciones manuales precisas, siguiendo el protocolo oficial e internacional ISAK.

¿PARA QUÉ SIRVE?

La antropometría permite ofrecer un análisis preciso y riguroso de la composición corporal, aportando información mucho más completa que una báscula convencional o de bioimpedancia. A través de esta evaluación podemos estimar los kg de grasa, masa muscular, masa ósea, distribución corporal del tejido graso y cambios en la composición corporal a lo largo del tiempo.

Es especialmente útil para:

- Evaluar el progreso en procesos de pérdida de grasa o ganancia de masa muscular.
- Medir la efectividad de un plan de alimentación o entrenamiento.
- Planificar objetivos más realistas y personalizados.
- Identificar áreas de mejora en términos de salud y rendimiento deportivo.

*En el caso de tener un objetivo específico se recomienda hacer una evaluación cada 3-6 meses para realizar un seguimiento adecuado.

¿PARA QUIÉN ESTÁ INDICADO?

- Personas que quieren perder o ganar peso de forma saludable.
- Deportistas que desean monitorizar su evolución, mejorar su rendimiento o buscan un cambio estético.
- Mujeres en etapas hormonales específicas (perimenopausia, menopausia, SOP...)
- Cualquier persona interesada en mejorar su salud o conocer su composición corporal.



¿QUÉ INCLUYE LA SESIÓN?

- Medición completa: pliegues, perímetros, diámetros, peso y altura.
- Interpretación personalizada de los resultados.
- Informe por escrito con recomendaciones y propuesta de objetivos.
- Duración aproximada: 30 minutos.
- Servicio individualizado con cita previa.

¿QUÉ NECESITO PARA HACERME LA ANTROPOMETRÍA?

Solo se necesita venir con ropa adecuada que permita hacer las mediciones de forma precisa. Puedes venir en pantalón corto deportivo y si eres mujer, además te recomiendo que llevar top/sujetador deportivo.

Evita cremas o aceite corporales el día de la medición, ya que pueden interferir en la toma de pliegues.

PRECIOS

El precio por sesión es de 35 euros.

*Si ya eres cliente de Julia Milá te regalamos un descuento del 20% en tu primera evaluación.

¿CÓMO RESERVAR?

- En recepción de los centros donde colaboro.
- Por mensaje directo en redes sociales.
- Por WhatsApp o llamada: 614 413 379

Trabajo con cita previa para garantizar un servicio tranquilo y personalizado.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Es dolorosa o invasiva?

No. Es totalmente indolora y realizada con profesionalidad y respeto.

¿Tengo que venir en ayunas?

No es necesario, pero se recomienda venir sin haber entrenado, sin comidas copiosas recientes y con ropa cómoda.

¿Qué ropa debo llevar?

Ropa interior o deportiva ajustada que permita realizar las medidas de forma precisa. La evaluación se realiza en un entorno privado y profesional

¿Cada cuánto tiempo debería repetir las mediciones?

Cada 2-3 meses si estás en un proceso activo o de cambio o si necesitas hacer un seguimiento continuo (ej. deportista en temporada). Si es para un seguimiento normal podrían repetirse cada 3-6 meses.

¿Necesito ser deportista para hacerme una antropometría?

No. Cualquier persona puede beneficiarse de este servicio, incluso si no practica deporte con regularidad.



ANEXO 2. CLAÚSULA DE INFORMACIÓN SOBRE PROTECCION DE DATOS DE PACIENTES

RESPONSABLE: Julia Milá – Nutrición (Valencia y online)

hola@juliAMILA.com

FINALIDADES: Prestación asistencial al paciente, gestión de su historia clínica y mantener comunicaciones e informarle de nuestros productos y servicios vía electrónica, postal y a través de WhatsApp.

LEGITIMACIÓN: Ejecución de un contrato entre el sanitario y paciente, Ley reguladora de la autonomía del paciente e interés legítimo en informar a nuestros pacientes de nuestros productos y servicios sanitarios.

CESIONES: Centros o profesionales sanitarios responsables del paciente y en los casos legalmente previstos.

CONSERVACION: Durante la vigencia del acuerdo asistencial y según las exigencias de la Ley reguladora de la autonomía del paciente. Datos comerciales: cuando el usuario solicite su baja.

DERECHOS: Puede solicitar el acceso, rectificación, supresión, oposición, limitación y portabilidad de sus datos de contacto del responsable. En caso de divergencias, puede presentar una reclamación ante la Agencia de Protección de Datos (www.agpd.es).

Le informamos que Julia Milá – Nutrición tratará sus datos de manera totalmente confidencial y los casos clínicos podrán utilizarse de forma anonimizada con una finalidad docente y de investigación.

☐ **NO DESEO RECIBIR INFORMACIONES COMERCIALES**

Conforme con la realización del seguimiento del tratamiento nutricional y asistencial vía online, acepto que queda terminantemente prohibida la grabación y/o difusión de la consulta.

Me comprometo a no grabar y/o distribuir ninguna imagen ni audio generado durante la sesión, así como tampoco difundir el material proporcionado para este fin asistencial, quedando de esta manera, protegidas las identidades e imagen de las personas que en ellas intervengan.

Acepto que el dietista-nutricionista no se responsabiliza del funcionamiento de Internet en el momento de la consulta, ni por tanto de la calidad de video y audio durante la misma.

Me comprometo a asistir puntualmente a la sesión, así como notificar al centro o al profesional sanitario que me asista, la anulación o modificación de la cita con 24 horas de antelación.

NOMBRE Y APELLIDOS COMPLETOS	NIF	FIRMA

VALENCIA, A ____ DE _____ DE 20__



JULIA MILÁ

nutrición en femenino