



¡Apoya la adherencia nutricional de tu paciente trazando objetivos y un plan de acción

Muchos pacientes no han comenzado a transformar sus hábitos porque no saben por dónde empezar. Existe una gran cantidad de desinformación sobre alimentación, y ser una guía para tu paciente puede marcar la diferencia para lograr la adherencia nutricional.

Plantear un objetivo proporciona un rumbo claro, permitiendo que el paciente sepa hacia dónde va. Sin embargo, para alcanzarlo, es fundamental que conozca los pasos a seguir, es decir, el plan de acción. Esta herramienta te ayudará a guiar al paciente en el proceso de definir su objetivo y trazar su plan de acción.

En esta primera página encontrarás un instructivo sobre cómo diligenciar la herramienta. En la siguiente página, podrás ver el formato para aplicarlo con tu paciente.

Guía para alcanzar objetivos nutricionales

Objetivo

➔ Pide al paciente que escriba aquí el objetivo que quiere alcanzar. Ten en cuenta los principales problemas nutricionales que requiere priorizar para mejorar su salud

➔ Coloca una fecha para que el paciente cumpla con el objetivo, de esta manera aumentará su compromiso

Fecha de cumplimiento: ___ / ___ / ___

Submeta

➔ Si el objetivo planteado arriba es muy grande para el paciente, ayúdalo a plantear una pequeña submeta, de esta forma aumentará la confianza que tiene en el cumplimiento de objetivos

➔ Coloca una fecha para que el paciente cumpla con la submeta

Fecha de cumplimiento: ___ / ___ / ___

¿Qué tan capaz se siente de alcanzar el objetivo/submeta?



Pide al paciente que marque con una X qué tan capaz se siente de alcanzar el objetivo o la submeta. Si ha planteado objetivo y submeta, pídele que realice el ejercicio con la submeta

Escriba tres acciones para alcanzar el objetivo/submeta

- 1) ➔ Pide al paciente que escriba por lo menos tres acciones que le permitan alcanzar su objetivo o submeta. Por ejemplo, si su objetivo es incluir más frutas en su alimentación, algunas acciones pueden ser: 1) Escribir una lista con las frutas que le gustan 2) Ir a mercar las frutas 3) Lavar y desinfectar las frutas para que estén listas para el consumo
- 2)
- 3)



Guía para alcanzar objetivos nutricionales

Escriba a continuación el objetivo nutricional que quiere alcanzar. Si aún no tiene claridad de este, pregunte a su nutricionista o médico que lo esté orientando y coloque una fecha de cumplimiento

Objetivo

Fecha de cumplimiento: ___/___/___

Si considera que el objetivo que acaba de plantear es difícil de alcanzar en este momento, plantee a continuación una submeta: un objetivo más pequeño y que considere más fácil de conseguir

Submeta

Fecha de cumplimiento: ___/___/___

A continuación, marque con una X de 1 a 10 qué tan capaz se siente de alcanzar el objetivo o la submeta planteada

¿Qué tan capaz se siente de alcanzar el objetivo/submeta?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No soy capaz Marque con una X Soy muy capaz

Escriba tres acciones para alcanzar el objetivo/submeta

1)

2)

3)

AVISO LEGAL: Este documento es para uso informativo y educacional, dirigido exclusivamente a profesionales de la salud. Es de propiedad de BOYDORR S.A.S., por lo que su uso, reproducción, o distribución requiere autorización previa y escrita por parte de BOYDORR. Esta información no reemplaza la valoración del profesional de la salud ni la necesidad de decisiones clínicas adecuadas para cada caso.

Fuente: elaboración propia