

Qué esperar de tu primera visita nutricionista: guía para empezar con buen pie

Prepararse para la primera consulta

Acudir a un dietista-nutricionista por primera vez genera dudas. La primera visita nutricionista es el momento donde se sientan las bases de todo el proceso de cambio. No se trata solo de pesarse y recibir una lista de alimentos prohibidos. Una buena evaluación inicial incluye varias fases que van mucho más allá de lo que muchos imaginan.

En mi experiencia trabajando en consulta, he visto cómo quienes llegan con expectativas realistas y cierta preparación suelen aprovechar mucho mejor ese primer encuentro. Por eso merece la pena entender qué ocurre exactamente y cómo sacarle el máximo partido.



¿Qué ocurre durante la primera visita?

La [primera visita nutricionista](#) suele durar entre 45 y 60 minutos. En ese tiempo, el profesional realiza una anamnesis nutricional completa. Esto significa que te preguntará sobre tus hábitos

alimentarios, tu historial dietético, tus horarios, tus preferencias y aversiones, tu entorno familiar y laboral, y también sobre aspectos médicos relevantes como enfermedades previas, medicación o cirugías digestivas.

No esperes que te den un plan alimentario personalizado en los primeros diez minutos. Antes de prescribir nada, el dietista-nutricionista necesita entender tu contexto. Por ejemplo, si trabajas turnos nocturnos, si cocinas para toda la familia o si tienes intolerancias que ya has identificado. Toda esa información condiciona las recomendaciones dietéticas que vendrán después.

Una parte importante de esta evaluación es la medición de parámetros antropométricos. Se suele registrar el peso, la talla, el perímetro de cintura y, en muchos casos, el IMC. Pero el IMC es solo un indicador más, no el único ni el más importante. Un buen profesional no se obsesiona con el número de la báscula en la primera cita, sino que lo interpreta junto con otros datos como la composición corporal o la distribución de la grasa.

El registro de alimentos: una herramienta clave

Muchos nutricionistas piden que lleves un registro de alimentos durante unos días antes de la primera visita. Ese diario alimentario puede ser tan simple como anotar en una libreta todo lo que comes y bebes, con horarios y cantidades aproximadas. No hace falta pesarlo todo con precisión milimétrica; basta con ser sincero.



El objetivo no es juzgarte ni que te sientas culpable por ese trozo de pastel del sábado. El diario alimentario permite al profesional identificar patrones: si comes poco durante el día y te atracas por la noche, si el consumo de verduras es casi nulo, si bebes suficiente agua o si el picoteo emocional aparece en momentos concretos. Sin esos datos, cualquier recomendación se basa en suposiciones.

En clínicas como Alimmenta, en Barcelona, se valora mucho esta información previa. De hecho, suelen enviar formularios digitales para que puedas completar el historial dietético desde casa antes de la cita. Eso agiliza la entrevista y permite centrar el tiempo en lo que realmente importa: entender tu relación con la comida y diseñar un plan que se adapte a ti.

¿Y si no he hecho ningún registro?

No pasa nada. La primera visita también puede servir para que el dietista-nutricionista te guíe sobre cómo empezar a registrar. A veces la gente se siente abrumada y piensa que ya ha fracasado antes de empezar. Eso no es cierto. La evaluación inicial está pensada para adaptarse a tu punto de partida, no para exigirte un nivel de organización que quizá aún no tienes.

Lo que sí es importante es que llegues con honestidad. Si has tenido intentos previos de perder peso con dietas muy restrictivas, si has sufrido trastornos de la conducta alimentaria o si tomas algún suplemento sin control médico, el profesional debe saberlo. Ocultar información solo retrasa el proceso y puede generar recomendaciones poco seguras.

El papel de la entrevista motivacional

Una primera visita nutricionista bien hecha incluye una entrevista motivacional. No es una charla de autoayuda, sino una técnica estructurada que ayuda a identificar tus propias razones para cambiar. El profesional no te dice "tienes que adelgazar"; te pregunta qué te ha llevado hasta allí, qué esperas conseguir y qué obstáculos ves.

Este enfoque es especialmente útil cuando se combina con apoyo psicológico. Muchas personas llegan con una carga emocional importante: frustración por dietas anteriores, ansiedad por la comida o vergüenza por su peso. Un dietista-nutricionista que sabe manejar estas emociones puede derivarte a un psicólogo especializado si lo considera necesario. En centros como Alimmenta, la integración de apoyo psicológico con la consulta nutricional es parte de su modelo de trabajo, y eso se nota en los resultados a largo plazo.



¿Cuándo recibiré el plan alimentario?

Depende del profesional y de la complejidad de tu caso. En algunas consultas, el plan alimentario personalizado se entrega al final de la primera sesión. En otras, se envía por correo electrónico tras unos días, una vez analizados todos los datos. Ambas opciones son válidas. Lo importante es que ese plan no sea una plantilla genérica, sino que recoja tus gustos, tu horario, tu presupuesto y tus objetivos de peso.

Un buen plan no te pide que elimines grupos enteros de alimentos ni que cocines platos imposibles entre semana. Busca el equilibrio entre lo que necesitas nutricionalmente y lo que realmente puedes sostener en tu día a día. Por ejemplo, si nunca has cocinado legumbres, el

nutricionista puede empezar proponiéndote una receta sencilla una vez a la semana, en lugar de exigirte que las comas a diario.

Además, las recomendaciones dietéticas iniciales suelen ser aproximadas. Conforme avanza el seguimiento nutricional, se van ajustando según tu respuesta. La primera visita es solo el punto de partida. La frecuencia de consultas posterior dependerá de tus objetivos: puede ser semanal, quincenal o mensual. Lo habitual es espaciarlas a medida que se consolidan los cambios.

Prepararse para la primera visita: tres pasos prácticos

- Anota durante tres o cuatro días todo lo que comes y bebes, sin juzgarte. Incluye horarios y cantidades aproximadas.
- Reúne informes médicos recientes si tienes análisis de sangre, diagnósticos de enfermedades metabólicas o alergias alimentarias confirmadas.
- Escribe una lista de preguntas o dudas que quieras resolver: desde si puedes comer fruta por la noche hasta cómo leer las etiquetas de los productos.

Este pequeño trabajo previo multiplica el valor de la primera visita. Además, te ayuda a sentirte más seguro y a participar activamente en la consulta, en lugar de esperar pasivamente a que el profesional decida todo por ti.

Online o presencial: ¿qué elegir?

Hoy en día, muchas clínicas ofrecen ambas modalidades. La atención presencial permite una medición más precisa de la composición corporal con equipos como el bioimpedanciómetro, y también facilita el contacto directo. Pero la opción online ha demostrado ser igual de efectiva para la mayoría de las personas, siempre que haya un buen sistema de comunicación y el paciente se comprometa a enviar sus registros y fotos de comidas cuando se le pida.

En Barcelona, por ejemplo, puedes encontrar centros que atienden tanto en persona como a distancia. Alimmenta ofrece consultas presenciales en su clínica de Barcelona y también online para quienes viven fuera o prefieren no desplazarse. Lo importante es que elijas la opción que mejor se adapte a tu rutina, porque la consistencia es más determinante que el formato.



Mitos habituales sobre la primera visita

1. "Me van a poner una dieta muy estricta y no podré comer nada que me guste." Falso. Un plan basado en alimentación basada en ciencia busca la adherencia, no la restricción insostenible.
2. "Si no tengo sobrepeso, no necesito ir al nutricionista." No es cierto. La nutrición no solo sirve para perder peso; también ayuda a mejorar el rendimiento deportivo, controlar enfermedades digestivas o aprender a comer de forma equilibrada.
3. "En la primera visita ya me dirán cuánto peso voy a perder cada semana." Mentira. Los objetivos de peso se fijan de forma realista y se revisan en cada seguimiento, no se prometen cifras mágicas desde el primer día.

El cambio de hábitos empieza aquí

Acudir a la primera visita nutricionista es un acto de responsabilidad contigo mismo. No importa si llegas con miedo, con escepticismo o con muchas expectativas. Lo importante es que ese primer paso te lleve a un proceso donde el cambio de hábitos sea gradual, sostenible y adaptado a tu vida real.

La alimentación basada en ciencia no es una moda ni una solución rápida. Es un enfoque que respeta tu cuerpo, tu historia y tus circunstancias. Y una buena primera visita es la puerta de entrada a ese camino. Si tienes la oportunidad de prepararla con antelación, hazlo. Si no, no te preocupes: el profesional sabrá guiarte desde donde estés.