NUTRICIÓN Y MENOPAUSIA

Natalia Peña Fuentealba

Nutricionista | Nutrición de Precisión, Microbiota y Salud Hormonal

Una atención nutricional personalizada para acompañarte en los cambios hormonales, cuidar tu composición corporal y promover un envejecimiento saludable.

¿EN QUÉ PUEDE ACOMPAÑARTE?

Salud hormonal

Estrategias nutricionales adaptadas al climaterio y la menopausia.

Composición corporal

Apoyo para preservar masa muscular y mejorar hábitos de alimentación.

Microbiota y bienestar digestivo

Enfoque nutricional para favorecer la salud intestinal.

Nutrición deportiva

Alimentación orientada a la actividad física y la recuperación.

Longevidad saludable

Nutrición para promover funcionalidad, vitalidad y calidad de vida.

Nutrición de precisión

Recomendaciones adaptadas a necesidades y objetivos individuales.

FORMACIÓN Y TRAYECTORIA

- Más de 15 años de experiencia clínica en nutrición.
- Formación en nutrición deportiva, microbiota, salud hormonal, epigenética y longevidad.
- Actualmente cursa un Magíster en Gerontología y Envejecimiento Saludable.
- Experiencia en docencia e investigación aplicada a nutrición y composición corporal.

CONSULTA NUTRICIONAL · 60 MINUTOS

Atención online y presencial

Instagram: @nutricionistanataliapena

Correo: nataliap.nutricionista@gmail.com