

Información para comenzar con PULSO

Cómo funciona el servicio, qué incluye y cómo se reserva la primera consulta

PUL-DOC-01 · Versión 1.2 · 28 agosto 2026

La idea. Tu entrenamiento ya tiene una planificación. Tu alimentación también puede tenerla.

Qué es PULSO

PULSO es un servicio individual de nutrición deportiva para personas adultas activas y deportistas amateur. El trabajo se adapta a tu entrenamiento real, horarios, objetivos, recuperación, tolerancia digestiva y forma de vida. No necesitas una dieta de deportista genérica: necesitas una estrategia que puedas aplicar y sostener.

Puede ayudarte si...

1. Entrenas con regularidad y quieres comprobar si tu alimentación aporta la energía que necesitas.
2. Quieres organizar mejor las comidas antes y después de entrenar o alrededor de una competición.
3. Necesitas trabajar hidratación, recuperación o molestias digestivas relacionadas con el ejercicio.
4. Buscas mejorar la composición corporal sin comprometer la salud ni el rendimiento.
5. Utilizas suplementos y quieres revisar su utilidad, seguridad y posible riesgo antidopaje.

Cómo empezamos

6. Realizamos una conversación gratuita de unos 15 minutos para comprobar si PULSO es adecuado para ti. Esta conversación no incluye valoración clínica ni pauta nutricional.
7. Si decidimos comenzar, recibirás la información del servicio, las condiciones de contratación, la información de privacidad, las instrucciones de pago y el enlace al formulario previo de admisión.
8. La primera consulta cuesta 60 € y se abona íntegramente por adelantado mediante Bizum o transferencia. Después del pago deberás completar el formulario de admisión y adjuntar el justificante.

9. Cuando estén recibidos el formulario y el justificante, comprobaré el pago y te enviaré las citas disponibles. La cita quedará confirmada cuando elijamos una fecha y hora concretas.
10. Después recibirás el cuestionario inicial clínico y deportivo. Deberás completarlo antes de la consulta para que podamos aprovechar mejor la sesión.
11. En la primera consulta revisaremos tu situación y estableceremos una hoja de ruta adaptada. Los seguimientos posteriores se reservarán solo cuando sean necesarios.

Importante. El pago no bloquea por sí solo una fecha concreta. Si, después de recibir las opciones de agenda, no podemos acordar una cita compatible, se devolverán íntegramente los 60 €.

Servicios y precios

Servicio	Duración aproximada	Precio
Valoración de encaje	15 minutos	Gratuita
Primera consulta PULSO	50 minutos	60 €
Seguimiento	30 minutos	35 €

No existe paquete cerrado ni obligación de contratar seguimientos. Cada cita posterior se decide y se abona de forma independiente.

Qué puede incluir el trabajo

12. Organización de la alimentación en días de entrenamiento, descanso o competición.
13. Opciones antes, durante y después del ejercicio cuando sean necesarias.
14. Estrategias de hidratación, recuperación y tolerancia digestiva.
15. Planificación de comidas o menú cuando ese formato sea útil para tu caso.
16. Revisión individualizada de suplementos con criterios de evidencia y seguridad.

Alcance y límites

PULSO no diseña entrenamientos ni cargas deportivas, no diagnostica enfermedades, no modifica medicación, no trata lesiones y no sustituye la atención médica, fisioterapéutica o psicológica. Tampoco es un servicio de urgencias. Si aparece una situación que requiere valoración o coordinación con otro profesional, te lo indicaré antes de continuar.

Cambios de cita

Una vez confirmada la fecha, puedes solicitar un cambio sin perder el importe avisando con al menos 48 horas. Con menos de 48 horas o si no asistes, la cita se considera utilizada, salvo fuerza mayor o circunstancia excepcional valorada individualmente. Las condiciones completas se facilitan antes del pago.

Contacto

Pilar Pastor Alfonso · Técnico Superior en Dietética
info@pilarpastordietista.com · <https://pilarpastordietista.com>