

CAUCE

Información completa del programa

CAUCE · COMPRENDER · ORDENAR · INTEGRAR · SOSTENER

Una forma de cuidarte que pueda acompañarte también cuando la vida cambia.

CAUCE es un programa personalizado de reeducación alimentaria e integración de hábitos sostenibles. No parte de una dieta cerrada ni tiene la pérdida de peso como objetivo central: parte de tu realidad para mejorar bienestar, autonomía y calidad de vida.

1. Qué es CAUCE

CAUCE es un proceso individual de seis meses en el que trabajaremos de forma coordinada la alimentación, la organización, el descanso, el estrés, la digestión, el movimiento y la relación con el cuerpo. La propuesta es integrativa: no contempla cada área por separado, sino cómo se relacionan entre sí y cómo influyen en tus decisiones cotidianas.

No necesitas llegar con todo claro, estar en tu mejor momento ni cambiar muchas cosas de golpe. El recorrido se adapta a tus necesidades y a tu contexto para convertir el conocimiento en hábitos que puedas practicar, ajustar y mantener.

2. Para quién es

- Mujeres y hombres adultos que quieren mejorar su alimentación y sus hábitos sin vivir pendientes de la comida.
- Personas que saben muchas cosas sobre nutrición, pero encuentran difícil llevarlas a su vida real.
- Quienes sienten cansancio, estrés, falta de organización, desconexión corporal o dificultad para sostener los cambios.
- Personas que desean comprender mejor la relación entre alimentación, descanso, digestión, emociones, movimiento y bienestar.
- Quienes buscan un proceso personalizado y progresivo, no una solución rápida o una pauta idéntica para todo el mundo.

3. Cuándo puede encajar mejor otro servicio

CAUCE no tiene como finalidad principal adelgazar ni aplicar una estrategia cerrada de pérdida de peso. Si ese es tu objetivo prioritario, RESET puede ser un primer paso más adecuado. Tampoco sustituye el diagnóstico ni el tratamiento médico o psicológico cuando sean necesarios. Si existen necesidades que requieren otro tipo de atención, lo hablaremos con claridad y valoraremos la coordinación o derivación pertinente.

4. La metodología CAUCE

Etapa	Qué hacemos	Para qué
-------	-------------	----------

Comprender	Revisamos tu historia, alimentación, síntomas, descanso, estrés, movimiento, entorno y prioridades.	Construir un punto de partida completo y realista.
Ordenar	Elegimos prioridades y diseñamos una hoja de ruta personalizada.	Saber qué trabajar primero y por qué.
Integrar	Practicamos, revisamos y ajustamos las estrategias en situaciones reales.	Transformar el conocimiento en acciones posibles.
Sostener	Consolidamos aprendizajes, anticipamos dificultades y creamos el plan de continuidad.	Avanzar con mayor autonomía.

5. Duración, sesiones y ritmo

El programa dura seis meses e incluye 12 sesiones individuales online, habitualmente con una frecuencia quincenal. El calendario se acuerda contigo y puede ajustarse cuando exista una circunstancia relevante. La vigencia máxima es de siete meses desde la primera sesión, incluida una posible pausa extraordinaria autorizada.

Sesión	Duración orientativa	Finalidad
1	50 minutos	Valoración inicial y comprensión del punto de partida.
2	45–50 minutos	Devolución, prioridades y hoja de ruta personalizada.
3–11	30–35 minutos	Seguimiento, aprendizaje, planificación y ajustes.
12	40–45 minutos	Consolidación, prevención de lapsos y plan de mantenimiento.

6. Qué trabajaremos

Este es el recorrido general. El orden y la profundidad se adaptarán a lo que necesites; no todas las personas trabajan los contenidos del mismo modo.

Foco	Qué significa dentro de CAUCE
Valoración y hoja de ruta	Comprender tu contexto, prioridades, barreras y recursos; ordenar un itinerario posible.
Alimentación y organización	Estructura flexible, compra, cocina, decisiones cotidianas y planificación útil, con menú cuando aporte valor.
Hambre y patrones	Hambre física, emocional y mental; saciedad, palatabilidad, automatismos y relación con la comida.
Vida real	Trabajo, familia, ocio, celebraciones, viajes, semanas difíciles y maneras de retomar sin culpa.
Estrés y descanso	Reconocimiento de la activación corporal, regulación, sueño, recuperación y relación con la alimentación.
Digestión y eje intestino-cerebro	Tolerancia digestiva, alimentación prebiótica y probiótica y relación bidireccional entre digestión, sistema nervioso y contexto.
Procesos fisiológicos	Comprender procesos corporales relacionados con energía, metabolismo, hidratación y eliminación, evitando explicaciones simplistas.
Movimiento y fuerza	Actividad física progresiva, movimiento cotidiano, fuerza, recuperación y adaptación a la capacidad real.
Consolidación	Metas, creencias, prevención de lapsos, recursos personales y continuidad autónoma.

7. Qué incluye

- Valoración inicial y hoja de ruta personalizada.
- Doce sesiones individuales online.
- Planificación nutricional y menús cuando sean necesarios y útiles.
- Formulario breve de seguimiento y ajustes aproximadamente quincenales.
- Materiales seleccionados para el momento concreto del proceso.
- Resolución de dudas breves entre sesiones, con respuesta en un máximo de 48 horas laborables, de lunes a viernes.
- Plan final de mantenimiento y continuidad.

8. Inversión

Modalidad	Importe	Cuándo se abona
Pago único	600 €	Después de confirmar la plaza y la primera cita, antes de comenzar.
Dos pagos	2 × 330 € · total 660 €	Primer pago antes de comenzar; segundo antes de reservar la sesión 7.
Pago por sesión	60 € por sesión · total previsto 720 €	Cada sesión se abona antes de confirmar su reserva.

Las tres modalidades incluyen el mismo recorrido y acompañamiento. Fuera de CAUCE, las consultas independientes o posteriores al programa tienen una tarifa de 65 € para 60 minutos y de 35 € para 30 minutos.

9. Cómo solicitar la inscripción

1. Completa la solicitud de inscripción. No tendrás que pagar nada al enviarla.
2. Revisaré personalmente tu solicitud y contactaré contigo para confirmar que CAUCE encaja, resolver dudas y proponerte la primera cita.
3. Cuando la plaza y la fecha estén confirmadas, recibirás las indicaciones para formalizar la inscripción y realizar el pago correspondiente.
4. Después recibirás la bienvenida, el formulario clínico inicial y la información necesaria para preparar la primera sesión.

¿Aún no sabes si CAUCE es para ti?

Puedes solicitar una valoración gratuita de aproximadamente 20 minutos. Es una conversación orientativa para conocer brevemente tu necesidad y comprobar el encaje; no sustituye una consulta clínica ni incluye una pauta.

10. Contacto

Pilar Pastor · Dietista

info@pilarpastordietista.com · 681 355 164

<https://pilarpastordietista.com>