

# LAURA PÉREZ NAHARRO

NUTRICIONISTA - Colegiada 00866

25 años (21/12/94)

C/ Rita Hayworth, 24

Castilleja de la Cuesta, Sevilla.

645690222

[perez.arual@gmail.com](mailto:perez.arual@gmail.com)



## FORMACIÓN ACADÉMICA

2017-2018

- Máster Oficial en Condicionantes Genéticos, Nutricionales y Ambientales del Crecimiento y Desarrollo (NUTRENVIGEN), Universidad de Granada.  
Buen expediente académico.

TFM: *"Fórmulas lácteas infantiles en la intolerancia a la proteína de la leche de vaca y nuevas perspectivas en la alimentación infantil con la leche de cabra".*  
Revisión sistemática.

2013-2017

- Grado en Nutrición Humana y Dietética, Universidad de Zaragoza.  
Buen expediente académico.

TFG: *"Alteraciones en el perfil genético y el desarrollo de dislipemias asociadas al colesterol".*

2015-2016 ERASMUS en Pavía (Italia).

Sistema educativo enfocado en la práctica clínica. Asignaturas impartidas en centros sanitarios por médicos o nutricionistas especializados en el área de estas.

### PRÁCTICAS EXTERNAS

-Elaboración de planes nutricionales personalizados y seguimiento de pacientes en el área de Pediatría (Hospital Sagrado Corazón de Jesús, Huesca) y en el área de enfermos crónicos (Centro de Salud Santo Grial, Huesca)

-Participación en el programa NEREU Salud (Huesca) para la prevención de la obesidad y sedentarismo infantil gracias a la intervención de un equipo multidisciplinar (pediatras, profesionales de la actividad física y nutricionistas).

## FORMACIÓN COMPLEMENTARIA

2020

- Curso online para la pérdida de grasa. Plataforma Fitténtalo. Alejandra Piñeiro y Roberto García.

2019

- Seminario presencial “Nutrición y entrenamiento en el aumento de la masa muscular”. Ismael Galancho y Eneko Baz (Málaga).
- Curso presencial “El intestino, nuestro segundo cerebro”. Blanca García Orea (Sevilla).

2018

- Curso intensivo online Nutrición Clínica Avanzada. ICNS Instituto. Formación avanzada en ciencias de nutrición y salud.
- Formación presencial “Disbiosis intestinal y el manejo con probióticos”. Laboratorio Nutribiótica. (Madrid)

2017

- Certificado manipulador de alimentos multisectorial: nivel alto riesgo. Curso online.

## EXPERENCIA PROFESIONAL

2018-2020

- Autónoma en consulta privada. Lucena, Córdoba

*Mi metodología de trabajo tiene como base la educación nutricional, ya que es la única manera de que los resultados, independientemente del objetivo, se mantengan a largo plazo.*

*La población que he tratado, son personas con malos hábitos alimentarios y sedentarias. Por lo que basarse en el peso, no es centrarse en la raíz de su problema, sino en la consecuencia. Por ello, recalco la importancia de complementar cada caso, con la educación nutricional necesaria para crear o mejorar sus hábitos, haciendo de ellos personas autosuficientes y capaces de tomar decisiones de manera consciente.*

*Elaboración de planes nutricionales personalizados, tanto individuales como familiares, en personas sanas, con patologías derivadas de malos hábitos (hipertensión, obesidad, diabetes tipo 2, resistencia a la insulina, SOP, etc.), intolerancias alimentarias congénitas o adquiridas*

*(disbiosis, SIBO), enfermedades autoinmunes (celiaquía, Crohn, hipotiroidismo de Hashimoto) y otras situaciones clínicas.*

*Divulgación en redes sociales (Facebook e Instagram) hacia el público general y Newsletter personalizada a mis clientes a través de correo electrónico.*

2018- 2019

- Gimnasio TOP HEALTH Veracruz, Lucena (Córdoba)

*Seguimiento nutricional y elaboración de planes nutricionales a público que acude al centro deportivo. La gran mayoría de estos sin patologías, y con el objetivo de mejorar su composición corporal. Trabajo multidisciplinar de la nutrición junto con el entrenamiento y la fisioterapia.*

*Elaboración de talleres nutricionales enfocados a la pérdida de grasa y fines deportivos/estéticos (fitness).*

- Conferencia “Papel de la Nutrición en la prevención y tratamiento en diferentes discapacidades” en conmemoración del día de la discapacidad. Ayuntamiento de Lucena (Córdoba).
- Entrevista sobre la profesión e importancia de la nutrición en la salud. Programa “Cita con”, emitido en Videoluc.
- Programa “Acércate a mi Cole” en el centro CEIP El Prado, emitido en Videoluc.
- Talleres y charlas, hacia alumnado y profesorado, sobre la nutrición, su papel preventivo en la salud y mitos nutricionales. IES Clara Campoamor; Colegio concertado “La Purísima; CEIP “El Prado”

2017-2018

- Trabajo en consulta de dietética por cuenta ajena. DIEVITAL, Lucena (Córdoba)

*Elaboración de dietas automatizadas con menú cerrado (Software Dietowin) destinadas, a la pérdida de peso. Público con diversas patologías, sobre todo obesidad como consecuencia de sus hábitos.*

*Me hice cargo de la consulta, respetando el sistema de trabajo, hasta que finalizó el contrato, cuando decidí abrir una actividad por consulta propia.*

- Camarera en Hotel Playa Canela durante los meses de verano. Punta del Moral, Ayamonte (Huelva).

## INFORMACIÓN DE INTERÉS

Me considero una persona exigente conmigo misma, por lo que trato de llevar a cabo mi trabajo lo mejor posible. Siempre dispuesta a seguir aprendiendo y mantenerme actualizada para así ofrecer un servicio de calidad.

Me apasiona educar y transmitir la nutrición a través de una comunicación efectiva, con personas, otros profesionales sanitarios o medios de comunicación.

El exponer delante de un público no es algo que suponga ningún tipo de esfuerzo o vergüenza, sino todo lo contrario. Considero que dispongo de comunicación fluida para presentar cualquier temática y mostrarme cercana con el público.

Interesada en desarrollar la profesión con un abordaje multidisciplinar y adquirir habilidades propias del trabajo en equipo.

- Permiso B de conducir y vehículo propio.
- Nivel B1 de italiano y A2 de inglés.
- Manejo de Microsoft office, programas de diseño (Canva, InShot, Movie Maker), plataformas de marketing (Mailchimp, My Bussiness).