

Paula Esteban Rico

Dietista Nutricionista Junior



PERFIL

Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Barcelona con **prácticas de 5 meses** en el servicio de nutrición clínica de un hospital terciario. Elaboré **85 dietas terapéuticas individualizadas** para pacientes con diabetes, insuficiencia renal y disfagia. Dominio de software de valoración nutricional (DIAL, EasyDiet) y experiencia en educación alimentaria grupal. Colegiada y habilitada para la prescripción dietética.

FORMACIÓN

Título y especialidad

Universidad de Barcelona (UB), Barcelona

Sept 2021 – Jun 2025

HABILIDADES

- Valoración nutricional (NRS-2002, MNA, antropometría)
- Dietética clínica (diabetes, ERC, disfagia, oncología)
- Software de valoración nutricional (DIAL, EasyDiet)
- Educación alimentaria grupal e individual
- Planificación de menús hospitalarios
- Dieta mediterránea y nutrición basada en evidencia
- Microsoft Excel (registro y análisis de datos nutricionales)
- Comunicación empática con pacientes
- Trabajo en equipo multidisciplinar
- Legislación alimentaria española y europea

IDIOMAS

- Español (nativo)
- Catalán (nativo)
- Inglés (B2 - First Certificate)

CONTACTO

Barcelona, Spain

paula.esteban@gmail.com

+34 694 827 361

linkedin.com/in/paulaestebannutri

EXPERIENCIA

Dietista en Prácticas, Hospital Clínic de Barcelona, Barcelona

Ene 2025 – May 2025

Prácticas en el servicio de endocrinología y nutrición clínica de un hospital terciario con 700 camas.

- Elaboré **85 dietas terapéuticas individualizadas** para pacientes hospitalizados con diabetes tipo 2, enfermedad renal crónica, disfagia y desnutrición oncológica
- Realicé **40 valoraciones nutricionales completas** utilizando herramientas de cribado (NRS-2002, MNA) y mediciones antropométricas
- Participé en el **comité de nutrición del hospital**, revisando y actualizando el catálogo de dietas codificadas para el servicio de alimentación
- Impartí **6 sesiones de educación alimentaria** a grupos de 8 a 12 pacientes con diabetes tipo 2, con mejora media del **12%** en adherencia a la dieta según cuestionario MEDAS

CERTIFICACIONES

Colegiada ejerciente n. CAT-001847, Col.legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

Sept 2025

Curso de Nutrición Clínica Avanzada en el Paciente Oncológico

Mar 2025 – Abr 2025

(40h), Sociedad Española de Nutrición Clínica y Metabolismo (SENPE)

ACTIVIDAD EXTRACURRICULAR

Colaboradora - Blog de divulgación nutricional NutriEvidencia

Ene 2024 – Jun 2025

Redacción de artículos de divulgación sobre nutrición basada en evidencia científica.

- Publiqué **12 artículos** sobre temas como mitos alimentarios, lectura de etiquetado y nutrición deportiva, con una media de **1.500 lecturas por artículo**
- El blog cuenta con **4.500 seguidores** en Instagram y fue referenciado por la revista de la SEDCA