

LAURA HELENA GARCÍA FERNÁNDEZ

NUTRIÓLOGA

✉ laurahelenag23@gmail.com

☎ 55-48-11-74-76

PERFIL

Soy una persona cumplida, responsable, dedicada a realizar mi trabajo, muy comprometida, con ganas de aprender y mejorar cada vez más, busco crecer en el ámbito profesional generando mayor experiencia laboral siendo capaz de eficientar el desempeño en mi área de trabajo; a demás de ser innovadora, emprendedora, sin miedo a hablar ante cualquier público y muy constante.

EXPERIENCIA LABORAL

CENTRO DE DIETÉTICA Y NUTRICIÓN DEL ISSSTE (prácticas profesionales) | 01 Agosto 2022 - 31 julio 2023.

- Más de 266 consultas nutricionales impartidas y realización de plan de alimentación a pacientes con diversas patologías como: hipertensión arterial sistémica, obesidad, desnutrición, diabetes, enfermedades renales, hígado graso, ovarios poliquístico, síndrome de Cushing, trastornos de la conducta alimentaria; bulimia, anorexia, pica, rumiación, atracones, entre otros.
- Con experiencia actual de consultas impartidas durante 1 año. En CEM SUR. ESPECIALIDADES GUADALUPE.
- Atención nutricional a pacientes con parámetros de laboratorio alterados. (glucosa, colesterol, triglicéridos, alteración de LDL, HDL, TSH, etc)
- Realización de material educativo; infografías y material didáctico de acuerdo a la patología del paciente y sus necesidades.
- Toma de signos vitales empleando baumanómetro manual y equipo correspondiente.
- Toma de medidas antropométricas con manejo de cinta y estadímetro.
- Manejo de analizador para toma de muestra de hemoglobina glucosilada.
- Dominio en el manejo de analizador de composición corporal SECA mBCA 514.
- Dominio de báscula SECA modelo 769.
- Uso de sistema de pletismografía de desplazamiento de aire (ADP) para evaluación de composición corporal rápida, precisa en adultos y niños. (Bod Pod).
- Diagnóstico de composición corporal mediante sumatoria de pliegues ocupando como herramienta plicómetro Harpenden y Lanch.
- Ejecución de consultas de manera virtual.
- Platica motivacional a pacientes con Hipertensión Arterial.
- Desempeño en ferias de salud.
- Organización y ejecución de grupos focales.

- Realización y explicación de ejemplos de menú con manejo de guía de equivalentes.
- Facilitar tips para una correcta alimentación a los pacientes.
- Realización de curso virtual “Técnicas culinarias apropiadas para realizar en casa”
- Evaluación antropométricas a niños preescolares con uso de tablas de percentiles de la CDC y de la OMS.
- Dominio de grupo de alumnos de preescolar, primaria y secundaria.
- Ponencia en Escuela “Picasso” de “Snack saludables para preescolares”
- Plática en Estancia de Bienestar de Desarrollo Infantil y toma de medidas antropométricas a los infantes, así como registro y previa evaluación en relación a su Índice de masa Corporal con el uso de percentiles que brinda la OMS y CDC.
- Plática impartida de “Qué es el IMC y cómo interpretarlo”
- Participación en “Jornada de salud ECOS para el bienestar”
- Participación en conferencia del Sindicato Nacional de trabajadores del ISSSTE.
- Plática impartida sobre el “Plato del bien comer” en la Escuela Primaria Carlos de Singuenza y Góngora.
- Plática impartida de “ Cuanta azúcar tienen los productos industrializados y concientizar a la población ” en Escuela Secundaria Diurna 91 Republica del Perú.
- Curso de dinámicas para mantener con atención a preescolares en Escuela en Álvaro Obregón.
- Consulta nutricional a trabajadores de la Comisión Reguladora de Electricidad.

EDUCACIÓN

Grado Universitario

Licenciatura en Dietética y Nutrición | Titulada. Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE | 2018 - 2023.

APTITUDES

- Power Point 100%
- Excel 90%
- Word 100%
- Google documents 100%
- Drive 100%
- Inglés 30% escrito.
- Inglés 40% oral.
- Razonamiento analítico.
- Manejo y control de la situación.
- Adaptabilidad.

CERTIFICACIONES Y CURSOS

- Certificación Nacional de Nivel de Idiomas en la CDMX. **Del 2015- 2022**
- Constancia por haber asistido al curso de “Primeros auxilios, reanimación cardiopulmonar y cómo comunicarte ante un sismo e incendio” impartido por la EDN en la CDMX. **Del 31 de agosto hasta 07 septiembre del 2018.**
- Certificado de premio de Beca AMMFEM por participación en actividades socioculturales. **05 de octubre del 2018.**
- Constancia por la participación en el Simposio Internacional “ Alimentación y la evolución del hombre: del origen de la epigenética y epigenómica.” En la CDMX. **Del 25 al 26 de octubre del 2018.**

- Constancia por asistencia al XXXIV Congreso Nacional AMMFEM los nutriólogos de la generación 4.0. en Monterrey Nuevo León. **Del 26 al 29 de marzo del 2018.**
- Constancia por haber cumplido los objetivos del “ Taller de Estandarización Antropométrica” como requisito para la obtención del título en Dietética y Nutrición . **Del 20 a 24 de junio del 2022**
- Reconocimiento por el apoyo de Subdirección de personal en la EDN. **Del 24 de agosto al 27 de octubre del 2022.**
- Constancia por haber cumplido con el objetivo del curso “ Distintivo H” como requisito para la obtención del título en Dietética y Nutrición. **Del 28 de noviembre a 06 de diciembre del 2022.**
- Constancia de asistencia al “ Curso de actualización de Gastroenterología para el médico general y familiar, manejo disciplinario en gastroenterología”. En Hospital Ángeles Acoxta. CDMX. **Del 30 de noviembre al 01 de diciembre del 2023.**
- Diplomado en nutrición y Deporte 26a generación con sede en la CONADE, CDMX. **Del 5 de agosto al 02 de diciembre del 2023.**
- Congreso Conmemorativo del 30 Aniversario de la Asociación Médica Mexicano Libanesa AL HAKIM “Dr. Jorge Letayf Acar” en el Centro Libanés Unidad Hermes, CDMX **Del 24 - 25 de Agosto de 2023.**
- Constancia por asistencia al 2º Congreso Internacional de Psiconutrición en Cuernavaca, Morelos. **Del 17 a 18 de noviembre del 2023.**
- Testimonio de Desempeño Satisfactorio obtenido en el Examen General para el Egreso de la Licenciatura en Nutrición conforme a los requerimientos establecidos por el Consejo Técnico Ciudad de México. **El 25 de abril del 2023.**
- Certificación como Antropometrista nivel 1. Acreditado por parte de la International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK) con vigencia de 4 años. **Impartido del 07 al 09 de diciembre del 2023.**
- Asistencia en el 3er simposio virtual “Nutriólogos en frontera: El nutriólogo como creador de contenido.” impartido de forma remota. **Los días 2 y 3 de febrero del 2024.**
- Asistencia al “ 10º Curso de actualización para médicos generales y familiares 2024 zona sur” en Auditorio General del Hospital Ángeles Acoxta en la CDMX en formato presencial y en modalidad de sesiones mensuales. **Del 21 de marzo del 2024 - en curso.**