

# CONSULTA NUTRICIONAL MAIKA LÓPEZ ÁLVAREZ



**"A actitude como emprendedora partiu da frase "Se fas o que sempre fixestes, nunca chegarás máis lonxe do que xa chegaches""**

*Maika López Álvarez*

## Datos básicos

<b>Actividade:</b>	Consulta nutricional
<b>Sector de actividade</b>	Servizos de atención sanitaria, personal e física
<b>Nº empregados</b>	2
<b>Inversión inicial</b>	8.500 €
<b>Financiamento inicial:</b>	O investimento inicial foi financiado cun préstamo persoal avalado por SOGARPO.
<b>Web:</b>	<a href="http://www.nutrisalud.es">www.nutrisalud.es</a>
<b>Municipio:</b>	Vigo, Pontevedra
<b>Ano creación:</b>	2003

## Descrición do proxecto

O obxectivo de NutriSalud é solucionar as alteracións da alimentación, previr enfermidades, obesidade, diabetes, hipertensión, e orientar nutricionalmente nas distintas etapas da vida, (xestación, lactación, infancia e adolescencia, menopausa, vellez e deporte). METODOLOXÍA - Primeira consulta

É a máis importante xa que nela é posible atopar unha gran cantidade de datos orientadores que levan a decidir e planificar o estudo nutricional idóneo.

1. Entrevístase ao paciente para coñecer a súa historia clínica (enfermidades, intolerancias ou alerxias alimentarias, medicación actual, antecedentes familiares, análise sanguínea recente, exames específicos).
2. Realízase un estudo dos hábitos alimentarios, para analizar o consumo calórico, gustos, horario, etc.
3. Toma de medidas corporais (peso, talla, contornos, pliegues cutáneos, % de graxa corporal, etc.) necesarias para coñecer ao máximo a composición corporal e a complexión do individuo, moi útiles para valorar a evolución da estratexia dietética en sucesivos controis.
4. Elaboración da pauta dietética para conseguir os obxectivos establecidos.

A nutricionista programará as estratexias dietéticas adaptadas ás necesidades e características individuais xa estudadas.

SEGUNDA CONSULTA

- Observaremos os cambios que o paciente experimento



## Descripción do proxecto

- Valoraremos os obxectivos alcanzados: diminución de peso, graxa, colesterol ou calquera outro parámetro analítico; realizaremos as modificacións e axustes que sexan necesarios e daremos resposta ás súas dúbidas.

- Faremos fincapé nos cambios de conduta e hábitos alimentarios para que a súa evolución sexa a correcta e perduren a longo prazo todos os obxectivos propostos.

DIETAS PERSONALIZADAS : Obesidade, Ácidez, Ácido Úrico, Colesterol, Anorexia, Diabetes, Hipertensión, Adicción á comida, Hipertriglicemia, Osteoporose, Anemia Ferropénica, Litiasis Renal/Biliar, Estreñimento, Hipocalóricas, Intolerancias e/ou alerxias alimentarias, (celiaquía, lactosa, ...)

Test ALCAT DIETAS FISIOLÓGICAS : embarazo-Lactancia, Infancia-adolescencia, Menopausa, Vellez

## Datos empresa

### Claves do éxito

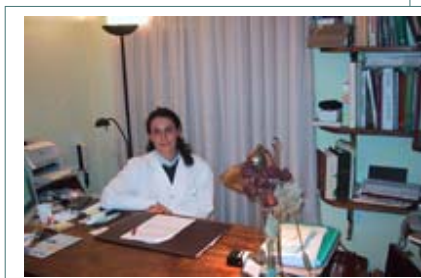
- Ser honesto co paciente
- Crer no teu traballo
- Formar e innovar de forma continua

### Situación actual

Atópome nunha fase moi marcada de crecemento.

### Perfil cliente

- Mulleres premenopáusicas
- Homes entre 25 e 45 anos con problemas de saúde (obesidade, colesterol, persoas que teñen que someterse a unha intervención cirúrxica que esixe redución de peso, etc.)



## Idea inicial

A idea xurdíume cando traballaba como dietista nunha clínica médica. A experiencia como nutricionista resultou ser persoal e profesionalmente máis produtiva do esperado así que me decidín a crear a miña propia consulta de nutrición en Vigo.

## Principales dificultades y amenazas futuras

Atopeime con poucas dificultades, sobre todo para comezar. O crecemento foi moi rápido e ao cuarto mes a empresa xa era viábel desde o punto de vista económico (xa xeraba beneficios). A longo prazo vexo a ameaza de multinacionais con grande forza publicitaria, ou de franquicias que venden produtos dietéticos pero que comezan a regalar dietas. En todo caso, o cliente destes dous tipos de empresa non é o cliente que eu busco, polo que de momento non me preocupa demasiado.

## Perfil promotores

Son diplomada en Nutrición Humana e Dietética pola Universidade de Navarra e licenciada en farmacia pola Universidade de Santiago de Compostela (col. nº 2057). Nos meus inicios profesionais formo parte dos equipos hospitalarios de alimentación en prácticas de distintos centros de Barcelona e Vigo, andaina que continuou cando finalice os meus estudos de Farmacia en Santiago.

En 2001 abro unha consulta de asesoramento nutricional e dietético en Vigo, desdoblando a miña actividade, ofrecendo por unha banda asistencia clínica de educación, reeducación e plans dietéticos; e por outra, desenvolvendo unha actividade de formación e difusión de contidos relativos á alimentación e nutrición da comunidade, empresas, asociacións e AMPAS.

No capítulo da educación nutricional destaca a autoría en programas como "Comer ben para vivir mellor" para o Concello de Vigo ou o "Curso en patoloxías nutricionais" impartido no Colexio Oficial de Farmacéuticos de Pontevedra.

Realicei estudo e revisión de plans nutricionais e de menús de diferentes comedores colectivos en centros privados e públicos, centros de maiores e de menores pertencentes á Xunta de Galicia.

Colaboro desde hai dous anos co Concello de Vigo en proxectos de dinamización dos mercados de abastos e nos talleres infantís sobre os alimentos.

Na actualidade compatibilizo dita colaboración coa miña actividade na consulta privada, a realización do Master de Nutrición impartido pola Universidade de Vigo e diferentes actividades nutricionais no Colexio Oficial de Farmacéuticos da provincia de Pontevedra.

## Aptitudes necesarias

- Crer en ti mesmo.
- A ilusión, que é necesaria e se transmite ao paciente.
- Involucrarche ao máximo e conseguir resultados.
- Afán por estar actualizado.
- Saber derivar a pacientes a outras especialidades.



## Guía de Actividad

**Servicios persoais da saúde** ([www.guias.bicgalicia.es](http://www.guias.bicgalicia.es))

## Motivacións

**Dedicarme ao que me gusta  
O reto que supón**

**A independencia que proporciona**

## Formación

**¿Recibiu información específica sobre a creación de empresas?**

Si, realice un Seminario de Planificación Empresarial.

**¿Considera importante recibir formación específica sobre creación de empresas para desarrollar con éxito un proxecto empresarial?**

Si, sobre todo para profesionais desvinculados do mundo da empresa.

## Anecdotario

Non dispoñible

