Mi nombre es Ana Mulero Díaz. Soy graduada en Nutrición Humana y Dietética en la Universidad Pablo de Olavide y mi objetivo es el de crear una “Dieta sin fin”, es decir, incorporar hábitos de vida saludables que se adapten a cada persona y no suponga esfuerzo o dificultad para llevarlos a cabo cada día.

Al terminar mis estudios Universitarios decidí realizar un Máster especializado en Nutrición Deportiva por la Universidad Abierta de Cataluña, ya que considero que para el mantenimiento de una correcta salud se necesitan dos soportes, la nutrición y el ejercicio.

Llevo desde 2019 ejerciendo como nutricionista en varios centros médicos privados y cada día me gusta más lo que hago, por lo que intento mejorar un poco cada día actualizándome sobre los últimos avances en nutrición.

Sea cual sea el objetivo que persiga el paciente considero 2 puntos claves: por un lado, que la alimentación sea variada, sencilla y adaptada en todo momento al paciente y, por otro lado, que todo el proceso vaya acompañado de “Educación nutricional”, lo que permite que el paciente obtenga las herramientas necesarias para llevar a cabo una alimentación saludable de por vida.