



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome
Nazionalità
Data di nascita
CF

ESPERIENZA LAVORATIVA

**Dott.ssa Alessandra Freda
DIETISTA**



**FREDA ALESSANDRA
ITALIANA**

**18/04/1988 – MERATE (LC)
FRD LSN88 D58F 133Q**

TIROCCINIO FORMATIVO SVOLTO PER DUE ANNI PRESSO L'U.O. DI NUTRIZIONE CLINICA E DIETETICA DELLA ASL DI COMO DIRETTA DAL DOTT. ALFREDO VANOTTI.

TESI DI LAUREA: "PROTOCOLLO DI SORVEGLIANZA NUTRIZIONALE SU BAMBINI DI ETÀ COMPRESA TRA OTTO E DIECI ANNI RESIDENTI NEL TERRITORIO COMASCO". RELATORE: DOTT. ALFREDO VANOTTI

DA GENNAIO 2012 LIBERO PROFESSIONISTA CON P.IVA.

MANTENGO AGGIORNATE LE MIE CONOSCENZE ATTRAVERSO LA PARTECIPAZIONE AD EVENTI ECM e FORMAZIONE A DISTANZA (FAD).

RELATRICE IN ALCUNI CONVEGNI-CONGRESSI O SEMINARI COME:

- XV congresso internazionale di Medicina Estetica (Milano, ottobre 2013)
- Nutrizione e Dietetica come leitmotive di un ospedale proiettato sul suo territorio (erba, novembre 2013)
- 14° Corso teorico-pratico di Nutrizione Artificiale (Milano, marzo 2014)
- Nutrizione e Riabilitazione (Lugano, aprile 2014)

Altre partecipazioni in qualità di relatrice sono previste per tutto l'anno 2014.

COLLABORAZIONI ATTUALI:

Attualmente presto servizio come dietista clinica presso l'**Ambulatorio di Nutrizione Clinica e Dietetica dell'ospedale Fatebenefratelli di Erba (CO)** e presso il **Servizio di Nutrizione Clinica ed Educazione Alimentare degli Istituti Clinici Zucchi di Monza (MB) e Carate Brianza (MB) del Gruppo San Donato** affiancando il Dott. Alfredo Vanotti.

Collaboro frequentemente con la **ditta di ristorazione CAMST** in qualità di consulente esterno per revisione dei menù per la collettività e altri progetti.

Sono parte attiva del progetto educativo-formativo sulla **Fragilità Nutrizionale** in Lombardia in collaborazione con l'Università L.U.de.S. di Lugano (CH), il Comune di Milano e Regione Lombardia in vista di EXPO 2015.

Sono autrice del libretto formativo "**Come prendersi cura delle persone fragili a tavola**" per il progetto sulla Fragilità Nutrizionale.

Dietista dedicata alla formazione dei volontari e alla cura del centralino telefonico a disposizione della popolazione per il progetto "**Ascolto e Accompagnamento**" in collaborazione con Auser Lombardia e Associazione Amici Casa della Carità di Milano approvato da Regione Lombardia.

Dietista incaricata per il progetto educativo "**Giovani per i Giovani**" presso il Liceo Paolo Giovio di Como (CO)

Collaborazioni Universitarie

Tutor universitario e responsabile di alcuni tirocinanti per il Corso di Laurea in Dietistica dell'**Università degli Studi di Milano** (affiancando il Dott. Alfredo Vanotti, docente)

Tutor e docente presso l'**Università L.U.de.S. di Lugano (CH)** per i Corsi di Laurea in Dietistica e in Fisioterapia

ALTRE COLLABORAZIONI

- **CENTRO CURE E ASSISTENZA DOMICILIARE DI MERATE (LC)** PER VISITE DIETOLOGICHE DOMICILIARI

- **ISTITUTO ONCOLOGICO EUROPEO (IEO)** PER IL PROGETTO "IL PERCORSO DELLA SALUTE" (TERMINATO NEL 2013)

- **INCO (ISTITUTO NAZIONALE PER LA CHIRURGIA DELL'OBESITÀ) – CLINICA S. AMBROGIO DI MILANO** PER CONSULENZE SUL TERRITORIO DI LECCO E PROVINCIA

RECENTI ESPERIENZE:

- OSPEDALE FATEBENEFRATELLI SACRA FAMIGLIA DI ERBA, PART-TIME, COME DIETISTA NEI REPARTI E IN CUCINA PER FORMULARE DIETE E MENÙ PER PAZIENTI DEGENTI CON NECESSITÀ PARTICOLARI (FINE CONTRATTO 31 MAGGIO 2012)
- COLLABORAZIONE CON TERMINE IL 31/12/2012 PRESSO LA R.S.A. VILLA SERENA SPA DI GALBIATE (LC)

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Maturità scientifica conseguita presso il liceo M.G.Agnesi di Merate (voto finale 68/100)

Laurea in Dietistica presso la facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Milano con punteggio 110 e Lode

Laureata in corso.

Alimentazione e nutrizione umana.

Indicazioni per una corretta alimentazione in tutte le fasce d'età, terapia dietetica per pazienti affetti da patologie (diabete, obesità in adulti e bambini,...), educazione alimentare per soggetti affetti da celiachia, intolleranza al lattosio, allergie alimentari, indicazioni per adulti e bambini che praticano regolarmente sport, ecc..) e indicazioni per una corretta nutrizione enterale.

Particolarmente ferrata in diabetologia, gastroenterologia e ginecologia (quindi alimentazione in gravidanza, diabete gestazionale, allattamento, menopausa, ecc..) e nell'educazione alimentare, con particolare riferimento ai bambini e alle loro famiglie con serate o incontri di educazione alimentare di gruppo.

Manualità nella valutazione antropometrica: peso, altezza, Bmi, circonferenze e pliche corporee.

Stesura di menù per la collettività/ristorazione (mense ospedaliere, scolastiche, aziendali, ..)

MADRELINGUA

Altra lingua

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
- Capacità di espressione orale

ITALIANA

INGLESE

BUONO

BUONO

BUONO

CAPACITÀ E COMPETENZE RELAZIONALI

ABILITÀ NELL'INTERAGIRE CON I PAZIENTI ACQUISITE DURANTE IL TIROCINIO PROFESSIONALIZZANTE ATTRAVERSO LA GESTIONE AUTONOMA DELL'AMBULATORIO DIETOLOGICO, INTERVENTI DI EDUCAZIONE ALIMENTARE INDIVIDUALI E DI GRUPPO, ANAMNESI ALIMENTARE E NUTRIZIONE ARTIFICIALE A DOMICILIO.

VOLONTARIA IN 118 PRESSO L'AVSA DI CORNATE D'ADDA (MB).

CAPACITÀ E COMPETENZE ORGANIZZATIVE

CAPACITÀ ORGANIZZATIVE ACQUISITE DURANTE GLI ANNI DI UNIVERSITÀ (LAUREATA IN CORSO)

CAPACITÀ E COMPETENZE TECNICHE

VALUTAZIONE ANTROPOMETRICA: PESO, ALTEZZA, BMI, CIRCONFERENZA VITA E Pliche corporee.

SONO UNA RAGAZZA SVEGLIA, INTRAPRENDENTE, DECISA, VOLENTEROSA E BEN ORGANIZZATA, CAPACE DI SVOLGERE AL MEGLIO LA MIA PROFESSIONE. SUBITO DOPO LA LAUREA HO COMINCIATO AD ESERCITARE LA LIBERA PROFESSIONE SENZA TIMORI, ESSENDO IN GRADO DI GESTIRE BRILLANTEMENTE OGNI SITUAZIONE.

CAPACITÀ DI UTILIZZO DI TUTTI I PROGRAMMI DEL PACCHETTO OFFICE E INTERNET

PATENTE O PATENTI

Patente B - Autonomia