



## **ROSA RIERA FUENTESPINA. ASSESSORA NUTRICIONISTA**

### **“És important menjar bé, per això ajud els restaurants i les escoles a elaborar menús saludables o vegetarians”**

La majoria de les persones estam educades per menjar entre tres i cinc menjades durant el dia, però...sabem si ens alimentam bé? Per aquests tipus de qüestions ens veim en la necessitat de deixar-nos aconsellar per un/a nutricionista. I aquesta és la feina que fa na Rosa Riera, una al·lota de 25 anys que ha estudiat Nutrició Humana i Dietètica a la Universitat de Lleida. Més tard, a la Universitat de les Illes Balears (UIB) va fer un màster enfocat a la investigació i va realitzar cursos per especialitzar-se en nutrició infantil i nutrició alimentària.

#### **Trajectòria**

Durant el darrer any, na Rosa ha complementat els seus estudis de nutrició amb cuina ja que li agradaria impartir cursos d'elaboració de menús als professionals de la restauració. L'objectiu és que els restaurants ofereixin cartes de menús saludables. El projecte va fent el seu camí, amb la intenció que pugui ser viable, ja que molta gent cerca menjar saludable o vegetarià però realment desconeix bastant el caire nutricionista. De totes formes, na Rosa ja ha començat a fer petites passes ja que té una consulta privada a Palma on ajuda les persones a millorar els hàbits alimentaris i donar consells sobre nutrició infantil. Una gran part dels seus pacients són adolescents i joves.

#### **Què va suposar per a tu assistir al Curs per a emprenedors?**

M'ha ajudat molt a saber com s'ha de començar un projecte sense haver de ser validat abans. Me vaig apuntar al curs perquè ho vaig veure publicitat a les xarxes socials i vaig pensar que era una gran oportunitat perquè tenc ganes d'emprendre, tot i que sé que no és fàcil. Ha estat un curs molt productiu perquè si tens esperit d'emprenador/a t'ensenya allò més bàsic i així es pot comprovar si val la pena o no.

Me mou bastant el desig d'independitzar-me, per això, de moment cerc feina a qualque indústria alimentària perquè crec que pot ser molt positiu. D'altra banda, dintre dels projectes que me fan voltes dins el cap, hi ha la de fer reunions o impartir cursos sobre alimentació saludable als ajuntaments, associacions cíviques-socials i, sobretot, al sector de la restauració..

#### **Com et poden trobar, contactar o seguir la teva trajectòria professional?**

Es pot contactar amb mi a través del meu Instagram professional o també al Facebook.

Instagram: rosariera.alimentacioisalut

Facebook: Rosa Riera, alimentació i salut

WhatsApp: 695 063 934