

CV

LAURA ISABEL ARRANZ

DOCTORA NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN | FARMACÉUTICA Y
DIETISTA-NUTRICIONISTA



VALORES

La nutrición y la salud son tendencias que han llegado para quedarse, pero además son una necesidad.

La innovación y el desarrollo de productos y recetas deberían aglutinar tanto el valor de la nutrición como de la gastronomía, teniendo en cuenta la comunicación potencial en el etiquetado y la publicidad en base a los valores de la empresa y a la normativa alimentaria actual.

El consumidor quiere cuidar su salud y comer bien, sin dejar de disfrutar.

ACTIVIDADES PROFESIONALES

DIETISTA-NUTRICIONISTA

Consulta en clínicas privadas de orientación multidisciplinar (nutrición y dolor, trastornos del sueño, intolerancias alimentarias y otras patologías). Barnadolor (Barcelona), Medicina del Sueño doctor Albares (Barcelona) y Onelife (Madrid).

Formación y actividades *in-company* para fomentar la alimentación saludable entre los trabajadores.

Revisión de menús y actividades en colectividades (colegios, residencias de ancianos, etc).

Charlas y actividades de divulgación para empresas y entidades públicas y privadas.

Colaboraciones en prensa, radio y televisión.

CONSULTORÍA FREELANCE

Asesoría para empresas del ámbito de la alimentación, la restauración y colectividades para el desarrollo de productos saludables, recetas y menús, elaboración de mensajes de marketing según la normativa alimentaria, redacción de contenidos, artículos, notas de prensa y apoyo en RRSS como referente en el sector de la nutrición y la salud.

PROFESORA ASOCIADA EN LA UNIVERSIDAD DE BARCELONA

Clases de nutrición, alérgenos y legislación alimentaria en diferentes grados (Nutrición Humana y Dietética, Ciencia y Tecnología de los alimentos) y máster (Nutrición y Metabolismo, Desarrollo e Innovación de Alimentos, Seguridad Alimentaria).



LAURAARRANZ@GANA
NUTRICION.ES



@LAURAIARRANZ



+34 686353265



[HTTPS://ES.LINKEDIN.COM/
IN/LAURAARRANZ](https://es.linkedin.com/in/lauraarranz)

CV

LAURA ISABEL ARRANZ

DOCTORA NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN | FARMACÉUTICA Y
DIETISTA-NUTRICIONISTA

Por eso, es cada vez más necesaria y, por suerte, más solicitada la información veraz sobre temas de alimentación saludable.

Necesitamos comer adecuadamente para nutrir nuestro cuerpo y disfrutar de una buena salud, pero de igual forma necesitamos emocionarnos con la comida que tomamos deleitando nuestros sentidos.

Comer relaja y produce placer, pero comer de una forma inadecuada perjudica nuestra salud, así que es necesario encontrar la fórmula.

La **DIETA LÓGICA Y ALIMENTACIÓN EMOCIONAL** es una propuesta de alimentación saludable, deliciosa y ligera que se adapta a nuestro estilo de vida, a nuestro entorno, a nuestras características personales, nuestro estado de salud, e incluso a las bacterias que conviven con nosotros, nuestra microbiota.

EXPERIENCIA ANTERIOR

MEDICAL ADVISOR Y MEDICAL MARKETING (ÁREA NUTRICIÓN)

Dirección científica en el ámbito de la nutrición y los complementos alimenticios en empresas como Zambon y Uriach.

DESARROLLO E INNOVACIÓN

Desarrollo de productos, etiquetado y materiales en empresas como Diafarm (Vitanatur, Vallesol) y Zambon (Lipograsil).

Desarrollo y ajuste de recetas y menús saludables en colaboración con chefs para empresas del ámbito de la restauración.

COORDINACIÓN TÉCNICA Y REGULATORIA

En la Asociación de las Empresas de Dietéticos y Complementos Alimenticios (AFEPADI), asesoramiento en el desarrollo de productos, nutrición y salud, materiales y publicidad en base a objetivos de marketing y conforme a la normativa alimentaria.

En el Col·legi Oficial de Farmacèutics de Barcelona como coordinadora de l'Observatori dels Complementos Alimenticios i de proyectos de salud pública (nutrición en hipertensión arterial, psoriasis, etc).

DELEGADA COMERCIAL EN LABORATORIO LABCATAL

Visita médica y visita a farmacias

FARMACÉUTICA SUSTITUTA Y ADJUNTA OFICINA DE FARMACIA



LAURAARRANZ@GANA
NUTRICION.ES



@LAURAIARRANZ



+34 686353265



HTTPS://ES.LINKEDIN.CO
M/IN/LAURAARRANZ

CV

LAURA ISABEL ARRANZ

DOCTORA NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN | FARMACÉUTICA Y
DIETISTA-NUTRICIONISTA

LIBROS

- Come bien. Juega mejor. Amat Editorial. 2019
- La Dieta para el Dolor. Amat Editorial. 2017.
- Kale. Amat Editorial. 2017.
- Fibromialgia, nutrición y calidad de vida. La Patumaire edicions. 2014.
- Què hi ha per a sopar? La Patumaire edicions. 2011.
- La Fada dels Aliments (cuento infantil). La Patumaire edicions. 2011.

PUBLICACIONES CIENTÍFICAS

Rafecas M, Arranz LI, García M, Hernández J, Canela MA. **Weight Loss and Improvement of Body Composition in a Group of Women Using Food Supplements Along With Hypocaloric Diet** (2015). Int J Food Nutr Sci 2(5): 1-5.

Arranz LI, Rafecas M, Alegre C. **Effects of obesity on function and quality of life in chronic pain conditions.** Curr Rheumatol Rep. 2014 Jan;16(1):390.

Rafecas M, Arranz LI, García M, Canela MA, DIECA Group. **Anthropometric Characteristics and other Dietary Aspects of a Group of Spanish Women Looking for Weight Loss and Enrolled in a Weight Management Program.** Journal of Pharmacy and Nutrition Sciences, Vol. 4, No. 3, 2014, pp 177 – 182.

Rafecas M, Arranz LI, García M, Hernández J, Canela MA. **Improvement of Weight and Body Composition in a Group of Women through a Weight Management Program Using Food Supplements with or without a Hypocaloric Diet.** Journal of Pharmacy and Nutrition Sciences, Vol. 4, No. 4, 2014, pp 238 – 245.

Arranz LI, Canela MA, Rafecas M. **Fibromyalgia and diet-related diseases, does health professional advice make sense?** JPANS vol.1 num. 2 2011.

Arranz LI, Canela MA, Rafecas M. **Relationship between body mass index, fat mass and lean mass with SF-36 quality of life scores in a group of fibromyalgia patients.** Rheumatol Int. 2011. Nov 18.

Arranz LI, Canela MA, Rafecas M. **Dietary aspects in fibromyalgia patients: results of a survey on food awareness, allergies, and nutritional supplementation.** Rheumatol Int. 2011 Jul 22.

Arranz LI, Canela MA, Rafecas M. **Fibromyalgia and nutrition, what do we know?** Rheumatol Int. 2010 Sep;30(11):1417-27.

De Gregori M, Muscoli C, Schatman ME, Stallone T, Intelligente F, Rondanelli M, Franceschi F, Arranz LI, Lorente-Cebrián S, et al. **Combining pain therapy with lifestyle: the role of personalized nutrition and nutritional supplements according to the SIMPAR Feed Your Destiny approach.** J Pain Res. 2016 Dec 8 ;9:1179-1189. eCollection 2016.



LAURAARRANZ@GANA
NUTRICION.ES



@LAURAIARRANZ



+34 686353265



HTTPS://ES.LINKEDIN.CO
M/IN/LAURAARRANZ

CV

LAURA ISABEL ARRANZ

DOCTORA NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN | FARMACÉUTICA Y
DIETISTA-NUTRICIONISTA

ACTIVIDADES CIENTÍFICAS

Miembro de la **Sociedad Española de Nutrición** (SEÑ)

Miembro de la **Sociedad Española del Dolor** (SED)

Colaboradora-asesora en el ámbito de la nutrición con la **Osteoarthritis Foundation International** (OAFI).

Miembro del Comité Científico y coordinadora del grupo de trabajo de Nutrición de la **Sociedad Española Multidisciplinar del Dolor** (SEMDOR)

PÁGINA WEB

WWW.DIETALOGICA.COM



LAURAARRANZ@GANA
NUTRICION.ES



@LAURAIARRANZ



+34 686353265



HTTPS://ES.LINKEDIN.CO
M/IN/LAURAARRANZ