



# Helena Barberi

## Biologa Nutrizionista



+39 379 217 6880



helenabarberi.nutrizione@gmail.com



www.helenabarberinutrizione.it

---

Biologa nutrizionista abilitata alla professione e iscritta all'Albo dell'Ordine dei Biologi del Piemonte, Liguria e Valle d'Aosta. Appassionata di alimentazione e nutrizione, supporto le persone nel compiere scelte alimentari consapevoli attraverso percorsi di educazione alimentare basati su un approccio dolce, rispettoso e sostenibile nel tempo. Il mio lavoro è orientato alla diffusione dei fondamenti della nutrizione e alla promozione di abitudini alimentari sane, con l'obiettivo di favorire un miglioramento duraturo del benessere

### ESPERIENZE PROFESSIONALI:

#### **Aprile 2024 / Attuale - Libera Professionista**

Progettazione e conduzione di percorsi di educazione alimentare; svolgimento di consulenze, visite e valutazioni nutrizionali; elaborazione di piani alimentari personalizzati in base allo stato di salute e a specifiche esigenze dietetiche; supporto al mantenimento e al miglioramento del benessere e dello stato di salute delle persone

#### **Gennaio 2024 / Luglio 2024 - Elaborazione / Aggiornamento menù RSA**

Elaborazione e aggiornamento di menù per pranzo e cena articolati su 4 settimane di 7 giorni (4 menù settimanali estivi e 4 menù settimanali invernali), comprensivi di colazione, spuntini e merende, con relative tabelle di composizione e grammature. Sviluppo di piani nutrizionali in conformità alle nuove linee guida della Regione Piemonte, con predisposizione di accorgimenti dietetici per particolari condizioni patologiche. Realizzazione di un ricettario e di linee operative per la preparazione e la cottura delle pietanze. Conduzione di incontri formativi con il personale.

#### **Settembre 2023 / Febbraio 2024 - Nutrizionista per ristorazione collettiva**

Elaborazione di menù scolastici e per RSA; sviluppo di menù adeguati alle specifiche esigenze dietetiche. Collaborazione con figure professionali e servizi competenti (ASL – SIAN) per la valutazione dell'accettabilità e dell'efficacia dei menù e dei centri cottura. Supervisione della qualità dei prodotti alimentari. Attività svolta all'interno di team HACCP, con focus su sicurezza alimentare e igiene degli alimenti.

#### **Novembre 2021 / Maggio 2022 - Tirocinante presso ASL TO4 dipartimento S.I.A.N. - Ivrea**

Collaborazione con scuole primarie per la progettazione e la presentazione di interventi di educazione alimentare (es. 'Spuntini e altri spunti'). Partecipazione a programmi di sorveglianza nutrizionale con attività di raccolta ed elaborazione dati (OKkio alla Salute, HBSC – Health Behaviour in School-aged Children). Svolgimento di attività di sorveglianza e vigilanza nutrizionale, inclusa la compilazione di schede di valutazione per la gestione del pasto senza glutine in presenza di utenti celiaci. Valutazione dei menù di scuole e case di riposo.

## **Settembre2019 / Dicembre2019 - Tirocinante presso ASL TO4 dipartimento S.I.A.N. - Ivrea**

Svolgimento di attività di sorveglianza e vigilanza nutrizionale; compilazione di schede di valutazione per la gestione del pasto senza glutine in presenza di utenti celiaci; valutazione dei menù di scuole e case di riposo. Conduzione di corsi sulla celiachia rivolti ad allievi di istituti alberghieri, docenti, operatori sanitari e della ristorazione collettiva. Attività ambulatoriale di counselling nutrizionale ed educazione alimentare. Realizzazione di corsi di educazione alimentare in collaborazione con l'associazione di prevenzione ADOD (Associazione Donna Oggi e Domani). Collaborazione con scuole primarie e secondarie per la progettazione e presentazione di interventi di educazione alimentare.

## **FORMAZIONE:**

### **• Settembre 2023 - Novembre 2023:**

Corso di Alimentazione e Nutrizione - Scuola di Nutrizione Salernitana

### **• Settembre 2023** - Iscrizione all'Albo alla Sezione A:

Ordine dei Biologi del Piemonte, Liguria e Valle d'Aosta (PLV\_A3840)

### **• Luglio 2023 :**

Esame di stato per l'abilitazione professionale - Università Federico II, Napoli

### **• Novembre 2022:**

Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana LM61 - Università San Raffaele, Roma

### **• Ottobre 2020:**

Laurea in Scienze dell'Alimentazione e Gastronomia L26 - Università San Raffaele, Roma

## **COMPETENZE:**

- Capacità di ascolto attivo Professionalità e affidabilità
- Cortesia e disponibilità
- Presenza curata e professionale

## **AUTORIZZAZIONE TRATTAMENTO DATI PERSONALI**

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio curriculum vitae in base al D. Lgs. 196/2003 e al Regolamento UE 2016/679

