



**Universidad
de La Laguna**

Memoria de prácticas externas

-

Tommaso Zanette



Índice de los contenidos

1. Datos Personales, Tutores y Empresa	3
2. Desarrollo de las Prácticas	3
2.1 Creación del CV y el sector de la nutrición deportiva.....	3
2.2 Presentaciones e infografías.....	5
2.3 Formación y especialización	6
2.4 Página web y creación de contenidos.....	7
2.5 El proyecto Hibern8.....	9
3. Aprendizaje y Evaluación.....	10
3.1 Aportaciones en aprendizaje.....	10
3.2 Grado de satisfacción con las prácticas.....	11

1. Datos Personales, Tutores y Empresa

Yo, Tommaso Zanette con DNI Y3597809W, he realizado mis prácticas externas durante mis estudios de Nutrición Humana y Dietética en la Universidad de La Laguna y esta es mi memoria de prácticas.

Mis tutores durante este periodo, desde el 19/02/24 hasta el 10/05/24, han sido:

- Tutor académico: Néstor Vicente Torres Darias
- Tutor externo: Ed Tooley

Las prácticas se han desarrollado de manera telemática, en la empresa personal de Ed Tooley, "Ed Tooley Nutrition LTD", ubicada en Reino Unido.

Ed es un referente en la nutrición deportiva para atletas de alto rendimiento, destacándose por haber trabajado con varios de los más renombrados equipos de fútbol de la liga inglesa, así como con rugbistas de alto nivel y boxeadores internacionales.

Con una trayectoria profesional que abarca más de 15 años, su destacada experiencia y la sinergia que tiene entre una nutrición adecuada y una comunicación efectiva con los atletas, consolidan a Ed como una figura de gran relevancia en el sector.

2. Desarrollo de las Prácticas

Las prácticas se realizaron de forma online a través de videollamadas, correos electrónicos y mensajes de texto diarios. La comunicación telemática no supuso un problema en ningún momento y la diferencia de idioma tampoco. A lo largo del periodo de prácticas me han asignado diferentes tareas y las más importantes vienen descritas a continuación.

2.1 Creación del CV y el sector de la nutrición deportiva

La primera semana nos centramos en crear un buen *Curriculum vitae* (CV) y una carta de presentación. Ed puso bastante hincapié en tener un buen CV, así como una carta de presentación, para tener más facilidad a la hora de encontrar ofertas de trabajo una vez acabada la universidad.

Me puse a crear mi propio CV con su ayuda, me mostró cuáles tienen que ser los puntos clave para que tenga éxito en el sector del deporte y dónde hay que poner más énfasis. Me gustó mucho este enfoque inicial ya que me empezaron a surgir preguntas y dudas sobre el mundo de la nutrición deportiva. En las primeras versiones, me corrigió de inmediato una frase donde me llamaba experto y me comentó que no hablara de la cetosis o del ayuno intermitente, al menos el curriculum, porque son temas que llevan consigo muchos prejuicios. Tras corregir eso me puse a hacer la segunda parte, la carta de presentación para una hipotética academia de fútbol.

Le dí muchas vueltas a la carta de presentación, la “cover letter”, porque esa sí que dudaba bastante en la manera de plantearla. La primera versión que escribí, Ed me la descartó por no tener una estructura adecuada para el sector. Me dijo que estaba bien en general y que sería efectiva en muchas empresas pero no para el deporte.

Me dio mucha curiosidad saber el por qué, así que organizamos varias llamadas donde me explicó con mucha profundidad y paciencia, cómo se mueve todo el sector de la nutrición deportiva y en qué se diferencia de los demás.

Bajo mi opinión, esas llamadas han sido sin duda de lo mejor de todo el periodo de prácticas.

He aprendido que el sector de la nutrición deportiva es un ambiente muy competitivo y que es difícil trabajar con los equipos. La tendencia es a que no haya sitios de nutricionistas fijos en cada club, porque la mayoría de ellos lo ve cómo un coste innecesario y que puede ser llevado por el médico del equipo. Es por esta razón que muchos nutricionistas deportivos, incluido Ed, trabajan como asesores externos para los equipos y van a los clubes solo un par de veces en semana.

Sinceramente, esta situación me descolocó un poco, no pensaba que iba a ser así e incluso me generó un poco de inquietud para el futuro. Sin embargo, ahora que soy más consciente de la situación me siento más seguro porque entiendo cómo funciona todo.

Ed me comentó que, de todas formas, llevar a un equipo entero no sale rentable para nadie, ni para el nutricionistas, ni para los atletas, ni para el equipo. La justificación es que al club le sale muy caro tener un nutricionista fijo; el nutricionista no está cómodo porque tiene que llevar muchas personas a llevar a la vez y los atletas se quejan por no tener planes más personalizados.

Incluso en la situación actual, donde existe un nutricionista del equipo que viene solamente durante un tiempo (normalmente en pre-temporada); los jugadores no se quedan satisfechos con sólo un par de horas 2 veces por semana. Por eso mismo, son los atletas los que buscan a nutricionistas para que les hagan un plan individualizado y específico para ellos.

En la universidad, en la asignatura de “Nutrición deportiva”, vimos cómo los nutricionistas seguían a los atletas muy de cerca, yendo a todas partes con ellos, incluso llegando a corregir la hidratación en medio de la competición. Sin embargo por lo que he hablado con Ed, esto no es necesariamente el caso ya que hay muchísima gente que trabaja desde remoto.

Personalmente creo que el seguimiento de los atletas, depende de cada deporte y eso es algo que llegué a formular tras unas semanas de prácticas. Ed me decía que a veces tenía que viajar a Francia para hacer visita a un equipo de fútbol francés de segunda liga, algo que sin embargo nunca ha pasado con el boxeo. Me dijo que es muy raro que vaya a hacer visita a sus luchadores en Medio Oriente, a parte de que está muy lejos de donde vive, pero también porque son más independientes y suelen viajar mucho.

La experiencia que estaba teniendo me dio curiosidad, me puse a buscar por mi cuenta y encontré de que es realmente así, depende de cada deporte y del tipo de persona. Los deportes más ricos e individuales suelen tener a nutricionistas que les siguen a todas partes, como pueden ser el tenis, el golf, el boxeo o incluso la Formula 1. Mientras que cuando se

trata de equipos suele haber más una comunicación desde remoto, también para no entrometerse con los clubes y sus directivos, como los médicos del equipo.

2.2 Presentaciones e infografías

La creación de infografías para la divulgación de ideas y conocimientos de nutrición ha sido clave. Ed me dijo que cada vez que tiene que presentar algo a los equipos de fútbol o de rugby, suele hacer una presentación no muy extensa y luego les deja unas infografías impresas, para colgarlas en sitios estratégicos del vestuario.

Las presentaciones que Ed suele hacer a los equipos son bastante básicas y visuales. Me enseñó sus plantillas y me dijo que unas buenas presentaciones suelen tener 2 tipos de diapositivas. Unas troncales que nunca cambian e incluyen generalidades de nutrición deportiva como: kcal de los macronutrientes y buenos hábitos alimenticios; y otras que varían según el deporte especializándose para cada uno, como: cantidades de macronutrientes según ejercicio realizado, horario de las competiciones e intensidad, estrategias de hidratación según el deporte...

Me gustó este enfoque ya que hace la exposición sencilla y fácil de entender a la vez, ya que permite abordar la nutrición de manera general y luego meterse en lo específico de cada deporte. Lo mejor de todo es que al final, tras la presentación, resume todo en una infografía y la explica a los jugadores.

Esto cobra especial importancia porque la infografía permite ver todo los pasos clave a recordar en una sola hoja.

Realmente no tenía ni idea del potencial de las infografías y cuánto pueden ayudar, tanto a los nutricionistas para hacerse entender, como a los atletas que pueden recordar la información con un vistazo rápido.

El lugar para colgar las infografías también es interesante a tener en cuenta, porque se puede asociar a un hábito y ayudar en la mejora de las prestaciones del atleta. Un ejemplo es poner las infografías de hidratación en los baños, para que cada atleta pueda recordar cómo reajustar su consumo de agua, siguiendo los buenos hábitos que aparecen descritos en la pared.

Me gustó su manera en la que me explicó la estructura de las presentaciones e infografías, así como su forma de exponer a los equipos, siempre con mucha confianza en uno mismo y estando abierto a preguntas de todo tipo. Ed me comentó que cuando trabajó con los chicos de la academia del Manchester United, le hicieron varias preguntas “absurdas” al estar influenciados por los contenidos de las redes sociales. Sin embargo él tenía que estar listo y “saberse defender”.

Ed me mandó a hacer varias infografías para el Valenciennes FC, un equipo francés de segunda división, para ver si había aprendido los conceptos que quería hacerme llegar. Yo la primera vez que me habló de hacer infografías, sinceramente desconocía cómo hacerlas bien, simplemente las había visto pero nunca las había hecho yo mismo. Entonces me

sugirió un canal de un antiguo alumno que tuvo, @sportsnutritiondigest que hace infografías atractivas sobre nutrición deportiva, para que cogiera un poco de inspiración. Al principio mi primera reacción fue la de hacer un carrusel y no una infografía, pero enseguida he sido corregido y fue ahí cuando me explicó la importancia de que fuera todo en una sola hoja.

Mis primeras infografías fueron sobre estrategias de comida pre y post competición, con varias opciones: teniendo partido al mediodía, en la tarde o en la noche; y mirando si había partido cada 3 días o cada semana.

Tuve que ajustar las infografías varias veces, para que quedaran bien a nivel visual. Ed me comentó que los contenidos que había puesto, los que había aprendido en la universidad, estaban muy bien, con una pequeña nota en el uso de algunos suplementos de aminoácidos, que me dijo que no necesariamente se ponen en las infografías.

Una vez aprobadas, Ed usó las infografías que había hecho y las presentó al club. Más adelante, los temas a tratar se pusieron más complicados, Ed quería que hiciese una infografía hablando de las estrategias a emplear en el Ramadán. Esto me sorprendió, porque en la universidad nunca hemos visto cómo se hacía. Me puse a investigar bastante cómo hacerlas y tras un poco de ensayo-error, salieron bien y a Ed le gustaron. Me sentí orgulloso de poder ayudarle, a la vez que aprendía y le enseñaba, aunque de manera indirecta, a un entero equipo de fútbol profesional.

La verdad que tuve muchas ganas de optimizar la creación de mis presentaciones e infografías, porque por fin pude ver el valor que pueden aportar. Entonces me puse a investigar por mi cuenta y encontré unas ideas interesantes y unas plantillas que seguramente me van a ayudar en el futuro.

2.3 Formación y especialización

Ed y yo dedicamos varias sesiones a plantear lo que debería de hacer después de la universidad. Había muchas opciones en la mesa, entre másteres, cursos y estrategias para hacerse conocer en el mundo de la nutrición deportiva.

Todo empezó por una pregunta: “¿Hasta dónde quieres llegar y cuál es tu trabajo ideal?”; a lo que yo respondí que mi objetivo es llegar a ser dietista-nutricionista para algunos de los futbolistas más importantes.

En base a mi respuesta, Ed me comentó que requerirá mucho trabajo y me dijo que empezara por especializarme después de la carrera. Yo pensaba que me iba a aconsejar algún máster en nutrición deportiva o algo parecido, pero su respuesta fue muy diferente. En lugar de hacer lo mismo que mucha otra gente, me abrió las puertas al mundo de la certificación. Ed me dijo que si hacía unos cursos certificados, de diferentes disciplinas inherentes al deporte, muy probablemente iba a quedar por delante de la competencia.

Los cursos en los que hizo más hincapié fueron el de flebotomía, para ser capaz de extraer sangre de manera adecuada para su posterior análisis e interpretación de los valores; y el de

composición corporal ISAK, para poder medir el estado físico inicial de una persona, conocer los porcentajes de grasa, músculo y hueso y poder hacer mejoras personalizadas.

Junto con estos dos cursos fundamentales, se comentaron otros que incluían también el de control anti-dopaje de Reino Unido, un curso gratuito que permitiría conocer cómo se trabaja en el ambiente deportivo y varios cursos universitarios online, incluso gratuitos y disponibles en la plataforma Coursera.

Siendo sincero, al principio no entendía el por qué de esos cursos, pero con el avanzar de las semanas, me di cuenta de que tenían mucho sentido, porque son experiencias que permiten adquirir habilidades prácticas y no solamente teóricas. Además, posibilitan un seguimiento más de cerca, ya que no se tiene la necesidad de delegar a terceros, pudiendo optimizar el manejo de los datos y ofrecer una experiencia más uniforme para el atleta.

El plan tendría que ser para 5-10 años, básicamente dividido en 5 fases, donde tendría que hacerme conocer y “escalar niveles” mientras afinaba mis conocimientos y ganaba experiencia. Cada 1-2 años empezaría una nueva etapa de especialización.

La idea al principio es la de no cerrarse puertas en la nutrición deportiva, no mirar solamente a los futbolistas. Ed me recomendó hacer charlas de nutrición básica y promover buenos hábitos, incluso para la población general. La especialización vendría más adelante, tras tener una buena base de experiencia en el sector y ser conocido por los varios clubes y atletas.

Una muy buena sugerencia fue la de empezar por contactar los clubes que tengo cerca y ofrecerles una charla gratuita. Esto me haría conocer, crearía curriculum y en caso de que llegue a gustar mucho, supondría incluso ganancias económicas. Los clubes podrían empezar a pagar por presentación y seguro que algún atleta se anima, queriendo algo más personalizado para él. La verdad que me pareció una buena estrategia, algo que definitivamente voy a tener en cuenta una vez acabada la universidad.

2.4 Página web y creación de contenidos

Una idea muy interesante para ayudarme a ser conocido fue también la de crear mi propia página web. De esta manera podría publicar artículos sobre mis conocimientos adquiridos en la universidad y mis nuevas investigaciones, así como mi presencia en futuras charlas y congresos, para que la gente pueda conocer un poco más de mi trabajo y experiencia.

Esto es especialmente bueno porque se enlaza con lo dicho anteriormente, podría crear artículos enseñando las charlas que voy a dar en los diferentes equipos y quien quiera saber qué estoy haciendo y con quién he trabajado, lo tendría más fácil.

Me puse manos a la obra para crear mi página web, investigué mucho para ver cómo podría crearla en varios idiomas y así poder llegar a más personas. Siempre es más cómodo leer en el idioma nativo de cada uno. Además yo tengo la suerte de conocer muy bien tanto el inglés como el italiano, así que decidí optar por la vía más complicada, pero sin duda la más satisfactoria.

Es muy probable que la creación de la página web fue de las actividades que más tiempo me tomó. Hubo muchos problemas que solucionar, desde la compra y certificación del dominio hasta el plan de hosting, pasando por las incompatibilidades de los idiomas con los temas y las normas de cookies para la privacidad. Fue una buena experiencia, donde aprendí muchas cosas nuevas, que aunque no estén directamente relacionadas con mis conocimientos universitarios, estoy seguro de que me van a permitir divulgar mucho mejor lo aprendido en mis 4 años de carrera.

En cuanto a los contenidos, hice un listado de los temas que quería tratar y se la envié a Ed. Su respuesta era de esperar, me comentó que era mejor no tocar temas controvertidos, como por ejemplo los dudosos beneficios de los aceites de semillas, ya que al ser nuevo en el sector, podría “arruinar” no solo mi imagen, sino también la suya. Me explicó que existen grandes canales de divulgación que se dedican a exponer cosas de este estilo, por lo que yo podría ser una posible “víctima”, al ser nuevo e inexperto.

Sin embargo le gustaron mis otras ideas y me dijo que si en algún momento más adelante, quisiera tocar algún tema más controvertido, tendría que dar especial importancia a cómo hacerlo. La recomendación fue hablar de ambas partes del asunto y no posicionarse en ningún lado. Básicamente se trata de evitar hacer afirmaciones controvertidas como: “Los aceites de semillas son malos para la salud”; y cambiarlas por algo más neutro: “¿Son los aceites de semillas realmente malos para la salud?”. Haciéndolo así, no me estaría exponiendo a los riesgos que suponen el primer caso y dejaría abierta la duda, haciendo que los lectores sean críticos con lo que leen en Internet.

Este enfoque me gustó tanto que decidí que mi página web, iba a ser una herramienta para formar gente crítica; que no se quedara solamente con lo que yo escribiría, sino que buscara e investigara por su cuenta, usando el método científico y el pensamiento crítico.

Tengo un listado de varios temas que quiero tocar y escribir, pero al ser muchos, se requiere bastante tiempo para afinarlos, sintetizarlos, que queden bien hechos y sobre todo traducirlos a los otros idiomas. Estoy contento que lo más complicado, la creación de la página web, ya está hecho. Ahora sólo falta mejorar todos esos borradores que tengo y publicarlos una vez que estén listos.

Con el pasar de las semanas, también surgieron más ideas a incluir en la página web, ambos pensamos que un recetario sería una opción práctica para aplicar los conocimientos adquiridos en la universidad y ponerlos al alcance de todos.

Sin embargo nuestras filosofías no estaban en sincronía en todo, Ed pensaba que lo ideal sería simplemente decirle a la gente qué hacer, cómo y cuándo, mientras que a mí me gustaría profundizar más en los conocimientos para empoderar a mis lectores, hacerles entender el por qué y volverles independientes, capaces de pensar con su propio criterio.

No obstante esta diferencia, ambas ideas no se anulan entre sí, es decir que puedo “darles todo hecho” a la vez que explico los razonamientos que hay detrás. De esta manera tendría lo mejor de los dos mundos.

2.5 El proyecto Hibern8

Durante mis prácticas tuve la oportunidad de asistir al lanzamiento de Hibern8, una nueva bebida tónica que ayuda a relajar, conciliar el sueño y dormir mejor. Es el nuevo invento de Ed junto a otros 3 empresarios, donde obviamente Ed se encarga de la parte nutricional, procurando que fuera realmente eficaz.

El objetivo es contrarrestar los efectos de la cafeína y las bebidas energéticas, así como ayudar a los atletas que viajan mucho y se ven afectados por los cambios de zonas horarias.

Me fue presentada Hibern8 como una especie de “poción de plantas medicinales” y suplementos. De inmediato le pregunté a Ed la composición completa y me puse a investigar la evidencia científica de los ingredientes. Como he aprendido en la asignatura de plantas medicinales, muchos de estos compuestos que se encuentran en los supermercados y tiendas online, son estafas sin evidencia científica por lo que tenía curiosidad de verificarlo.

Los resultados fueron sorprendentes, la mayoría de los compuestos sí tenían evidencia suficiente en la mejora de la relajación, conciliación y calidad del sueño. La única planta que tenía menos evidencia era la Ashwaganda, que pese a eso Ed la quiso incluir, porque me dijo que tiene una buena tendencia, es probable que se hagan más estudios, pudiéndose demostrar su eficacia en el futuro. Además, es también una buena herramienta de marketing, ya que bastante gente la conoce y la demanda.

Me parecía una buena idea enfocarse en el sueño, porque es un pilar fundamental de la salud holística y es verdad que hoy en día se abusa de la cafeína. En la carrera aprendí que por mucho que se siga una buena dieta y un plan de ejercicios regular, si no se duerme bien no se va a seguir con constancia. La calidad de sueño influye en nuestras decisiones durante la vigilia, por lo que es de suma importancia cuidar del sueño.

Ed me mandó a buscar artículos científicos sobre las interacciones de la dieta con el sueño. Encontré varios artículos muy relevantes de los últimos 5 años, entre ellos están los que hablan del impacto de la dieta, en concreto la interacción de los carbohidratos y el sueño y también como afecta la cafeína. Otros incluyen beneficios del sueño sobre la memoria y las capacidades diarias de actuación y reflejos, así como una mejora en la salud mental y rendimiento deportivo.

Los estudios más curiosos fueron los que relacionaban el sueño con la actividad física, diciendo que esta última mejora si se duerme bien y que realizar actividad física de alta intensidad de forma continuada, acabándola 2 horas antes de irse a dormir, no afecta necesariamente al sueño, incluso mejoraría la conciliación en caso de que no se haga a menudo.

Las estrategias para combatir el jet lag también fueron muy interesantes, estuvimos hablando de que habría que tomar hibern8 1 hora antes de irse a la cama, para dejar que los ingredientes hagan su efecto deseado. También fue importante la gestión de las comidas y el consumo estratégico de cafeína. Me fascinó hablar de manera detallada sobre estas soluciones, porque son problemas que podría experimentar cualquiera que viaje mucho por el mundo.

Ed me pidió que hiciera diversas tareas para el proyecto Hibern8, entre las cuales destacan las revisiones bibliográficas sobre los beneficios del sueño y sus interacciones con otras variables, mencionadas anteriormente; la recopilación de estadísticas sobre el sueño en el Reino Unido, que me sorprendieron ya que la cantidad de insomnio crece año tras año, con un 70% de los atletas que sufre algún disturbo del sueño el día antes de la competición; y la creación de artículos sobre el problema del estrés en el trabajo junto a su relación con la creciente mala calidad de sueño.

Pasé mucho tiempo investigando y aprendiendo, hice una extensa recopilación de lo encontrado incluyendo también cosas básicas de nutrición que dimos durante la carrera. A Ed le gustó mi trabajo y me quiso recompensar dándome un enlace de afiliados para poner en mi página web. Estoy muy contento de participar en este proyecto porque es algo al que le veo mucho sentido, está alineado con mi filosofía actual y creo que es una buena alternativa a los fármacos para conciliar el sueño.

3. Aprendizaje y Evaluación

3.1 Aportaciones en aprendizaje

A lo largo de las prácticas he aprendido muchas cosas diferentes, incluso algunas que han desafiado mis conocimientos anteriores. Me he enfrentado con la realidad del mundo de la nutrición deportiva, que no es para nada cómo yo lo pintaba, he aprendido cómo funcionan las dinámicas, de qué temas hablar, cuáles evitar, cómo tratar con argumentos controvertidos y aprendí a cómo defenderme en situaciones complicadas, gracias a la ayuda de un experto.

Me he dado cuenta de la importancia que tiene la presencia en Internet y cómo crear mi página web para que más gente me pueda encontrar. Me sorprendió lo potente que puede llegar a ser la creación de contenidos para concienciar a las personas y hacer que aprendan más fácil y se acuerden. Las infografías han sido una revelación, este sistema del que dudaba si iba a funcionar en el deporte, lo voy a incorporar seguramente junto a esas presentaciones estratégicas, para que la transferencia de conocimientos hacia el público sea más eficaz.

Varios de mis prejuicios se vieron enfrentados a una nueva realidad, especialmente cuando Ed me sugirió que hiciese los cursos online de certificación para flebotomía y antropometría. No pensaba que iban a ser tan útiles, hasta que me enseñó el potencial y la ventaja que me podrían dar frente a los demás.

Gracias a que hice las prácticas online, me acostumbré a trabajar desde remoto y pronto me fui dando cuenta de que gran parte de mi trabajo en el futuro, va a tener la misma didáctica que tuve con Ed durante estos meses.

La creación de mi curriculum fue la clave de esta experiencia, creo que todas las demás actividades se fueron sumando, para al final obtener un mejor curriculum global. Agradezco que las primeras sesiones se dedicaran a la creación del mismo ya que han supuesto la base para todo lo demás. Tanto los cursos, como mi página web, la creación de las presentaciones e infografías, los artículos para Hibern8 y la experiencia de haber tenido a Ed como tutor, son todas variables que suman mucho a mi CV.

3.2 Grado de satisfacción con las prácticas

A nivel general las prácticas me han gustado y creo que he aprendido mucho en poco tiempo, gracias al nivel de experiencia de mi tutor Ed. He tenido la libertad de aprender, equivocarme y rectificar, sin demasiado agobio o presión, solo la justa y necesaria para crecer.

La didáctica online, si bien no es de mis favoritas y hubiese preferido algo más presencial, no se hizo pesada en ningún momento, es más como ya he dicho, creo que me ayudó a comprender cómo va a ser mi trabajo de nutricionista en el futuro. El mismo Ed trabaja mucho desde remoto, con varios atletas alrededor del mundo y no hubiese podido de todas maneras tenerme allá en la oficina de su casa en Reino Unido.

La única pega que le pongo al practicum sería la organización inicial y el papeleo. Creo que si la ULL quiere proyectarse en el futuro, para ofrecer más convenios de este estilo, que bajo mi punto de vista enriquecen mucho, tendría que facilitar un poco más el procedimiento. En mi caso tuve que encargarme personalmente para agilizar los trámites entre mi tutor externo y la universidad. Como sugerencia, pondría a personas con buen nivel de inglés para manejar los convenios extranjeros, al igual que se hace con el Erasmus. Mi experiencia me sugiere que sería mejor para todos, se tardaría menos y tanto la persona encargada de gestionarlo, como el tutor externo, estarían más cómodos. No obstante, entiendo perfectamente que mi caso fue excepcional, al tratarse de un nuevo convenio extranjero y agradezco la paciencia y colaboración que obtuve por parte de la persona encargada.

Del resto, una vez comenzadas las prácticas, todo ha ido bien y estoy muy satisfecho de la experiencia. Ed es una persona muy cualificada y me repito, su conocimiento del sector de la nutrición deportiva fue de suma importancia para mí. He crecido mucho y ahora sé cómo aplicar los conocimientos adquiridos en la universidad, de una manera práctica y de la forma correcta en el sector que más me gusta, el de la nutrición deportiva.