



# nutrición

como especialidad

Dra. Elizabeth Ramírez

*hola!*

Esta entrevista va dirigida a estudiantes de medicina interesados en nutrición como especialidad.

Son preguntas clave a un profesional del área que a ti como aspirante a nutriólogo te servirá para aclarar algunas dudas.

# Dra. Elizabeth Ramírez

Doctora en Medicina y especialista en Nutrición clínica.

Certificada por la universidad de Ludwig-Maximilians, Universidad de Stanford y la Universidad Iberoamericana en cursos especializados de nutrición del deporte, epigenética, nutrición en estilo de vida y embarazo.

Actualmente la Doctora practica medicina en su consulta privada, ubicada en Santo Domingo; además de brindar servicios de nutrición ejerce como docente en varias universidades de República Dominicana.

Cree firmemente en el balance, en que comer saludable no debe de ser aburrido y que si podemos adquirir buenos hábitos sin importar en que etapa de nuestras vidas nos encontremos.

También cree fielmente en que en cada estudiante de medicina está el futuro de la salud, por eso en cada clase se *encarga de inspirar a cada estudiante a dar lo mejor y a soñar en grande.*



## ¿Dónde hizo su especialidad? ¿Duración?

Hice mi especialidad en el Instituto Tecnológico de Santo Domingo, (INTEC).

No tuve que tomar examen de residencia.

Duración: 1 año

## ¿Tuvo que tomar examen de residencia?

No! Entré directo, no se necesita el exequatur en el momento de entrar, por lo que puedes comenzar desde que te gradúas. Solo tuve que tomar el examen de la universidad para entrar y tener todos mis documentos legalizados por el MESCYT.

## ¿Recomienda hacer algún curso/diplomado antes de comenzar la especialidad?

Lo recomiendo 100%, ya que en las universidades solo se tocan algunos temas de la nutrición, en los diplomados y cursos se ven diferentes ámbitos de la nutrición y eso definitivamente te ayudará a saber si esta especialidad es para ti.

## Hasta el día de hoy, ¿qué ha sido lo mejor de ser nutrióloga?

Causar un impacto positivo en mi pacientes, ver como su autoestima mejora, como se empiezan a sentir mejor física y emocionalmente y ver como ellos aprenden a alimentarse sin mi ayuda.

## ¿Qué ha sido lo más desafiante?

Cuando los pacientes siguen las recomendaciones parcialmente o cuando no siguen los pasos que les das y ves que se estancan o se atrasan en sus objetivos.

En esta especialidad se va muy de la mano con el paciente, si este no coopera nunca verá los resultados ya que se necesita mucha fuerza de voluntad para cambiar hábitos dañinos.

## ¿Qué cualidades debe tener un nutriólogo?

- 1) Saber escuchar al paciente y ser empático.
- 2) Tener mucha imaginación y creatividad
- 3) Tener sed de conocimiento e investigación.

## ¿Recomienda algún país en específico para hacer la especialidad?

Hay muchos países que ofrecen la nutrición como especialidad y como maestría.

Pero en mi país (República Dominicana) recomiendo INTEC, ya que esta es reconocida por el Ministerio de Salud Pública y tiene un muy buen programa.

## ¿Cuáles son temas que un aspirante a nutriólogo debe conocer desde el día 1?

Déficit calórico, Macronutrientes , Índice Metabólico Basal (IMB).

¿Qué piensa de lo que se dice: “Los nutriólogos no son médicos...” “Eso es para los vagos”?

Jajajajaja, eso es mentira, los nutriólogos no solo trabajan en el área privada, también trabajan en clínicas y hospitales en las Unidades de Cuidado Intensivo y eso no tiene nada de tranquilo ni fácil.

Además de todas las fórmulas que debemos de utilizar, si se puede decir que el estilo de vida es tranquilo, pero todo depende del área de su subespecialización.

¿Los años de especialidad son muy desafiantes o se pueden considerar “tranquilos”?

En mi caso la especialidad duró un año, que no fue nada fácil, se trabajó mucho, teníamos momentos de tranquilidad, pero siempre estábamos haciendo trabajos, dietas, elaboración de platos además de rotar por hospitales.

No fue nada fácil, pero si se puede hacer y aprender en el camino.

## Consejo para un estudiante de medicina que está inclinado a la nutrición

Que se involucre lo mas que pueda en el mundo de la nutrición, en mi caso pude iniciar en mi Universidad el grupo de interés en nutrición, donde periódicamente nos reuníamos a debatir temas de nutrición, invitábamos a especialistas a que compartieran con nosotros y así aprender.

## Fuentes certificadas para buscar información sobre nutrición

Cualquier artículo o recurso de las siguientes organizaciones:

- American Society of Nutrition (ASN).
- Sociedad Dominicana de Nutrición Clínica y Metabolismo (Sodonuclim)
- American Society for parenteral and enteral Nutrition (ASPEN)
- International Union of Nutritional Sciences (IUNS)
- Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral. (SENPE)

## ¿Por qué escogiste nutrición?

Es una especialidad que siempre llamó mi atención, La nutrición es una especialidad muy versátil, ya que puedes ver el papel de la nutrición en cada especialidad médica eso me gusto mucho y por eso me decidí por ella.

Además de valorar el estilo de vida que se lleva, me identifiqué con la especialidad y vi que me daría la oportunidad de desarrollarme en diferentes ámbitos, como el de dedicarle tiempo a mi familia entre otras cosas.



extra

Me llamó mucho la atención que la Dra. Ramírez utiliza el test epigenético como herramienta en su consulta!

Le pedí que nos hablara un poco del mismo!

# test epigenético

El test epigenético se hace de una manera mínimamente invasiva, se toman 3 hebras de tu pelo, se ponen en un dispositivo, este dispositivo manda los resultados al laboratorio en Alemania y luego de que los resultados son interpretados son enviados a tu médico, **todo esto en menos de 15 minutos.**

El test analiza mas de 800 biomarcadores, 16 vitaminas, 16 minerales, 20 aminoácidos, 13 antioxidantes, 17 sistemas de soporte (Emociones, sistema inmune, aparato gastrointestinal etc), 14 indicadores de frecuencia (Radiación), 7 ácidos grasos esenciales, 6 microbiomas.

Luego de que realizamos el test se nos envía un informe de 37 páginas donde se analizan los resultados, vemos las deficiencias en cada uno de los biomarcadores señalados en el test.



# test epigenético

Luego de ver el informe se recomienda un plan de bienestar, este plan cubre 90 días y está lleno de recomendaciones, como cuales alimentos **NO** debe consumir, cuales si debe consumir y razones por las cuales puede estar demostrando esos resultados en el test.

En base a estos resultados ponemos en práctica la nutrigenómica (ciencia que explora la relación entre la dieta y la epigenética) hacemos un plan de bienestar para cada paciente, donde además de las recomendaciones que nos da el test tomamos en cuenta otros factores y vemos si tenemos que hacer más pruebas y profundizar en algunas áreas.

Hacemos un plan alimenticio y ahí vemos como poco a poco nuestros pacientes pueden ver cambios en su bienestar general y peso.

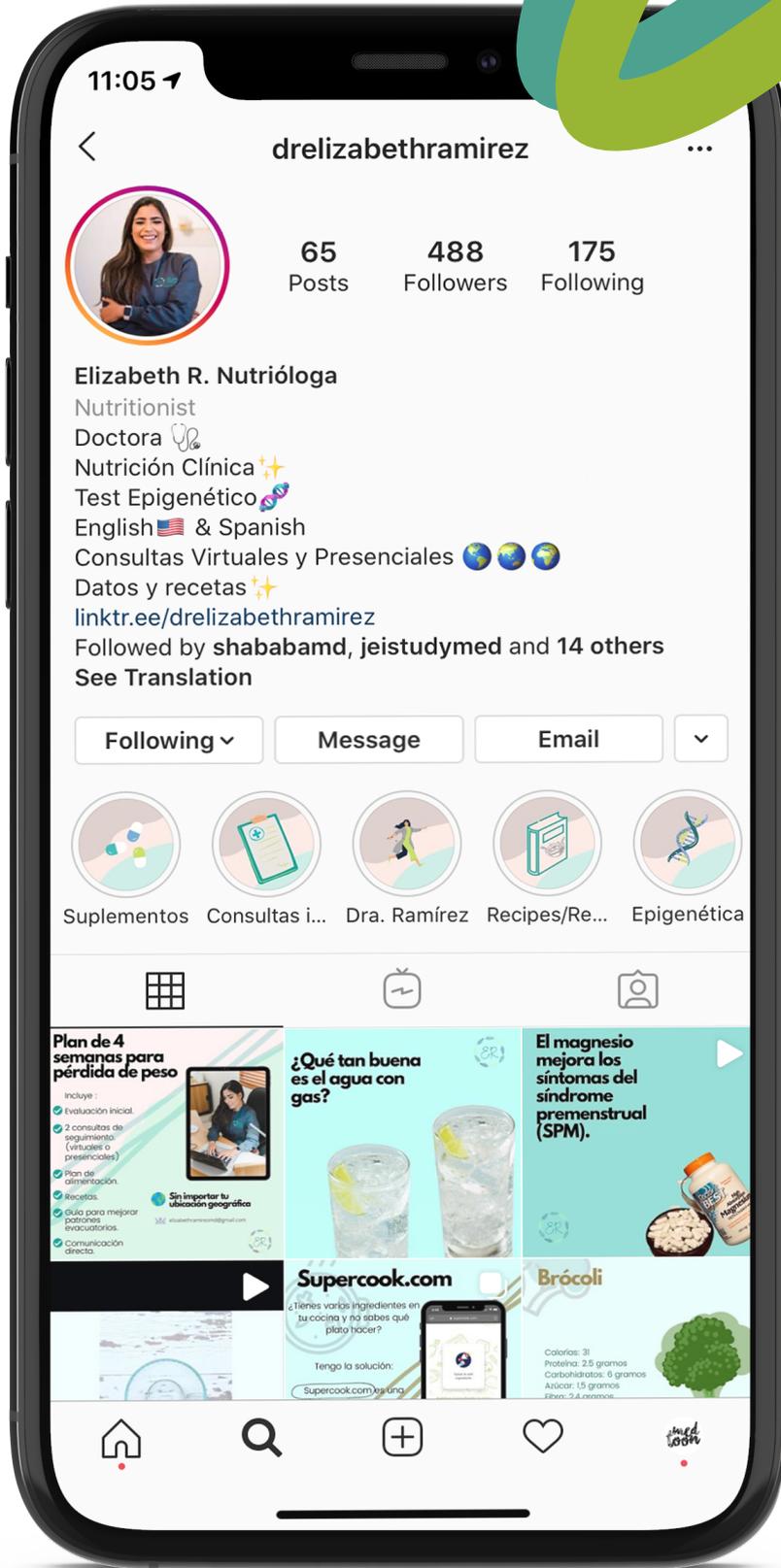


<https://www.testepigenetica.com>

"Si puedes soñarlo,  
puedes **hacerlo**"

Walt Disney





@draelizabethramirez