



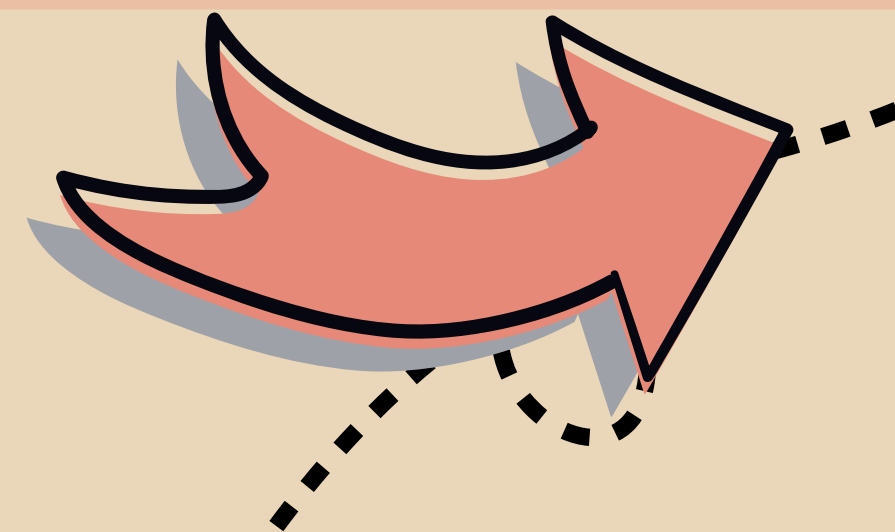
Lucero Ruth Salinas Zavala

Memoria Erasmus+

Ciclo de Dietética 2024 -2025



Destino Potenza



Potenza

Es la capital de la región de Basilicata, situada en el sur de Italia. No es una gran ciudad de hecho parece como un pueblo acogedor. Está ubicada en una zona montañosa a unos 800 metros sobre el nivel del mar, lo que la convierte en una de las capitales más altas del país. Sus calles son estrechas y empinadas sobre todo en el centro de la ciudad.



SOBRE LA CIUDAD

Estructura urbana

Tiene muchas cuestas y escaleras, aunque está bien conectada gracias a una red de ascensores y escaleras mecánicas públicas por lo que facilitan el desplazamiento a distintas zonas. Aunque para alguien nuevo en la ciudad resulta difícil y complicado conocer las mejores rutas.

Transporte

El transporte público incluye autobuses urbanos, aunque a veces el horario no es certero y el recorrido de los autobuses es escaso.

Vida Social

Es tranquila durante la semana, pero en los fines de semana los jóvenes se reúnen en el centro de la ciudad para ir a bares o locales y disfrutar de la noche con música a todo volumen.

Hospitalidad

Desde que llegué a Potenza me he topado con personas muy amables que te echan una mano si lo necesitas. De hecho, algunas personas que trabajan en tiendas hablan un poco de español o entienden y aunque no entiendan tratan de ayudar. .

Eventos

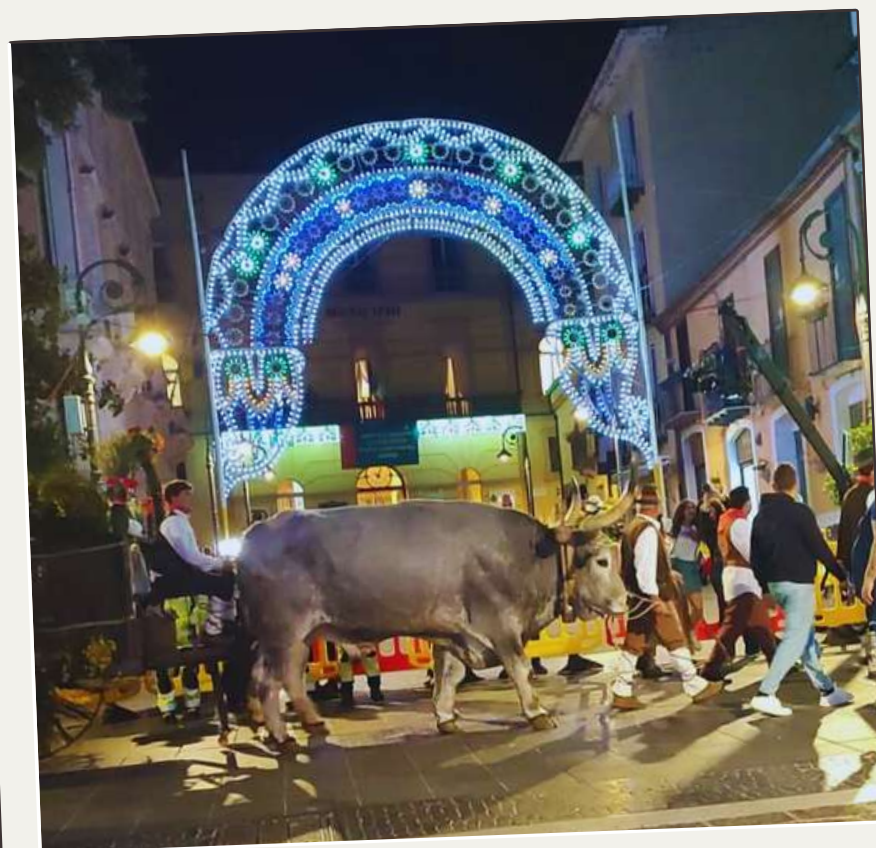
He tenido la oportunidad de estar en algunos eventos de la ciudad por ejemplo el **Giro de Italia** o **La parada dei turchi**. Son eventos importantes en Italia sobre todo la parada dei turchi porque trata sobre Potenza.



Scale mobili



Parada dei turchi

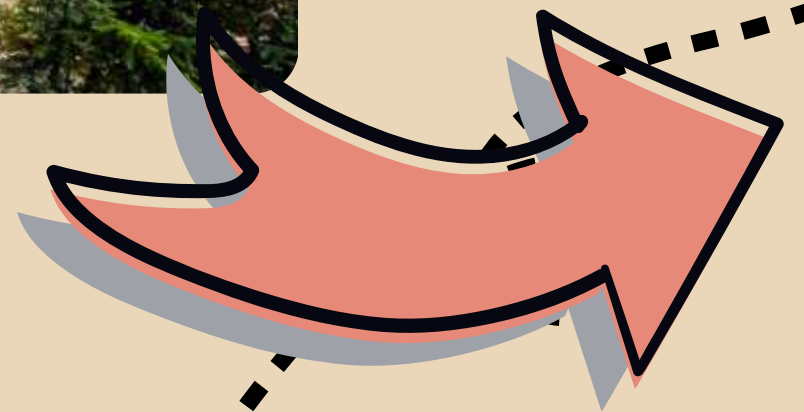


Parada dei turchi



Bus miccolis

Experiencia profesional

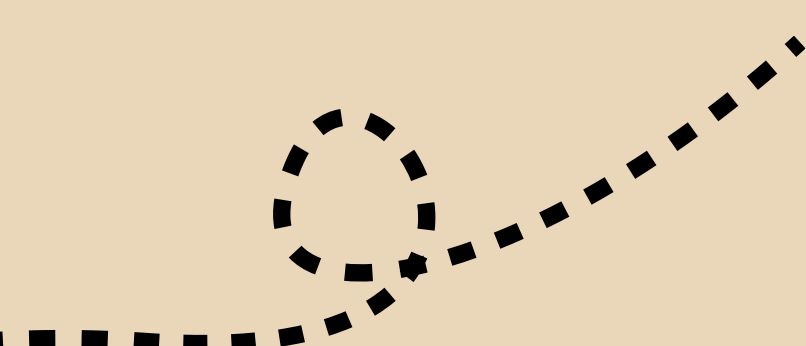


OSPEDALE REGIONALE EN BASILICATA

INTRODUCCIÓN	ÁREA O SERVICIO	ACTIVIDADES PRINCIPALES	DESTACO DE LA EXPERIENCIA
Realicé mis prácticas profesionales en un Hospital público en Potenza, entre los meses de Abril y Junio.	Realicé mis prácticas en el Servicio de Dietética.	Hacer una evaluación nutricional.	Aprendí sobre el funcionamiento de un hospital italiano en concreto del servicio de dietética en Potenza.
Es una de las infraestructuras sanitarias más grandes del sur de italia, con una superficie cubierta de aproximadamente 128.000 m2.	En cuanto a recursos humanos del servicio, cuentan con un responsable del servicio y tres dietistas responsables.	Elaborar dietas personalizadas si precisa.	Adquirí mayor conocimiento practico sobre nutrición clínica, elaboración de dietas, conocimiento sobre los tipos de dietas específicas del hospital y relación con el paciente.
El Hospital acepta hospitalización de emergencia y hospitalización ordinaria o programada que incluye hospital de día y cirugía de día .	Una de las tres dietistas fue mi tutora y que me enseñó sobre el servicio de dietética	Supervisar la distribución de los alimentos.	También profundicé y reforcé más algunos temas de las asignaturas del ciclo de Técnico en dietética.



Consejos y recomendaciones



CONSEJOS

1

Antes de empezar las prácticas o de ir al país, es importante investigar sobre la ciudad, buses, en que zona de la ciudad serán las prácticas etc

2

Cuando llegues, si tienes tiempo o llegas con un día antes de las prácticas, lo mejor es ir al lugar de las prácticas y ver cuanto dura el trayecto desde donde vives y si hay buses o puedes ir a pie.

3

Es bueno preguntar a los locales dónde comprar los alimentos, o lugares para comer o degustar los platos típicos del lugar.

4

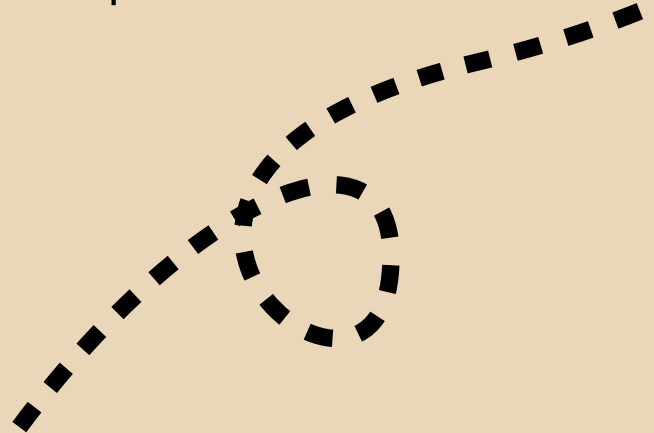
Descargar aplicaciones de los buses o trayectos es importante. En mi caso gracias a **moovit** pude saber como dirigirme a los lugares, puesto que no había una aplicación de buses específico de la ciudad. También me descargué un aplicación que se llama **Mobility ticket** para poder comprar tickets de buses y en mi caso de las escaleras mecánicas en potencia (de hecho hay una oferta para estudiantes).

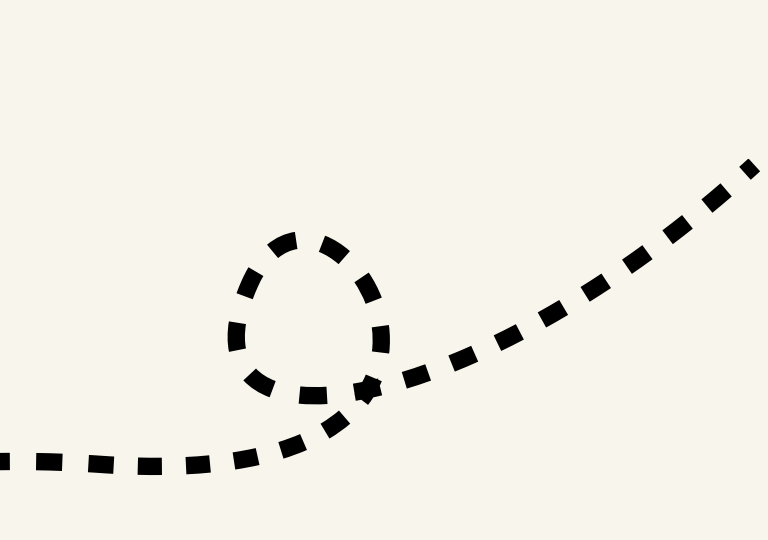
5

En cuanto a las prácticas sería bueno apuntar todo lo que se aprende y sobre todo palabras o frases técnicas propias de lo que vas a realizar.

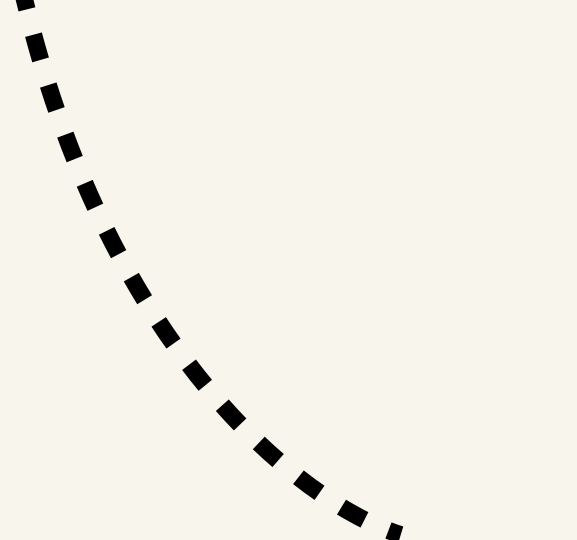
6

Para visitar otros lugares o ciudades es importante ver algunas aplicaciones de autobuses como **Flixbus, Itabus, Trenitalia y Marinobus**. Suelen haber ofertas de viajes y varía el precio de cada aplicación.





RECOMENDACIONES



1

No vayas con expectativas altas, ya que el programa Erasmus te ayuda a obtener nuevas experiencias (tanto buenas como malas) en varios ámbitos de la vida, que nos ayudan a madurar.

2

Es recomendable buscar grupos de Erasmus en el lugar donde vayas a residir, ya que siempre habrá alguno. En mi caso había un grupo de whatsapp de Españoles en Potenza.

3

Es recomendable comprar alimentos cada 15 días o así porque uno nunca sabe si algún día se prefiere comer fuera y el gasto sería menor.

4

En Potenza un problema con los buses ya que no había muchos y el horario era de 8 am – 20 pm. Por lo cual antes del horario o después tendrías que ir a pie a los lugares o pillar un taxi. Por eso es importante verificar el horario de buses.

5

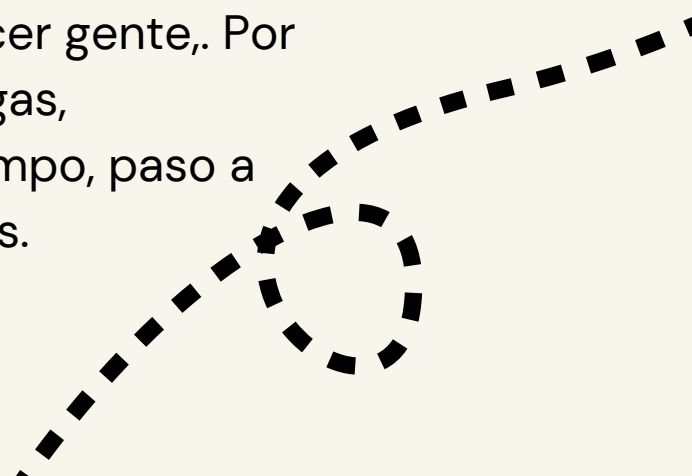
Recomiendo aprovechar los fines de semana para visitar otros lugares,. Puedes leer aplicaciones en los consejos. Otra recomendada es **Omio** donde te busca las mejores ofertas de buses, aviones, trenes etc.

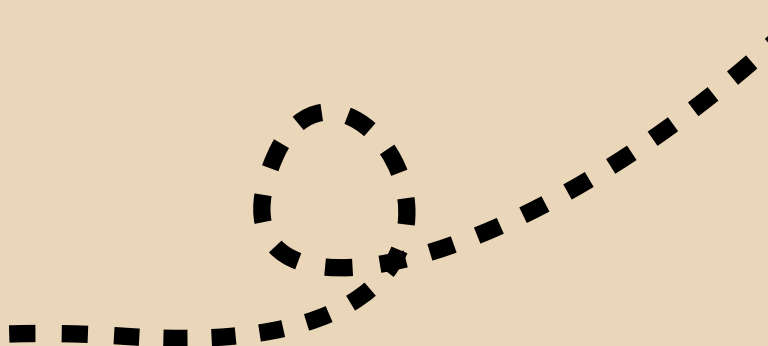
6

Algo que recomiendo un montón es que seas responsable de los documentos necesarios para las prácticas y verificarlo con tu tutora en donde vayas a hacer dichas prácticas. Si hay algún problema se podrá solucionar con antelación.

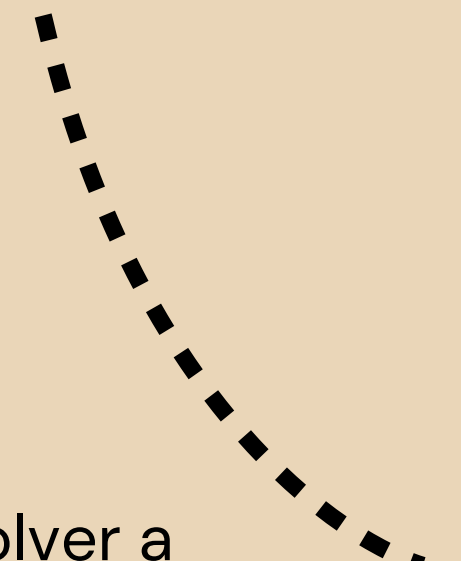
7

Tómatelo con calma. Realmente ir a un lugar nuevo y vivir solo es difícil y más si le sumas aprender un nuevo idioma o conocer gente,. Por lo que no te sobreexigas, aprenderás con el tiempo, paso a paso y disfrutarás más.



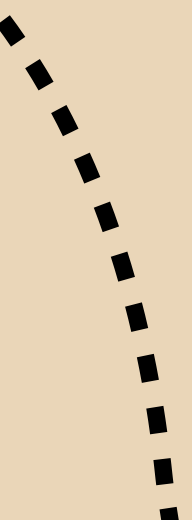


CONCLUSIÓN



Para mi fue una gran experiencia en lo personal. Conocí a personas muy agradables que me encantaría volver a ver y he probado comidas riquísimas. Potenza es un lugar preciso que me recordó un poco a Coruña y eso me hizo sentir más tranquila. A parte, en primavera o verano allí es hermoso. También aprendí bastante en cuanto a las prácticas, sobre todo porque tuve una buena tutora que me enseñó de manera eficiente. No tuve oportunidad de visitar varios lugares por ciertos problemas pero eso me da mas ganas de volver a visitar Italia y darme la oportunidad de conocer varios lugares que tengo pendientes. Es verdad que tuve malos momentos por ciertas cosas o personas que en lo personal también me ha ayudado a madurar y ver cuales son mi capacidades. Otro problema que vi eran las cuestas en la ciudad, ya que era complicado subir y más con bolsas de compras. En Potenza tampoco hay mucho que ver y es recomendable visitar a las afueras para conocer más. Otra dificultad fue el idioma, cuando hablan entre ellos lo hacen de manera rápida para mi entendimiento pero me encanta que cuando le explicas y les pides que hablen mas lento, lo hacen sin ningún problema y a la mayoría le gusta aprender palabras de otros idiomas.

Para finalizar, puedo decir que esta experiencia viene con momentos buenos y malos y eso no quiere decir que no valga la pena. De hecho, aprendí bastante más de los momentos complicados que de los buenos momentos. Como conclusión, mi recomendación es hacer las prácticas en el extranjero con el programa Erasmus+.



**Les dejo una frase que me encanta:
"sbagliando s'impara"**



¡Muchas gracias!



¡Bocca al lupo!