



Nútrete Bien

NUTRITION CENTER

CURRICULUM VITAE

INFORMACION GENERAL

Nombre: María Alexandra Gutierrez

Estado Civil: separada

Fecha de Nacimiento: 04/10/80

Nacionalidad: Costarricense

PERFIL PROFESIONAL

Excelente capacidad analítica y creativa, fuertes destrezas en desempeño bajo presión y obtención de resultados, iniciativa y liderazgo en la toma de decisiones y trabajo en equipo. Fuertes habilidades en comunicación oral e investigación; conocimientos avanzados en evaluación nutricional, nutrición en el deporte de alto rendimiento y dietoterapia, educación alimentaría nutricional, diseño de menús, salud pública y administración. Amplia experiencia en asesoría nutricional.

Con aproximadamente 20 años de experiencia ejerciendo la profesión.

EDUCACIÓN

Universidad de **Louisville Kentucky** Panamá, Panamá city.

Titulo: Master in Education with Emphasis in Counselling Psychology.2005

Universidad: **Universidad de San José** San José, Costa Rica, 2002
Titulo: Licenciatura en Nutrición

OTROS CURSOS Y SEMINARIOS DE CAPACITACION

Mayo 2021 **Certificación nutrición deportiva y coaching nutricional para la perdida de grasa corporal. Nutricional Coaching expertos en nutrición.**

Setiembre del 2019. **XVI Congreso Nacional de Nutrición, ACDYN 2019. Primer congreso nacional de CPNCR.**

Mayo del 2019. **ACSM American College of Sports Medicine 2019 Orlando .**

Mayo del 2019. **Seminario hipertrofia muscular con Dr. Ben House.**

Marzo 2018. **Certificación internacional en antropometría ISAC nivel 1.**

Septiembre del 2016. **3er Congreso GSSI México.**

Mayo 2009. **ACSM American College of Sport Medicine 2009 Seattle.**

Julio 2012 **IV Congreso Costarricense de Obesidad y Metabolismo CCO 2102**

Impartido por la Asociación Latinoamericana de Diabetes (ALAD)

Noviembre 24, 2011 **Curso de Actualización en Diabetes Mellitus para Nutricionistas**

Avalado por la Federación Internacional de Diabetes (IDF)

Seminario GSSI de Costa Rica: “Nutrición Deportiva”

Anfitriona. Conferencia: “Estrategias prácticas para el control de peso en atletas”

Septiembre, 2011 **Curso de actualización profesional “Psicología para una mejor intervención nutricional”**

Impartido por el Colegio de Nutricionistas de Costa Rica, Dra. Gabriela Arsie.

Septiembre, 2011 **Capacitación “Ejercicio = Medicina Preventiva” del Colegio de Médicos y Cirujanos de Costa Rica**

Conferencia: “Hidratación y Deporte”

Mayo, 2011 **Seminario GSSI Guatemala: Nutrición Deportiva y Actividad Física para la Salud.**

Conferencia: Alimentación antes durante y después del ejercicio.

Septiembre, 2010 **Curso Pre-congreso “Ejercicio y sus beneficios para la salud”**

Impartido por la Escuela Ciencias del Deporte, Universidad Nacional

Junio, 2010 **V Congreso Centroamericano y del Caribe de Obesidad**

III Congreso Costarricense de Obesidad y Síndrome Metabólico

Impartido por la Asociación Costarricense para el Estudio de la Obesidad y la Federación Latinoamericana de sociedades de Obesidad

EXPERIENCIAS LABORALES

PARA LA CONSULTA NUTRICIONAL, SE UTILIZA UN EQUIPO DE ULTIMA TECNOLOGIA. (INBODY 370)

Octubre 2007- presente

Socia y copropietaria de Consultora nutricional Nútrete Bien

Principales funciones: Asesorías nutricionales a empresas y servicios de alimentos, consultas nutricionales individualizadas.

Noviembre 2018 – presente

Asesoría nutricional y supervisión del servicio de alimentos industrial chef. Avaluó de menús, estandarización y contenido nutricional de los mismos.

Enero 2011-2014. Representante del Gatorade Sports Science Institute en Costa Rica.

Enero 2011-2014. Atención nutricional al Equipo de Triatlón Bansol Costa Rica.

Enero 2011-2012. Atención nutricional al Equipo de ciclismo City Economy Costa Rica.

Enero 2010. Atención a pacientes atletas de renombre nacional:
Leonardo Chacon: triatleta profesional numero 32 a nivel mundial,
segundo lugar campeonato
panamericano y del caribe de Triatlón.
Roam Akerson: triatleta profesional.

Octubre 2009- 2014

Consulta nutricional privada según convenio Grupo Corporación
Multi Spa.

Principales funciones: atención a los clientes de los gimnasios y
trabajo coordinado con entrenadores de planta y entrenadores
personales. Organización de charlas y talleres de temas de nutrición
en el deporte y control de peso.

Atención nutricional a Melissa Guerrero Mora ganadora del
concurso Fitness Model en la categoría de
Bikini short.

Febrero 2007- 2010

Socia y Copropietaria del servicio de alimentación Nutri Lunch.
Preparación de almuerzos saludables distribuidos a diferentes
empresas.

Enero 2002 a la fecha

Consulta privada de nutrición Centro nutricional Nútrete Bien.
Ubicado en Vía San Juan pinares.

Enero 2005

Consulta individualizada personal Fiesta Casino Panamá.

Noviembre 2004

Consulta individualizada personal Fortuna, S.A. Panamá.

Octubre 2004

Taller sobre alimentación saludable. Personal Fortuna Panamá-

Septiembre 2003

Consulta privada de nutrición. Pacific Gym Panamá.

Agosto 2003

Ministerio de Juventud, Mujer y familia Panamá.

Asesora en los programas de casa Hogar y Centros parvulatorios.

Marzo 2003

Charlas sobre Nutrición balanceada. Hospital Nacional de Panamá.

Junio 2002

Análisis técnico Nutricional de la composición de las bebidas genéricas existentes en el mercado.

Costa Rica.

Enero 1999 a mayo 2002

Asesora de la oficina de la primera dama, Casa Presidencial.

Charlas de Nutrición para programas de Adulto mayor y cáncer Cerviño uterino.

OTROS

Resultados deportivos:

Sacramento California Marathon 2018 con una duración de 3:12 minutos.

Boston Marathon 2018 con una duración de 3:20 minutos.

Paris Marathon 2017 con una duración de 3:16 minutos.

Miami Half Marathon 2016 con una duración de 1:38 minutos.

Ironman 70.3 Florida 2012 con una duración de 5: 28 minutos

Ironman 70.3 Providence 2011 con una duración de 5:43 minutos

Miami Half Marathon 2011 con una duración de 1:37,

Ironman 70.3 Miami 2010 con una duración de 6 horas.

Ironman 70.3 Florida 2010 con una duración de 5:50

Chicago Marathon 2009 con una duración de 3:30

Georgia Half Marathon 2009 con una duración de 1:40.

Miami Half Marathon 2009 con una duración de 1:50 .