



Nútrete Bien

NUTRITION CENTER

Giovanna Gutiérrez Clare

INFORMACION GENERAL

Cédula: 1 12400058

Estado Civil: Casada

Correo electrónico: ggutierrez@nutretebien.net

Teléfono Celular: (506) 89216054

Fecha de Nacimiento: 19/04/85

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 investigación y nutrición clínica; conocimientos avanzados y amplia experiencia en evaluación nutricional, nutrición en el deporte recreacional y de alto rendimiento, nutrición del infante, del adolescente, del adulto y del adulto mayor; dietética y dietoterapia, educación alimentaria nutricional, diseño de menús, y administración de servicios de alimentos. Destacadas habilidades en consulta nutricional y manejo de pacientes de diversa complejidad; aptitudes administrativas y de mercadeo, manejo de proveedores y empleados de servicios de alimentos. Con 15 años de experiencia.

EDUCACIÓN

Universidad: Universidad Hispanoamericana

San José, Costa Rica

Status: Doctora en Nutrición Humana, clase 2007.

Código de colegiatura (autorización para el ejercicio de la profesión): 759-11

Defensa de tesis enero 2008 (Análisis de la alimentación y ejercicio físico en los adultos mayores con triglicéridos altos del Centro Gerontológico de Curridabat, en el período de mayo-agosto 2007)

Título: Licenciatura en Nutrición Humana

Estudios Secundarios: Colegio Saint Clare, clase 2002.

OTROS CURSOS & SEMINARIOS DE CAPACITACIÓN:

Certificación Nutrición Deportiva y Coaching Nutricional Para la Perdida de Grasa Corporal. Nutritional Coaching expertos en Nutrición.	Mayo 2021
XVI Congreso nacional de Nutrición, ACDYN 2019 I congreso nacional de CPNCR	Setiembre 2019
ACSM American College of Sports Medicine 2019 Orlando	Mayo 2019
Seminario Hipertrofia Muscular con Dr. Ben House	Mayo 2019
Certificación Internacional en Antropometría ISAK nivel 1	Marzo 2018
3er Congreso GSSI México	Setiembre 2016
ACSM American College of Sports Medicine Seattle	Mayo 2009
Primer seminario Nutrición y Ejercicio instituto Multispa “Actualización en entrenamiento y alimentación para hipertrofia muscular” Expositora.	Noviembre 2012
Curso Precongreso “El ABC de la Diabetes”	Julio 5, 2012
IV Congreso Costarricense de Obesidad y Metabolismo Curso Latinoamericano de Diabetes – ALAD 2012 Impartido por la Asociación Latinoamericana de Diabetes (ALAD)	Julio 5-7, 2012
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	Junio 10 y 12, 2010
Curso de actualización profesional “Psicología para una mejor intervención nutricional” Impartido por el Colegio de Nutricionistas de Costa Rica, Dra. Gabriela Arsie.	Setiembre 2011
Manejo y Manipulación de Alimentos Impartido por CECAPIA (Centro de Capacitación para Industria Alimentaria)	Julio, 2009
VI Congreso Nacional de Nutrición “Colegio de Nutricionistas, una realidad.”	Agosto 2009

Capacitación “Ejercicio = Medicina Preventiva”
del Colegio de Médicos y Cirujanos de Costa Rica
Conferencia: “Hidratación y Deporte”
Setiembre, 2011

Congreso anual de Medicina deportiva, Seattle, Washington
Mayo 2009

III Congreso Nacional de Nutrición 2006
“La nutrición un compromiso de todos”
Organizado por la Asociación Costarricense de Dietistas y Nutricionistas ACDYN; y el
Colegio de Médicos y Cirujanos de Costa Rica.
Octubre 2006

II Seminario de Actualización de Nutrición
para Profesionales del Área de Salud
Temas de actualización científica-nutricional en el tratamiento de la obesidad y temas
relacionados.
Hotel Corobici
Noviembre 9, 2005

Conocimiento y manejo completo de Office (Word, Power Point, Excel, Publisher, etc.)
Epi-info última versión (programa de análisis epidemiológico).

EXPERIENCIA LABORAL

Octubre 2007- presente

Socia y Copropietaria de Consultora Nutricional NÚTRETE BIEN

Principales funciones: Consulta nutricional a particulares sanos, deportistas o con alguna
patología. Asesorías nutricionales a empresas y servicios de alimentación.

Noviembre 2018-2021

Nutricionista de cabecera Industrial Chef

Asesoría nutricional y supervisión del servicio de alimentos Industrial Chef. Avalúo de
menús, estandarización y contenido nutricional de los mismos.

Septiembre 2009 – 2014

Consultorio privado Barrio Dent y Corporación Gimnasios MULTISPA

Principales funciones: Atención a los clientes de los gimnasios y trabajo coordinado con
entrenadores. Atención a atletas aficionados y de alto rendimiento, triatlonistas,
maratonistas, nadadores y ciclistas. Organización de charlas y talleres mensuales sobre
temas de nutrición en el deporte y control de peso. **Pacientes atletas de renombre
nacional: Luis Zeledón (segundo lugar Fitness Model 2010)**

Febrero 2007-2010

Socia y Copropietaria de Servicio de alimentación Nutri Lunch

Preparación de almuerzos saludables distribuidos a diferentes empresas.

Abril 2008- 2010.

Consulta privada Clínica UNIBE

Principales funciones: Atención a pacientes con sobrepeso, obesidad, trastornos de la tiroides, desordenes alimenticios, diabetes mellitus, gastritis, síndrome de intestino irritable, colitis, colesterol alto, triglicéridos altos, entre otros; en adolescentes, adultos y adultos mayores. Trabajo interdisciplinario con el Dr. Urzuola Cirujano Plástico de la clínica.

Marzo-Abril, 2007

Práctica Universitaria, Hospital Max Peralta, Servicios de Medicina y Cirugía.

Principales funciones: Anamnesis nutricional, evaluación antropométrica del paciente, intervención alimentario nutricional, prescripción dietoterapéutica según patologías, valoración de refuerzos nutricionales y seguimiento y control de los casos clínicos.

Octubre-Noviembre, 2006.

Práctica Universitaria, EBAIS de ESCAZÚ.

Principales funciones: Participación en el proyecto del EBAIS en el Liceo de Escazú, por medio de la evaluación nutricional (toma de medidas e indicadores antropométricos) de los jóvenes de séptimo a quinto año. Charla educativa y recomendaciones nutricionales al grupo de adultos mayores, pertenecientes al EBAIS, sobre alimentación y hábitos saludables.

Mayo-Agosto, 2006.

Practica Supervisada, Cen-Cinai Tirrases de Curridabat.

Principales Funciones: Diagnóstico de la situación nutricional y de salud, campaña educativa “Salud al Alcance de sus Manos” y “Alimentación durante la Lactancia y Período de Ablactación”, conformadas por circuitos de charlas dirigidas a madres de la comunidad, sobre prevención de diarreas e infecciones en infantes menores de 6 años y alimentación apropiada durante la lactancia e introducción paulatina de alimentos al niño durante la ablactación, respectivamente.

Febrero-Abril, 2006.

Trabajo Comunal Universitario, Segundo Circuito Judicial de Goicochea.

Principales funciones: Realización de un Estudio de Riesgo de Enfermedad Cardiovascular en la población a riesgo localizada (350 individuos). Toma y muestra de medidas antropométricas, descripción y análisis de datos, recomendaciones generales.

Septiembre-Noviembre, 2005.

Realización del Análisis de Situación de Salud-Nutricional (ASIS), San Joaquín de Flores.

En colaboración con el EBAIS de San Joaquín de Flores, Clínica Jorge Volio, Heredia.

Principales funciones: Recolección de datos por medio de muestreo de la zona, visitas domiciliarias y aplicación de encuestas, toma de medidas antropométricas, presión arterial y glicemias post-pandriales, análisis de datos, interpretación y recomendaciones generales.

Enero-Mayo, 2005.

Asesora nutricional y ventas, Diet Club, Plaza los Laureles Escazú.

Principales funciones: Asesoría alimentaria nutricional, atención al cliente y promoción de ventas.

IDIOMAS

Bilingüe español – Inglés (escritura, lectura y conversación avanzada)

REFERENCIAS

Dr. Alvaro Barrenechea. Director Médico Corporación Multispa. Teléfono: 8712 5148

Dra. Linette Loria. Endocrinóloga.

Dra. Mary Vinocour Endocrinóloga.