



Larisa Páez[®]
Wellness Center

Dra. Daniela Guevara

Nutricionista

Logros profesionales:

- Certificación en Nutrición Deportiva por parte de la Federación Mexicana de Nutrición Deportiva.
- Certificación Internacional en Antropometría ISAK, Nivel 2.
- Programa de Nutrición Libre de Dietas, II Edición.
- Publicación de un artículo científico sobre los Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense incluida en el Estudio Latinoamericano de Nutrición (ELANS).
- Primer lugar en la exposición formato póster en el Congreso Nacional de Nutrición de la Asociación Costarricense de Dietistas y Nutricionistas 2018, con el tema: Hábitos alimentarios de los costarricenses: ELANS.
- Expositora en el III Encuentro Académico de la Facultad de Medicina de la Universidad de Costa Rica con el tema: Hábitos alimentarios de los costarricenses: ELANS.
- Expositora en el XXIII Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud 2017 sobre el tema: Educación nutricional sobre meriendas saludables para antes, durante y después de los entrenamientos y partidos del equipo de voleibol femenino de la Universidad de Costa Rica.

Experiencia:

- Cuenta con amplia experiencia en el área de Nutrición Deportiva, obtenida en el Comité Olímpico Nacional de Costa Rica. En la atención individual de atletas de alto rendimiento y para-atletas.
- Nutricionista de la delegación costarricense en los Juegos Paralímpicos, Tokio 2020.
- Planificación y ejecución de talleres educativos y de cocina dirigidos a atletas, entrenadores y padres de familia.
- Medición de parámetros fisiológicos en el campo como tasa de sudoración, gravedad específica de la orina y electrolitos en sudor.
- Creación de manuales, recetarios y protocolos personalizados de alimentación e hidratación a los atletas de alto rendimiento.
- Interpretación de mediciones de tasa de metabolismo en reposo y en actividad física de atletas nacionales.
- Asesora de empresas de suplementos deportivos sobre la creación de contenido nutricional para las redes sociales.

Participación en medios:

- Ha colaborado en medios de comunicación como programas de radio, televisivos y redes sociales a nivel nacional.
- Ha redactado notas informativas y blogs para el Comité Olímpico Nacional de Costa Rica.

Perfil Académico:

Universidad de Costa Rica:
Licenciatura en Nutrición
Humana

Miembro del Colegio de
Profesionales en Nutrición de
Costa Rica.

Contacto:

daniela@larisawellness.com