



Larisa Páez
Wellness Center

Dra. Mariana Ramírez

Nutricionista

Logros profesionales:

- Certificación en Nutrición Deportiva por la International Society of Sports Nutrition (ISSN) y la Federación Mexicana de Nutrición Deportiva (FMND).
- Posgrado en Nutrición Deportiva para Deportes de Equipo por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM).
- Certificación como Educador en Diabetes por la UCIMED.
- Posgrado en Alimentos Funcionales y Suplementos Dietarios en Enfermedades Crónicas por la Sociedad Argentina de Nutrición Clínica (SANC).
- Project Management Ready® (PMI) - LCI Véritas.
- Certificación Internacional en Antropometría (ISAK Nivel 1) por la UACA.
- Cursos de Entrenamiento y Nutrición Deportiva por el Centro de Formación IPT.
- Asistencia frecuente a Congresos y Simposios en Nutrición Deportiva, Entrenamiento, Educación Física y Deporte.

Experiencia:

- Más de 7 años de experiencia en la atención individualizada de pacientes.
- Especialista en nutrición deportiva, apoyando a pacientes activos de diferentes edades, en su camino hacia el rendimiento óptimo.
- Amplia experiencia en el aumento de masa muscular y mejora del rendimiento en entrenamientos de fuerza.
- Preparación de atletas para eventos deportivos y competencias como maratones, triatlones, trail running, hiking, CrossFit, halterofilia, deportes de contacto y deportes de equipo.
- Asesoría nutricional especializada para niños(as) y adolescentes deportistas, enfocada en su crecimiento y desarrollo óptimo.
- Manejo integral de enfermedades crónicas, incluyendo diabetes, hipertensión, colesterol y triglicéridos altos, resistencia a la insulina, síndrome de ovario poliquístico y enfermedades gastrointestinales.
- Consulta y asesoría nutricional durante el embarazo y lactancia, brindando apoyo para una alimentación saludable para la madre y el bebé.
- Presentación de charlas nutricionales dinámicas y educativas para personas de todas las edades, promoviendo hábitos saludables y una alimentación equilibrada.
- Ha brindado consulta nutricional en gimnasios, clínicas y empresas, adaptando estrategias específicas a cada entorno para maximizar el bienestar de los pacientes.
- Fue instructora de baile aeróbico en diversas locaciones del país, combinando actividad física y diversión para promover un estilo de vida activo.

Participación en medios:

- Colaboraciones en radio y televisión a nivel nacional, compartiendo conocimientos sobre nutrición y salud.
- Artículos informativos sobre nutrición y deporte publicados en periódicos digitales, contribuyendo a la educación y concientización del público.

Perfil Académico:

Universidad de Ciencias Médicas UCIMED):

Licenciada en Nutrición Humana y Dietética.

Universidad Autónoma de Centroamérica (UACA):
Bachillerato en Educación Física y Deporte.

Miembro del Colegio de Profesionales en Nutrición de Costa Rica.

Contacto:

mariana@larisawellness.com