

📍 Basada en EE.UU.
✉️ get.modeon@gmail.com
IG: [get.modeon](#)
whatsapp: +1 618-514-1333



**María José Rodríguez
Álvarez, MS, RD**
NUTRICIÓN DEPORTIVA AVANZADA

Perfil

Soy Nutrióloga Deportiva con Maestría en Nutrición y Dietética con enfoque deportivo, y acreditada como Registered Dietitian (RD) por la Commission on Dietetic Registration (CDR) en Estados Unidos. Mi trayectoria combina experiencia clínica en entorno clínico especializado y centros oncológicos con un enfoque sólido en el acompañamiento nutricional de atletas de alto rendimiento, tanto a nivel colegial como juvenil competitivo.

He trabajado con deportistas de disciplinas como natación, atletismo, ciclismo, triatlón, fútbol, volleyball y basketball, ofreciendo estrategias de alimentación y recuperación adaptadas a sus cargas de entrenamiento, objetivos fisiológicos y demandas específicas del deporte.

Experiencia Laboral

Experiencia profesional destacada

Banner Health, Colorado

- Nutrióloga clínica y deportiva. Atención especializada a pacientes hospitalizados, oncológicos y atletas juveniles y universitarios.

Southern Illinois University (NCAA)

- Nutrición deportiva individualizada para atletas colegiales, con enfoque en rendimiento y recuperación.

Barnes-Jewish West County Hospital

- Intervención nutricional especializada en salud metabólica y enfermedades crónicas, con énfasis en pacientes oncológicos.

MODE Nutrición y Deporte

- Asesorías personalizadas para atletas que buscan un enfoque integral, estratégico y basado en evidencia.

MODE – Nutrición & Deporte

Soy Cofundadora y Nutrióloga de MODE, una iniciativa enfocada en optimizar el rendimiento de atletas a través de planes de nutrición totalmente personalizados y coordinados con un entrenador especializado en running, ciclismo y triatlón. En MODE, integramos ciencia, tecnología y trabajo multidisciplinario para ayudarte a competir con mayor precisión, energía y enfoque.

Nutrición para atletas

- Evaluación nutricional completa y seguimiento personalizado
- Estrategias para entrenamientos dobles, recuperación y adaptación al volumen de carga
- Planificación previa a competencia (alimentación, hidratación, digestión y descanso)
- Manejo de composición corporal y distribución de macronutrientes
- Suplementación con base científica
- Educación nutricional para atletas y entrenadores