



# JAVIER CONTRERAS BRAVO

## NUTRICIONISTA DE DEPORTISTAS DE ÉLITE

✉ email@cvonline.me 📞 666 999 333 📍 Valparaiso [in /in/javier-contreras-bravo](#)

### PERFIL PROFESIONAL

Soy un nutricionista deportivo altamente calificado, con una trayectoria de 11 años, especializado en el desarrollo de programas nutritivos orientados a maximizar el rendimiento y la recuperación de atletas. Mi enfoque holístico en nutrición se fundamenta en la ciencia y está personalizado para adaptarse a las necesidades específicas de cada deportista, con una comprobada historia de éxito en entornos competitivos.

### EXPERIENCIA PROFESIONAL

**JEFE DE NUTRICIÓN DEPORTIVA** 04/2019 - Presente

**Olympus Athletic Nutrition**

Dirijo el departamento de nutrición en un entorno altamente competitivo, proporcionando asesoría especializada a atletas de élite. He desplegado estrategias nutricionales individualizadas que han maximizado el rendimiento deportivo y la recuperación.

- Desarrollé planes nutricionales personalizados aumentando en un 15% la eficiencia en la recuperación post-entrenamiento de deportistas.
- Supervisé la integración de suplementación deportiva basada en investigaciones científicas, resultando en una mejora del 20% en la resistencia de los atletas.
- Implementé charlas educativas y talleres sobre nutrición deportiva, lo que incrementó la adherencia a los planes dietéticos en un 25%.
- Colaboré estrechamente con los entrenadores para alinear los objetivos de entrenamiento con las estrategias de alimentación, logrando resultados históricos para el equipo.

**NUTRICIONISTA DEPORTIVO SENIOR** 08/2011 - 03/2019

**Vitality Health Club**

Desempeñé un papel fundamental en el diseño e implementación de programas de nutrición deportiva, mejorando los estándares del club para atender a una clientela exigente y orientada a resultados.

- Orquesté una iniciativa de seguimiento de progreso nutricional que ayudó a los clientes a reducir en promedio un 10% su grasa corporal.
- Propicié colaboraciones con proveedores de alimentos saludables, aumentando la disponibilidad de opciones nutritivas en el club en un 40%.
- Introduje protocolos de hidratación innovadores que incrementaron en un 18% el rendimiento de los clientes durante sesiones de entrenamiento intensivas.
- Capacité a un equipo de nutricionistas en formación, ampliando así la oferta de servicios de consultoría en un 30%.

**NUTRICIONISTA CLÍNICO** 05/2008 - 07/2011

**Balance Wellness Center**

En mi primera experiencia profesional en el ámbito de la nutrición, me enfoqué en el tratamiento y la prevención de afecciones a través de la nutrición clínica, estableciendo las bases de mi carrera hacia la especialización en nutrición deportiva.

- Formulé planes dietéticos individualizados que mejoraron la calidad de vida de los pacientes en un 80%, evaluado a través de encuestas de satisfacción.
- Cree un programa pionero de nutrición preventiva que disminuyó la incidencia de enfermedades relacionadas con la dieta en la comunidad atendida en un 25%.

### FORMACIÓN ACADÉMICA

Máster en Nutrición Deportiva y Rendimiento Atlético

**Instituto Internacional de Nutrición Deportiva**

Nota de Tesis: Summa Cum Laude

09/2007 - 12/2008

Licenciatura en Nutrición y Dietética

**Universidad de Ciencias Aplicadas del Deporte**

Valparaíso, Chile

09/2003 - 07/2007

### HABILIDADES TÉCNICAS

Diseño de planes nutricionales deportivos ●●●●●●

Evaluación del rendimiento nutricional ●●●●●●

Asesoría en suplementación deportiva ●●●●●●

Control de peso y composición corporal ●●●●●●

Educación y promoción de hábitos alimenticios saludables ●●●●●●

Investigación y análisis de datos nutricionales ●●●●●○

Seguimiento y ajustes de regímenes nutricionales ●●●●●●

### FORMACIÓN CONTINUA

**EXPERTO EN SUPLEMENTACIÓN NUTRICIONAL APLICADA AL DEPORTE** - Instituto de Nutrición Avanzada

**CURSO INTENSIVO EN PSICOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN Y EL DEPORTE** - Centro de Salud Mental y Deporte

**GESTIÓN DE DIETAS PARA DEPORTES DE RESISTENCIA** - Asociación de Nutricionistas Deportivos

**SEMINARIO INTERNACIONAL SOBRE AVANCES EN CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN** - Universidad Internacional del Deporte

### IDIOMAS

ESPAÑOL - Nativo

INGLÉS - Nivel C1

PORTUGUÉS - Nivel B2