





# JOSÉ MARÍA PUYA BRAZA

## Tecnólogo Alimentario y Dietista deportivo

### INFORMACIÓN


 alimentologia@gmail.com

 Sevilla


 www.alimentologia.com

**Año nacimiento:** 1993


### REDES SOCIALES

 @josekenji

 @josekenji

 José María Puya Braza

 José María Puya-Braza

 Alimentología Cruda

### ESPECIALIDADES

- Nutrición Deportiva
- Tecnología de Alimentos
- Suplementos Nutricionales
- Deportes de fuerza

### IDIOMAS

- Inglés Nivel B1

### DESCRIPCIÓN GENERAL

Profesionalmente me defino como un apasionado de la ciencia contenida en los alimentos y cómo estos impactan a nivel fisiológico en el organismo humano.

Además de administrar proyectos personales relacionados con mi empresa, **Alimentología®**, me dedico a la consulta dietética presencial, a la docencia en formaciones y congresos; y estudiando un Máster Oficial de Nutrición Deportiva para poder acceder al doctorado en próximos años.

### FORMACIÓN ACADÉMICA



Máster Oficial Universitario en Alimentación en la Actividad Física y el Deporte (*Cursando*)  
Universitat Oberta de Catalunya (UOC)



Graduado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos  
Universidad de Extremadura (UEX)



Técnico Superior en Dietética  
Instituto Técnico de Estudios Profesionales (ITEP)



Técnico Superior en Documentación Sanitaria  
Salus Infirmorum Cádiz



Bachillerato de Ciencia y Tecnología  
IES San Severiano

### PUESTOS DE TRABAJO ACTUALES

#### Alimentología®

Cargo: CEO, docente, dietista, organizador eventos, creador de contenido  
Enero 2018 – Actualidad

#### Clínica Sanitaria “MUVHIT – Movement & Health”

Cargo: Consulta dietética presencial como dietista.  
Marzo 2019 – Actualidad

#### AudioFit

Cargo: Docente en formación online.  
Noviembre 2018 – Actualidad

#### Centro Deportivo Anytime Fitness

Cargo: Consulta dietética presencial como dietista.  
Junio 2019 – Actualidad

# JOSÉ MARÍA PUYA BRAZA

Tecnólogo Alimentario y Dietista

## PUBLICACIONES CIENTÍFICAS

- Sánchez-Oliver AJ, Contreras-Calderón J, **Puya-Braza JM**, Guerra-Hernández E. Quality analysis of commercial protein powder supplements and relation to characteristics declared by manufacturer. *LWT—Food Science and Technology*. 2018; 97: 100-108. *Factor de impacto: JCR Q1 / SJR Q1*
- **Puya-Braza JM**, Sánchez-Oliver AJ, da Silva SF, Domínguez R. No hay diferencias en el consumo de suplementos nutricionales deportivos entre powerlifters internacionales y nacionales. *Journal of Negative and No Positive Results*. 2018; 3(7): 509-621.
- **Puya-Braza JM**, Sánchez-Oliver AJ. Consumo de suplementos deportivos en levantadores de peso de nivel nacional. *Retos*. 2018; 34: 276-281. *Factor de impacto: SJR Q3*.

## CAPÍTULOS DE LIBROS

- **Puya-Braza JM**, Galancho-Reina I. Suplementación y ayudas ergogénicas en el deporte. En: Benito-Peinado PJ. *Conceptos Básicos del Entrenamiento con Cargas: de la musculación al wellness*. 2ª Edición. Colombia: Editorial Kinesis. ISBN: 978-958-8269-27-6. *Aún por publicar oficialmente*.

## COMUNICACIONES CIENTÍFICAS EN CONGRESOS INTERNACIONALES

- **Puya-Braza JM**, Sánchez-Oliver AJ. Comunicación oral: "Consumo de suplementos deportivos en levantadores de peso de nivel nacional", en el IV Congreso Internacional de Optimización del Entrenamiento y Readaptación Físico-Deportiva. 2018.

## CERTIFICACIONES Y FORMACIÓN COMPLEMENTARIA



Colegiado nº 2115 (especialidad TS Dietética).

Colegio Profesional de Técnicos Superiores Sanitarios de la Comunidad Valenciana.

ID credencial: #201907162115.



Certificación de Antropometrista ISAK Nivel 1.

Validado por la International Society for the Advancement of Kinanthropometry y cursado en la Universidad Pablo de Olavide. ID credencial: #636884934556365053.



Curso "Experto en Obesidad" (6 meses)

Realizado online con 6 meses de duración a través de la plataforma Experto Nutrición con los docentes Pablo Zumaquero e Isabel Pérez.



Curso "Teórico-Práctico de Nutrición en el Fútbol".

Realizado en centro InnoVa con los nutricionistas del CD. Leganés, Cádiz CF, SD Eibar, UCAM Murcia y FC Cartagena como docentes.



Curso "Lectura crítica de estudios".

Realizado en la plataforma FossThink con el docente Maelán Fontes.



Asociado nº 0191

Dietética sin Patrocinadores. Fecha inicio: marzo 2017.

# JOSÉ MARÍA PUYA BRAZA

Tecnólogo Alimentario y Dietista

## OTROS LOGROS ACADÉMICOS

- El Trabajo de Fin de Grado (TFG) del Grado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos (Universidad de Extremadura) denominado “**Estudio del consumo de suplementos nutricionales, su seguridad alimentaria y efecto en el rendimiento de deportistas de fuerza**”, fue calificado con Sobresaliente (10) y Matrícula de Honor (MH).

## EXPERIENCIA LABORAL COMO DIETISTA

### Alimentología®

Cargo: Dietista y CEO.

Enero 2018 – Actualidad

### Clínica Sanitaria “MUVHIT – Movement & Health”

Cargo: Consulta dietética presencial como dietista.

Marzo 2019 – Actualidad

### Centro Deportivo “Anytime Fitness”

Cargo: Consulta dietética presencial como dietista.

Junio 2019 – Actualidad

### Clínica Nutriendo-T

Cargo: Dietista en prácticas.

Julio 2018 – Agosto 2018

## EXPERIENCIA LABORAL DE DOCENTE CON ENCARGOS EMPRESARIALES AUTÓNOMOS

### Alimentología®

Cargo: Docente en formaciones presenciales/online y organizador de eventos.

Enero 2018 – Actualidad

### MEDAC (Instituto de Formación Profesional Oficial de Grado Superior y Medio)

Cargo: Docente asociado de Máster Propio online.

Septiembre 2019 – Actualidad

### NutriScience

Cargo: Docente en formación online.

2018

### AudioFit

Cargo: Docente en formación online.

Noviembre 2018 – Actualidad

### FassThink

Cargo: Docente en formación online.

2019

### Universidad San Jorge

Cargo: Docente asociado en formación online.

2019

### Powerexplosive

Cargo: Docente, articulista, colaborador.

2014 – 2017

# JOSÉ MARÍA PUYA BRAZA

## Tecnólogo Alimentario y Dietista

### EXPERIENCIA LABORAL COMO TECNÓLOGO ALIMENTARIO

Servicios autónomos como tecnólogo especializado en suplementos nutricionales

Cargo: Etiquetado, formulaciones, I+D.

2018 – Actualidad

### EXPERIENCIA LABORAL COMO DIVULGADOR CIENTÍFICO EN INTERNET

**Alimentología.com**

Cargo: Artículos de blog sobre nutrición, dietética y tecnología de alimentos.

Enero 2018 – Actualidad

**Alimentologíacruda.es**

Cargo: +150 artículos de blog sobre nutrición, dietética, tecnología alimentos y suplementos.

Marzo 2014 – Actualidad

**Powerexplosive.com**

Cargo: 67 artículos de blog sobre nutrición, dietética, tecnología alimentos y suplementos.

2014 – 2017

**Nutrium.io**

Cargo: Artículos de divulgación científica y experiencia dedicado a Dietistas-Nutricionistas y Dietistas.

Mayo 2019 – Actualidad

**Cuenta de Instagram: @josekenji**

Cargo: Infografías y vídeos dedicados a la divulgación científica en nutrición, alimentos y suplementos.

2011 – Actualidad

**Cuenta de Instagram: @alimentologiacruda**

Cargo: Infografías y vídeos dedicados a la divulgación científica en nutrición, alimentos y suplementos.

2018 – Actualidad

Realización de colaboraciones en los siguientes medios de comunicación: **El Español, La Voz de Galicia, El País, Xataka y Muscular Development.**

### EXPERIENCIA LABORAL COMO ORGANIZADOR DE EVENTOS DE NUTRICIÓN

- **III Jornadas Alimentología** (Madrid). Noviembre 2020.
- **II Debate Nutritivo** (Sevilla). Octubre 2019. 12 ponentes y 130 asistentes.
- **Curso "Nutrición Deportiva"** (Valencia). Junio 2019. 3 ponentes y 25 asistentes.
- **I Jornada de Ciencia y Tecnología de los Alimentos** (Universidad de Granada, Granada). Abril 2019. 4 ponentes y 60 asistentes.
- **II Jornadas Alimentología** (Alicante). Marzo 2019. 9 ponentes y 100 asistentes.
- **Webinar "Nutrición deportiva para deportistas veganos y vegetarianos"** (Online). Septiembre 2018. 3 ponentes.
- **I Debate Nutritivo** (Granada). Septiembre 2018. 6 ponentes y 45 asistentes.
- **I Jornadas Alimentología** (Guadalajara). Abril 2018. 6 ponentes y 80 asistentes.

# JOSÉ MARÍA PUYA BRAZA

## Tecnólogo Alimentario y Dietista

### EXPERIENCIA LABORAL COMO FORMADOR, DOCENTE O CONGRESISTA

#### 2019

- Docente asociado del **Máster Propio en Nutrición Deportiva, Geriátrica y Pediátrica** (MEDAC, Semipresencial). Módulo “Ayudas ergogénicas y dopaje” del Bloque de Nutrición Deportiva.
- Webinar “Suplementos y ayudas ergogénicas en el deporte” (FassThink, Online).
- Docente asociado al **Diploma de Especialización en Nutrición Deportiva** (FP + Universidad San Jorge + Empresa, Online). Ponencia “Seguridad en los Suplementos Deportivos”.
- **I Jornada de Ciencia y Tecnología de los Alimentos** (Universidad de Granada y Alimentología, Granada). Ponencia “El Tecnólogo Alimentario en el Sector de la Nutrición Deportiva”.
- **IV Jornadas Nutrición Deportiva** (Universidad de Valencia, Valencia). Ponencia “Suplementos y sus Defectos Legislativos”.
- **VII Semana de la Salud** (Universidad de Valladolid, Valladolid). Ponencia “Suplementos Nutricionales: de la Teoría a la Práctica”.

#### 2018

- Curso Suplementación Deportiva (NutriScience, Online). Bloque “Quemadores de grasa”.
- **Congreso Summit Paleo** (Madrid). Ponencia “¿Por qué nos suplementamos cuando no nos alimentamos?”
- Curso Nutrición Deportiva (Las Dietas Engordan, Online). Bloque “Suplementación y Ayudas Ergogénicas” y “Estrategias dietéticas para el aumento de masa muscular y mejora del rendimiento en deportes de fuerza”.
- **Congreso Better By Science** (Málaga). Ponencia “Suplementos Nutricionales en Deportes de Fuerza”.
- Webinar “Nutrición Deportiva para Veganos y Vegetarianos” (Alimentología, Online). Ponencia “Suplementos Nutricionales en el Deportista Vegano y Vegetariano”.
- **I Debate Nutritivo** (Granada). Ponencia “Suplementos Nutricionales en el Sector Alimentario”.
- Webinar “Suplementación deportiva: enfoque actual” (AudioFit, Online).
- V Jornadas Dietética sin Patrocinadores (Sevilla). Ponencia “Suplementos Nutricionales: Seguridad y Situación Actual”.
- II Congreso de Hipertrofia Online (AudioFit, Online). Ponencia “Suplementos Deportivos”.
- **I Jornadas Alimentología** (Alimentología, Guadalajara). Ponencia “¿Cómo sería el mundo sin aditivos alimentarios?”.
- Seminario “Alimenta tu Fuerza” (COR, Valencia). Ponencia “Suplementos Deportivos: Evidencia, Mitos, Seguridad” y “Flexibilizar la Alimentación Eficientemente”.
- **IV Congreso Internacional de Optimización del Entrenamiento y Readaptación Físico-Deportiva** (Dogesport y CEU San Pablo, Sevilla). Ponencia “Consumo de Suplementos Deportivos en Levantadores de Peso de Nivel Nacional”.

#### 2017

- **Jornadas Día Nacional de la Seguridad Alimentaria** (Universidad de Extremadura, Badajoz). Ponencia “Complementos Alimenticios: Seguridad y Legislación”.
- Curso Nutrición, Suplementación y Entrenamiento (Fitclub Pamplona). Ponencia “Nutrición y Suplementos: errores y soluciones”.
- Seminario Nutrición, Entrenamiento y Fisioterapia (CrossFit Salamanca). Ponencia “Suplementación peri-entreno en deportes de fuerza”.
- Máster Powerexplosive (Powerexplosive, Online). Ponencia “Los engaños de la nutrición: empezando por la base”.

#### 2016

- I Campus Powerexplosive (Powerexplosive, Segovia). Ponencia “Cómo flexibilizar mi dieta de manera cómoda, variada y saludable”.
- Curso “Mitos Alimentarios y Etiquetas Nutricionales” (Nexo, Cádiz).

#### 2014

- Curso Entrenador Personal IFBB. (IFBB, Cádiz). Ponencia “Dieta cetogénica y estado de cetosis”.