

## **Dra. Mayra Arias-Gastélum**

La Dra. Mayra Arias-Gastélum es Profesora-Investigadora en la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Gastronomía de la Universidad Autónoma de Sinaloa , adscrita desde el 2005. Es Doctora en Ciencias de la Nutrición y el Ejercicio por la Universidad Estatal de Arizona (2018), Maestra en Ciencias Biomédicas por la Universidad Autónoma de Sinaloa (2010), y Licenciada en Nutrición por la Universidad Católica de Culiacán (2005). Pertenece a la Línea de Aplicación y Generación del Conocimiento en Nutrición Clínica y Comunitaria, en la cual sus investigaciones se centran en factores de estilo de vida, principalmente la dieta, el ejercicio, y el sueño, así como su influencia sobre el riesgo de enfermedades crónicas. Durante sus estudios de doctorado, se enfocó en evaluar y modificar la calidad de la dieta, y actividad física en una intervención aleatorizada controlada para disminuir el riesgo cardiometabólico en mujeres hispanas. Realizó investigación cualitativa por medio de grupos focales de hombres hispanos para desarrollar intervenciones adaptadas culturalmente y así disminuir su riesgo cardiometabólico. Ha publicado diversos artículos científicos en revistas indexadas y arbitradas, y su más reciente trabajo incluye el desarrollo de intervenciones con componentes del cambio de comportamiento para modificar estilos de vida y disminución del riesgo cardiometabólico en poblaciones vulnerables (p. ej., mujeres embarazadas y mujeres en situación de pobreza).