



## FOOD COACHING CON VANESSA LOSADA



# FOOD COACHING CON VANESSA LOSADA

En estos últimos tiempos donde hemos modificado nuestro estilo de vida; la comida saludable, las dietas y batidos detox han tomado nuestras neveras, hemos dejado atrás la vida sedentaria pasándonos al running y hemos empezado a practicar yoga en todas sus

vertientes, muchos aún no hemos ni oído hablar sobre la figura de un “**Food Coacher**”. Si hay alguien que es perfecto para hablarnos de este término y ponernos al día, esa es **Vanessa Losada**, una madrileña que ha conseguido fusionar sus dos pasiones: arte y alimentación. Charlamos con ella para que nos hable de la importancia de crear nuevos hábitos de alimentación consiguiendo un equilibrio entre nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras emociones. Suena bien, ¿no?

**SO BLUE:** Hola **Vanessa**, ¿de donde eres y cómo comienza tu trayectoria profesional?

**VANESSA:** No tengo claro de dónde soy... De todas partes creo yo.

De momento soy de Madrid, nací en Madrid, habito Madrid aunque me crié en el Reino Unido.

Mi trayectoria comienza en el mundo de arte y la creatividad. Terminé Bellas Artes en Berlín, y a la vuelta comienzo a interesarme por la comida como herramienta y material plástico creativo. Poco a poco la necesidad por utilizar la comida como material para construir conceptos creativos fue escorando hacia la necesidad por utilizar la comida como material para construir nuestro cuerpo, mente, emociones y, por supuesto, nuestra salud...

**SB:** ¿Cómo es tu día a día dedicándote a algo tan específico?

**V:** Mi perfil me permite enfocar la alimentación y salud desde muchos ángulos.

Por un lado, realizo consultorías de alimentación ecológica saludable para restaurantes, caterings, hoteles, marcas, etc...

Me encargo de diseñar sus platos y carta, realizo cursos de formación en alimentación ecológica sana y les facilito las herramientas necesarias para introducir, en su negocio, nuevos conceptos de alimentación y salud.

También paso consulta como profesional de la nutrición naturista y la naturopatía. Mi trabajo como **Food Coacher y nutricionista** promueve el desarrollo personal, físico y emocional del paciente e incorpora en su vida nuevos hábitos de alimentación.

Es un proceso de orientación, asesoramiento y terapia que ayuda a ejercitar la escucha y la percepción de nuestro cuerpo. Aporta nuevos recursos, soluciones y herramientas para trabajar patologías concretas, tratar enfermedades, reducir peso, olvidarnos de dietas y recuperar el equilibrio a través de una alimentación consciente y un estilo de vida saludable.

**SB:** ¿Cómo empezaste a interesarte en la alimentación hasta tal punto de dedicarte convertirlo en tu profesión?

**V:** Mis inicios como artista y diseñadora fueron inclinándose de manera natural hacia el mundo de la alimentación y la salud.

A nivel creativo siempre me interesaban temas relacionados con las estructuras mentales y sociales que resumen la esencia del comportamiento humano. La comida, los hábitos de alimentación, el acto de comer y la salud forman parte de todo esto.

El deseo por conocer e investigar sobre alimentación, cocina, nutrición y salud, sirvió de guía para profundizar cada vez más y finalmente formarme como nutricionista, naturópata y fitoterapeuta.

**SB:** ¿Crees que los alimentos como la quinoa, el kale y otros que se han puesto de moda, podrían servir para educar a la gente respecto a la alimentación?

**V:** Las modas no educan, son movimientos de tendencia que vienen y van. Se difunden por imitación. A veces consiguen calar socialmente a un nivel más profundo y otras veces se van.

Lo importante no son las modas, lo importante es estar bien documentado, consultar diferentes fuentes de información y saber quién está detrás de las informaciones que se difunden.

**SB:** **Food Coacher** me resulta un término completamente nuevo. Cuéntame de qué se trata

**V:** El Food coaching tiene como objetivo mejorar la salud a través de la alimentación y el desarrollo del plano físico, mental y emocional del paciente. La detoxificación del organismo, el cambio a una dieta más saludable, la incorporación de nuevos alimentos terapéuticos en la dieta y la suplementación son la base para alcanzar el equilibrio que perseguimos. En la primera consulta se desarrolla el historial clínico del paciente, se hace un estudio de su estado general de salud y hábitos de alimentación. Se diseñan los objetivos específicos personales del paciente y las dificultades que tiene para llegar a ellos. A partir de aquí, empezamos a trabajar.

**SB:** ¿Qué tipo de persona acude tu consulta de Food Coacher?

**V:** El food coaching es perfecto para cualquiera que quiera mejorar aspectos concretos de su vida, que necesiten un cambio y estén abierto al crecimiento personal: para reestablecer el equilibrio, potenciar el rendimiento profesional, superar la desmotivación con respecto a la alimentación, trabajar la falta de compromiso con uno mismo, aprender nuevas formas de cocina y alimentación, etc...

Funciona muy bien en personas con problemas de salud y patologías concretas o para quienes simplemente deseen modificar sus hábitos de alimentación para prevenir posibles desequilibrios.



Es la solución definitiva para aquellos que necesiten o deseen perder peso, superar problemas emocionales y recuperar la autoestima.



**SB:** ¿De qué manera afecta a nuestro habitual estilo de vida, el cambiar los hábitos de alimentación?

**V:** La alimentación lo es todo. Es nuestro “combustible”, del que se alimentan las células que construyen cada parte de nuestro organismo. Este combustible debe contener los elementos necesarios para que se puedan desarrollar todas las funciones vitales del organismo.

Si el “combustible” no es de buena calidad; bien porque contenga un porcentaje de tóxicos importante o bien porque sea deficiente en los nutrientes adecuados para que se desarrollen estas funciones: vitaminas, minerales, ácidos grasos esenciales, aminoácidos, etc...; nuestra salud se debilitará con el tiempo, y nuestra piel, pelo y cuerpo envejecerán con mayor rapidez.

Hay varias preguntas que nunca nos hacemos y conviene recordar: ¿Cómo comemos? ¿Por qué comemos? ¿Desde dónde comemos? ¿Qué significa comer? ¿Cuál es nuestro posicionamiento vital con respecto a la alimentación?

Cada bocado que nos llevamos a la boca no es sólo un elemento que sirve para acallar un estómago vacío, disfrutar y nutrirnos. El ritual del comer implica toda una serie de acciones que repercuten a nivel corporal, social, económico, medioambiental, etc...

**SB:** Cambiar la alimentación y el educar a comer mejor no es algo que resulte fácil, pero en niños y personas mayores puede resultar aún más difícil. ¿Cómo se consigue hacer ese cambio?

**V:** El trabajo con niños es más complejo y lento, son esponjas expuestas a estímulos que muchas veces generan en ellos deseos por alimentos poco saludables. La clave está en que aprendan jugando, es el lenguaje que entienden y con el debemos

comunicarnos con ellos. El food coaching para niños no sólo trabaja a través de una dieta y depuración. El objetivo consiste en reeducar al niño acercándole al origen del alimento, al huerto y a la cocina desde el juego y la diversión.

En los mayores, cuyos hábitos de alimentación están muy asentados, trabajamos haciendo pequeñas modificaciones en base a la dieta que ya siguen. Muchas veces con sustituir algunos alimentos poco saludables por otros de mejor calidad conseguimos cambios importantes. El resultado, cuando ven los beneficios que les reporta es que ellos mismos, poco a poco, se van animando y demandando más cambios en su dieta.

**SB:** Somos una sociedad acostumbrada a realizar dietas genéricas como si todos fuéramos y comiéramos lo mismo. ¿Crees que esto es correcto?

**V:** De la misma forma que cada uno de nosotros somos diferentes, cada dieta debe ser diferente para cada uno. Hay infinidad de dietas “estandar” que aparecen y desaparecen, independientemente de cuáles son las bases sobre las que se asientan de cada una de ellas, mi experiencia me ha enseñado que cada persona es diferente y no conviene trabajar con una dieta generalista.

Cada persona tiene unas necesidades concretas y es aquí donde entra en juego mi responsabilidad como nutricionista. La magia está saber ver y entender a



quien tienes delante para poder tratar a la persona en conjunto, con sus particularidades, intentando siempre mantener una alimentación lo más limpia e hipotóxica posible.

**SB:** ¿Existen pautas a la hora de realizar una dieta?

**V:** No sigo una pauta concreta, busco reequilibrar la funciones vitales del organismo, por tanto, siempre trabajo con dietas personalizadas en base a lo que me cuenta y veo que necesita el paciente.

## HAY UNA SERIE DE REQUISITOS QUE, DESDE MI PUNTO DE VISTA, TODOS DEBERÍAMOS SEGUIR PARA LLEVAR UNA DIETA SANA:

1. Crear e incorporar un estilo de vida y de consumo saludables.
2. Potenciar la utilización de alimentos de gran poder nutritivo, depurativo y terapéutico.
3. Cocinar con productos local y cultivo ecológico.
4. Eliminar de alimentos industriales, manipulados genéticamente o procedentes de cultivos intensivos.
5. Evitar los productos refinados, aditivos, endulzantes, conservantes y grasas artificiales o manipuladas.
6. Valorar tanto la salud como el placer y disfrute sensorial a la hora de cambiar nuestros hábitos de alimentación.

**SB:** Después de contarnos todo tu trabajo, ¿dónde podemos contactar contigo para contratar tus servicios?

**V:** Podéis contactarme via email [hola@vanessalosada.com](mailto:hola@vanessalosada.com) o bien por teléfono al 620788763

Más información sobre el trabajo de Vanessa en [www.vanessalosada.com](http://www.vanessalosada.com)

Escrito por Virginia Cámos