



SOY COMO COMO



HAZTE
SOCIO



Productos
ecológicos
que alimentan
tu salud

AMANDIN[®]
ORGANIC PRODUCTS

VER NUESTROS PRODUCTOS

“¿Por qué no hay dietistas-nutricionistas en la sanidad pública? ¿Tú qué crees?”

Gabriela Uriarte, dietista y nutricionista

Por AMANDIN[®]
ORGANIC PRODUCTS

Inicio › El invitado

28 de noviembre 2018 | Actualizado el 17 de octubre 2019 por **Núria Coll**



Es la dietista nutricionista más seguida en redes sociales en España. Se llama Gabriela Uriarte, tiene 29 años y, a parte de tener consulta nutricional presencial en su ciudad, San Sebastian, es muy conocida en Instagram (gu_nutricion) y Youtube (Gabriela Uriarte Nutricionista).

En Instagram cuelga cada día *stories* y posts de sus comidas sanas, fáciles y reales. Además, en el País Vasco, es una cara muy conocida, ya que presenta en EITB el programa “Abocados” junto a Ander González. Faltan caras de dietista-nutricionista que apuesten por la alimentación saludable que nosotros defendemos y que se coman la cámara y para mi

Gabriela es única en esto.



— ¿Cómo empezaste?

Vengo de familia de médicos. Vi como trabajaba mi abuelo, mi padre, y me di cuenta de que me gustaba ayudar a la gente. No entré en la facultad de medicina y miré qué alternativas tenía; como no quería ser enfermera ni dentista, me metí en nutrición sin saber mucho de qué iba. Una vez acabé la carrera, en la cual tampoco nos dieron mucha información, vi que algo fallaba. La gente estaba desinformada; eso me indignaba, porque las personas no tenían las herramientas ni sabían cuál era el camino para alimentarse bien.

Lo primero que hice fue abrir el canal de Youtube, porque mi novio, cansado de que le hinchara la cabeza con mis pensamientos sobre nutrición, me dijo que me grabara.

Allí empezó todo, y una cosa llevó a la otra. Además, disponía de mucho tiempo, porque ya tenía consulta, pero casi no tenía pacientes. No sé si la gente me seguía para mofarse o qué, pero empecé a tener muchas visitas.

— ¿Y empezaste a llenar la consulta?

No, aún no. Después empecé con Instagram –ahora ya hace cuatro años– para contar a la gente que no hay que sufrir ni pasar hambre para comer bien, mantener la línea y cuidarse. Yo venía de la universidad, que me había cortado un poco el



LO MÁS LEÍDO



CUADERNOS
Especial otoño:
¡15 recetas para
disfrutar de los
alimentos de
temporada!



¿QUÉ CENO?
Delicias de
calabaza con
salsa de yogur y
especias



ESPECIALISTAS
Las 7 ideas sobre
el intestino y el
cerebro que

pensamiento, y en la práctica clínica descubrí que debía ser flexible si quería ayudar de verdad a las personas. El objetivo de las consultas o la punta del iceberg siempre es que quieren perder peso. Si no lo hacía apetecible, no funcionaba, ya que tienes que hacer un cambio importante. Si encima pongo brócoli hervido, vamos mal. Yo tampoco me lo comería. Además, vengo de una zona geográfica en la que comemos muy bien.

— **Hace cuatro años ya había competencia y bastante movimiento en alimentación saludable. ¿Qué hace estallar a Gabriela Uriarte como para convertirte en la más seguida?**

Me lo han preguntado varias veces. Lo que percibo es que es una mezcla de varias cosas. Si hubiera empezado ahora en 2018, no me hubiera comido un comino. Haber empezado hace cuatro años me ayudó. Tampoco había tanta cosa: estaban Vanessa Losada y alguna más, pero no te pienses que había demasiada gente.

Y me gusta pensar que cuento las cosas en crudo. Creo que el mensaje y la manera en que lo intento transmitir conectan con la gente, con las personas normales. No tengo una 36 de pantalón, me cuesta horrores ir al gimnasio y lo cuento para que vean que sí se puede cambiar. Cuando se habla de alimentación saludable, piensas que quien lo dice va de perfecto, y yo lo cuento diciendo: “Oye, que a mí también me cuesta”.



debes tener
claras

ESPECIALISTAS

5 ideas de
desayunos sanos
para llevar



¿QUÉ DESAYUNO?

Tostadas de
boniato con
mayonesa
vegana
antiinflamatoria

PUBLICIDAD

HAZ ESTE TEST

(5 MIN)

**Los que aprueban este test tie
más opciones de tener éxito e
mundo de la empresa**

estrategia; marketing, modelos de negocio
emprendimiento, lean startup, océanos
azules...

The MBA

*¡Me encan
Soy y no qu
perderme na*

**Disfruta cada sema
nuestras *newslet***

Correo electrónico

☐ Acepto la política de privac

— **¡Y entonces llegó el éxito en la consulta!**

¡Sí! Estoy en una ciudad pequeña y funcionó mucho el boca oreja, pero al final te expones tanto que también tienes que aprender a gestionar los enemigos, que tengo. Es lo que pasa cuando hay sobreexposición.

— **Estás en el País Vasco, en un sitio con una riqueza gastronómica brutal y una materia prima increíble. Aquí debe costar medirse delante de los platos. ¿Hay cambio de consciencia en Euskadi?**

Aquí cuidamos mucho la materia prima y se realza. No encontrarás una salsa que tape el sabor de un buen pescado. Brasa o parrilla, y punto.

— **¡Eso es fantástico! ¡Qué suerte!**

En ese sentido, como hay mucha cultura de los pinchos, el copeteo, etc., también hay alternativas. Tenemos, además, una huerta alucinante y siempre habrá platos de verdura de temporada.

— **¿Y la gente en Euskadi come mucha verdura?**

Cada vez nos alejamos más de las raíces alimentarias. Nos han vendido la moto con el discurso de que no hay tiempo para comer bien; lo veo con los niños. Creo que esto es general y no solo del País Vasco. Cada vez nos estamos dejando llevar más por horarios y comemos menos como antes. Estamos relegando cada vez más la alimentación a productos ultraprocesados y **estamos perdiendo nuestras raíces**. Si aquí en Euskadi estamos perdiendo eso, ¡imagínate!

Comer bien es una forma de autocuidado; igual que cuando te duchas, practicas una afición o lees un buen libro. Si te quieres y cuidas tu cuerpo, que es tu casa y donde vives, no le vas a dar basura, ¿no? Es un acto de amor decidir cuidarse.

— **Es tan contundente y tan importante eso que dices...**



PUBLICIDAD



No más plástico



Petición para que los supermercados eliminen los envases de plástico



Sí. Se me ponen los pelos de punta. El paciente modelo de mi consulta es mujer que acaba de parir y está en un momento en el que no se gusta físicamente, está desbordada y agotada y ha pasado a un octavo plano. Hasta que las personas no perciban que cuidarse no es una cuestión de talla, sino un acto enorme de amor consigo mismo, no avanzaremos. Es una pena. Después, cuando cambian y ves como mejora su autoestima, su energía, sus ganas de hacer cosas –y solo por lo que comen–, ¡es brutal!

— **Danos un buen consejo...**

Pon en una lista todas las cosas que no tengas controladas de tu alimentación y hazlo sin presión, poco a poco. Tenemos la mentalidad del todo o nada: o estoy a dieta o no estoy a dieta y me lo como todo. Vamos a elegir por donde empezamos y, hasta que no lo hayamos conseguido, no pasamos a lo siguiente.

Empecemos a mejorar los desayunos, por ejemplo. Además, hay gente que no se llega a creer que hay una forma diferente de hacer de las cosas que no sea la cultura carca, apolillada, de las dietas, de la culpa, del “lechuga pechuga”, de horas interminables de cardio, de detox raros, compensatorios. Hay que hacer un acto de fe. Hay mucha gente que ha hecho dieta toda su vida y piensa que esto no es para ella. Hay que entender también de donde parte la gente y lo que sufre.

Yo derivo mucho y trabajo de una forma transversal con psicólogos, porque igual empiezas a ordenar la alimentación y ves que hay otros aspectos que hay que ordenar. Es importante saberlo.

Y he aquí el fallo de la sanidad pública, que, si tan transversal es el mundo de la nutrición, ¿cómo puede ser que incluya todos los oficios y no el de dietista-nutricionista?

Hay muchos profesionales de la enfermería o medicina que han tenido que estudiar y formarse para dar respuesta a una gran necesidad, pero que están hasta arriba de su trabajo. ¿El gobierno está pagando facultades de nutrición en universidades públicas, está formando a profesionales cada

año y después no lo revierte en la sociedad, que está pagando sus impuestos? ¿Y la gente tiene que venir a mi y pagar treinta euros por una consulta? Y sabiendo que en Europa los nutricionistas estamos en todos los hospitales y centros de atención primaria. Es demencial.



— **¿Cómo te explicas que pase eso?**

¿Te doy mi opinión? ¿Qué crees que ocurriría un año después de incluir un número adecuado de fisioterapeutas en los hospitales y un número adecuado de nutricionistas haciendo campañas preventivas, tratando de manera preventiva a los pacientes, sacando los procesados de los hospitales e incluyendo más psicólogos en los centros sanitarios? Que no habría tantos enfermos dependiendo de medicamentos.

— **El lobby de siempre.**

Exacto. Estamos en medio de unos fuertes intereses económicos. Después de todos estos años rompiéndome la cabeza del por qué pasa, es mi única conclusión. El dinero. El maldito dinero. Se hacen políticas de prevención, pero ¿quién las financia?

— **La industria alimentaria.**

Claro. ¿Somos tontos o qué? No hay dietistas en la sanidad pública española porque no interesa. A Iñigo Urkullu, en una entrevista con público, le preguntaron por qué no había dietistas y su respuesta fue que el sistema de salud vasco no podía atender todas las demandas de la población. Euskadi se

te está muriendo de cáncer y obesidad. No estamos hablando de enfermedades poco frecuentes. No hace falta decir más.

— **Gabriela Uriarte denuncia que en la sanidad pública no haya dietistas-nutricionistas, cuestiona el sistema y lo relaciona con los intereses económicos.**

Es una epidemia...

Gobierno vasco y central: formáis en Vitoria cada año a cien nuevos profesionales que se mueren de ganas de trabajar y ayudar y, al final, acaban en consultas privadas. Es súper crudo todo esto. Pensarán que me lo estoy inventando y que soy una exagerada, pero es así.

E insisto. Esta tarea no la pueden asumir los profesionales de la medicina, que ya tienen su carga de trabajo. Por eso estoy colegiada y estoy en Dietistas sin Patrocinadores. Como colectivo, así podemos hacer presión, pero lo triste –te lo digo como Gaby–, es que me canso, me agoto: es una pelea continua, porque aún hay mucho desconocimiento. Cuando tu paciente está con otro profesional y quieres trabajar a cuatro manos, a veces te encuentras anécdotas muy tristes. Un día, un endocrino de una paciente mía le dijo: “Oye, no sé si vas a un chamán o te están haciendo magia, pero dile a esa persona que deje de recomendarte plátano”.

— **¡Ja, ja, ja! ¿Qué dices? Me parece imposible.**

Por eso me agoto de luchar, de reivindicar y de justificarme constantemente. ¡Qué sincera te estoy siendo en esta entrevista, Núria!



— **¡Qué bien! Oye, vienes de una familia de médicos, además. ¿Qué dicen ellos?**

Han visto mis temarios, son abiertos de mente, quieren actualizarse y escuchan. Lo he vivido muy bien con ellos. No todos los médicos son escépticos. Hay que ser prácticos en este discurso. Las enfermedades asociadas a sobrepeso y obesidad son una de las primeras causas de muerte en este país y no podemos hacernos los sordos; tenemos un ejército de profesionales que deben estar en salud pública, en atención primaria.

— **¿Cómo te ves dentro de cinco años? ¿Tienes algún otro sueño?**

Televisión y redes es un pequeño *affaire*. No sé cuándo voy a durar, cuándo se van a aburrir de mí..., pero mi ilusión es montar un centro multidisciplinar porque creo que es la manera de hacer las cosas: cada uno en su campo, pero interrelacionado (terapia grupal, ejercicio físico adaptado, fisioterapia...).

— **¡Suenas genial! En San Sebastián sería, ¿no?**

Hombre, claro. Aquí se vive fenomenal, ¡maja!



SELECCIONA TU PATOLOGÍA E
INFÓRMATE A FONDO

☐ Obesidad y sobrepeso

— **Gracias, Gabriela. ¡Un placer!**

Es la entrevista más sincera que he hecho en mi vida. Que lo sepas.

— **Gracias por el trabajo que haces.**

También a ti. A ver si entre todos somos capaces de pedir a la gente que se empiece a cuestionar un poco más por qué las cosas son como son y que revise su día a día. Que la gente se cuestione las cosas que hace. ¡Comer es un acto político!

Gabriela Uriarte, en el Cómo Como Festival 2019

Gabriela Uriarte era uno de las ponentes fuertes del **Como Talks**, el espacio dedicado a charlas y talleres del Cómo Como Festival, que tendrá lugar en el Campus UPF Ciutadella de Barcelona el próximo 30 de noviembre de 2019.

La influente nutricionista tenía previsto dar la charla “**No más dieta**“, con las claves para aprender a comer, organizarse y dejar de hacer dieta para siempre.

Tras el cambio de fecha, Uriarte no podrá participar. Esperamos contar con ella en la 5ª edición.

Puedes ver el resto de ponentes en comocomofestival.com



Núria Coll
Directora Soycomocomo.es, la Consulta
nutricional de Soycomocomo.
Creadora del Cómo Como Festival

✉  @nurcoll  @nuriacoll



PUBLICIDAD

 volver — arriba 

Hazte socio



COCINA

SALUD

BIENESTAR

CURSOS
ONLINE

SOY TV

EQUIPO

CONTACTAR

PUBLICIDAD

AVISO LEGAL

Disfruta cada semana de
nuestras *newsletters*

SÍGUENOS



Correo electrónico

DÓNDE

QUIERO SUSCRIBIRME

Esta página utiliza cookies propias y de terceros para ofrecer un mejor servicio. Al navegar o utilizar nuestros servicios, aceptas el uso que hacemos de las cookies. Sin embargo, puedes cambiar la configuración de cookies en cualquier momento. Más información aquí.

Aceptar

Esta página utiliza cookies propias y de terceros para ofrecer un mejor servicio. Al navegar o utilizar nuestros servicios, aceptas el uso que hacemos de las cookies. Sin embargo, puedes cambiar la configuración de cookies en cualquier momento. Más información aquí.

Aceptar