



María Hernández Bascuñana

Coach nutricional

Es graduada en Nutrición Humana y Dietética, y cursó sendos máster en Psicología Positiva aplicada a la educación, la salud y la empresa, y en Programación Neurolingüística. Fue pionera en enfocar su labor como Coach nutricional desde el ámbito sanitario, y dirige programas para el avance profesional en Coaching Nutricional y de Salud, además de ejercer como docente, consultora y ponente. También preside la organización EDUSA, dedicada a la educación para la salud y la promoción del bienestar.

ARTESANO: ¿Qué es un Coach nutricional?

MARÍA H. BASCUÑANA: Un profesional que acompaña a su cliente en el proceso de cambio, desde su situación actual a la deseada y necesaria. Que contribuye a la mejora de su salud y de los parámetros nutricionales óptimos, de acuerdo a su perfil individual. Que facilita la visión de obstáculos y recursos, favorece la motivación, la actitud positiva y la resolución desde el potencial del cliente.

A.: ¿Hay diferencias entre un Coach nutricional y un dietista-nutricionista?

M.H.: Sí, en el estilo de intervención con el paciente. Cuando el nutricionista interviene como Coach, deja de educar informando y de dar soluciones hechas, para favorecer aprendizajes a través de preguntas potenciadoras del cambio y de metáforas que llevan a la reflexión y el descubrimiento, permitiendo que sea el paciente quien resuelva.

A.: En el Coaching nutricional, ¿dónde queda el conocimiento del dietista-nutricionista como experto?

M.H.: Siempre está presente, aunque en un plano más discreto. Un buen Coach nutricional mantiene un equilibrio entre el rol de experto conocedor y el rol de Coach no directivo. En el programa formativo¹ que dirijo, enseñé un modelo

de intervención concreto, desarrollado tras años de experiencia, que permite trabajar desde ambas perspectivas en pro del potencial del paciente.

A.: En su página web² se define con el eslogan "salud + desarrollo humano". ¿Cómo se relacionan la nutrición, la salud y el desarrollo personal?

M.H.: La salud, que incluye la nutrición y otros campos, es el vehículo sobre el que montamos para avanzar en la vida, y alcanzar las metas que nos proponemos y que permiten desarrollarnos. Trabajo para poner a punto el vehículo de mis clientes, que vienen tras accidentes con su vehículo o tras echar el freno mental.

A.: ¿Incluye el desarrollo profesional y organizacional en su concepto de desarrollo humano?

M.H.: Por supuesto. La mayoría de mis clientes son profesionales y ejecutivos que necesitan un equilibrio entre su salud y su profesión. Acuden a mí para volver a brillar, construir, rendir y avanzar a través de un proceso de Coaching. En el conocimiento y cuidado diario de nuestro vehículo radica el éxito, por lo que los programas formativos a organizaciones están ayudando a éstas y a los profesionales a su desarrollo.

A.: Por último, ¿considera que nos

alimentamos correctamente?

M.H.: No lo creo. Alimentarse correctamente no es aportar al cuerpo calorías suficientes, o reducirlas cuando ya hay sobrepeso. Durante años nos hemos sobrealimentado con alimentos procesados y refinados, eliminando en el proceso cantidad de compuestos fitoquímicos que hoy se reconocen por su acción saludable para el mantenimiento óptimo de nuestra biología.

¹ www.edusa.es

² www.bascuñana.net

arTESTsano

A.: ¿Su plato favorito?

M.H.: La paella.

A.: ¿Y el más sano?

M.H.: Lentejas con granos de arroz integral y mijo, especiadas y con verduras.

A.: ¿Un alimento indispensable en su dieta?

M.H.: Los frutos secos naturales.

A.: ¿Y qué no come jamás?

M.H.: Difícilmente, las vísceras de los animales.

A.: ¿Su desayuno habitual?

M.H.: Un tazón de leche con polvo de cacao puro y copos de avena gruesos.

A.: ¿Y su postre favorito?

M.H.: Tarta o bizcocho de chocolate negro, ocasionalmente.

A.: ¿Qué logra tentarla en la pastelería?

M.H.: ¡Las milhojas de crema!