



Arriba, Fernanda conversa con una modelo sobre el estilo de vida que debe llevar para estar regia sin perder el buen humor y la salud. Ella se considera una mezcla entre nutricionista y "coach", cuya meta es vivir con una serenidad que se refleja en su propia expresión.

## FERNANDA DE LA PUENTE

La joven nutricionista limeña nos cuenta los secretos que viene compartiendo con muchas modelos en Nueva York

**A** Fernanda no le gusta la palabra carrera. Le suena a competencia larga y ciega. "Para mí, estudiar nutrición ha sido todo lo contrario: un placer enriquecedor y fascinante. La comida y el cuerpo siempre han sido dos cosas que me han encantado. De hecho, crecí en una casa donde se comía supersano", nos cuenta la hija de Matti Uranga, pionera en el mundo de la producción de cultivos orgánicos en nuestro país.

Tiene veintidós años y desde julio del año pasado vive en Nueva York, donde trabaja más que nada haciendo "coach" nutricional a modelos profesionales. "Son chicas que tienen que mantener una figura física muy específica. Por lo general, han pasado por cientos de dietas que no les han funcionado y, más bien, las han desconectado de sus cuerpos y malogrado su relación con la co-

mida. Creo que también es por eso que me buscan. Están decididas a encontrar una manera de alimentación que verdaderamente les funcione y, sobre todo, que las haga felices", explica.

### EL PODER DE LA INDIA

Para entender cómo es que Fernanda descubrió este lado de la nutrición, de alguna manera hay que emprender el mismo trayecto que ella realizó hace unos años. Cuando tenía diecinueve, su novio, Lorenzo Ferrerós —con quien lleva una relación de cuatro años— la convenció para visitar la India. De los cuatro meses que se quedaron allí, dos se instalaron en un centro de meditación. Fue ese viaje el que le hizo ver que la "medicina occidental se quedaba corta" y que la nutrición que le enseñaban en Cal Poly University

(California), pese a ser una de las mejores en el rubro, era muy limitada. "Me enseñaban sobre proteínas, grasas y carbohidratos, células y mitocondrias cuando lo que yo quería realmente saber era cómo tener una vida saludable y balanceada que me llevara a vivir plenamente. Para mí, la salud iba mucho más allá de comer proteínas todos los días. Lo que buscaba era salud en todos los niveles, desde lo físico y emocional hasta lo psicológico y espiritual. La India me dio a conocer todo eso", nos cuenta ahora.

Así, Fernanda decidió dejar de lado la nutrición convencional y volverse una nutricionista holística. "Mi propuesta es brindar un estilo de vida. Yo no doy dietas, sino programas personalizados basándose en nutrición occidental, china,

(SIGUE)





Fernanda enseña que comer bien va más allá de consumir verduras. Ella es hija de Mati Uranga, pionera en la producción orgánica, y del empresario Gonzalo de la Puente. Además, su tía es la galerista Lucía de la Puente.



ayurvédica (India), macrobiótica (Japón), entre otras. No me enfoco en nutrición física, sino también en todos los demás aspectos de la vida que nos nutren, como son nuestras relaciones, el ejercicio y el trabajo”.

Sin duda, en una ciudad donde la industria de la moda es tan grande, su oficio se ha vuelto muy relevante. Nutrición y moda suelen ser conceptos que se ven por separado, pero ella asegura que está logrando asociarlos poco a poco. “La vida de una modelo es muy fuerte y competitiva, y normalmente estas chicas hacen lo que sea para tener las medidas

que les exigen. Pero necesitan una guía. Yo las apoyo para que puedan tener el cuerpo que quieren sin perder la sonrisa en la cara”, dice muy orgullosa de su trabajo. Por eso, no fue una sorpresa que durante la última semana de la moda de Nueva York haya tenido más trabajo de lo normal. “He atendido a muchas, y hasta he trabajado con modelos que están en París o Amsterdam. Las atiendo vía Skype. Aunque no lo parezca, puede ser hasta más efectivo porque no hay distracciones de por medio”.

#### LA DIETA DE LA LIBERTAD

“La peor decisión que uno pue-

de tomar es estar a dieta”, asegura Fernanda con mucho convencimiento. “Eso de hacer la dieta de verano es un error. No se puede tomar una decisión de la noche a la mañana y hacer un cambio drástico en la alimentación, porque luego entras en la montaña rusa de adelgazar y engordar. No se trata de que la comida te controle, sino más bien de que sea una herramienta útil para el cuerpo, una fuente de energía que te lleve a ser la mejor expresión de ti mismo”.

Como era de esperarse, su estilo de vida es más que sano. Sus corrientes preferidas son la macrobiótica —que consiste en saber qué co-

mo para realizar actividades específicas— y la Raw —que se basa en alimentos frescos y en estado original—. “Son dos corrientes distintas, pero así es la nutrición. Hay mil teorías y maneras de llegar al mismo lugar. La verdad es que yo he llegado a un punto en el que puedo saber exactamente qué necesito comer y qué no. Tengo una conexión increíble con mi cuerpo. De alguna manera, lo que hago es dar libertad. Una libertad que yo ya conozco... y es riquísima”.

Texto: ADRIANA GARAVITO  
Fotografía: LORENZO FERREYROS

**“Tengo una conexión increíble con mi cuerpo. De alguna manera, lo que hago es dar libertad. Una libertad que yo ya conozco... y es riquísima”.**