

FERNANDA DE LA PUENTE

Mindfullness

TOMAR CONCIENCIA DE TODO AQUELLO QUE NUTRE NUESTRO CUERPO Y NUESTRA MENTE;
ESE HA SIDO SU PROPIO RECORRIDO VITAL. EL CUAL AHORA BUSCA ENSEÑARLE A SUS SEGUIDORES Y
CLIENTES CON SUS BLOGS DE NUTRICIÓN "PEELING IN" Y "CÓMO COMO" PARA QUE PUEDAN LLEVAR
UNA VIDA MÁS SALUDABLE.

FOTOGRAFÍA *Javier Falcón*
DIRECCIÓN DE ARTE *Viviana De Ferrari*
STYLING *Angela Kusen*
MAQUILLAJE Y PEINADO *Olga Sanco*
ASISTENTES DE FOTOGRAFÍA *Juan Carlos Paz y Ricky Chávez*
AGRADECIMIENTOS *Bettina Lolás*







Somos cinco los que le hablamos, le damos indicaciones, le acomodamos el vestido. Nada en ella se inquieta, incomoda, ofusca. Sonríe, baila, pide agua; y más tarde, café. Su hábito más dañino, dirá. Aunque si es orgánico, reconoce, no lo considera tan tóxico.

Fernanda de la Puente pasó de vivir en la reposada Máncora a hacerlo, hace ya más de dos años, en una ciudad tan agitada como Nueva York. Para encontrar la calma en medio de la Gran Manzana hace yoga, medita, camina. Los fines de semana de verano se escapa a Montauk, una playa en los Hamptons que le recuerda al balneario tumbesino. En invierno, visita a amigos y profesores de yoga que viven en Woodstock.

Todo eso le brinda un equilibrio que luego transmitirá, también, en su labor como coach nutricional. Trabaja con clientes que llegan mediante su web "Peeling In"; y en la iniciativa Cleanse NYC, donde asesora a modelos profesionales sobre cómo llevar una vida más sana con un enfoque holístico de la nutrición. Es decir, que se preste atención a todo aquello que nutre el cuerpo: las relaciones personales, el ejercicio y los alimentos.

—¿Cuándo comenzaste a tener noción de la importancia de una buena alimentación?

—Desde que nació. Crecí en una chacra, mi mamá siempre estuvo ligada a la agricultura y cultivaba verduras orgánicas.

—Cuando te mudaste a Estados Unidos por primera vez para estudiar Nutrición en la California Polytechnic State University, tu relación con la comida cambió...

—Sí, comía mucho más, justamente, porque estaba estudiando Nutrición y sentía que tenía que comer de todo para tener una "dieta balanceada". Más adelante, me di cuenta de que esa obsesión por ser supersaludable era lo menos saludable. También era una etapa en la que estaba corriendo tabla y montaba un montón de bicicleta para ir a la universidad; así que tenía que comer más.

—En consecuencia, tu cuerpo también lo hizo...

—Sí, ha ido cambiando con el tiempo, y siempre creo que está donde tiene que estar. Pienso

que eso es lo más importante, encontrarse uno conectado con cómo se siente y se ve; y nunca juzgarse ni asumirse menos ya que se está distinto de lo que se era antes. Son etapas, momentos. Lo importante es gozar y disfrutar de lo que tienes ahora. No hay que sentirnos disminuidas por la basura psicológica colectiva que tenemos las mujeres respecto del peso.

—¿Cómo ha cambiado tu concepto de la belleza mediante el trabajo diario con modelos?

—Hoy en día todo me parece lindo (ríe). Mi visión de lo que es ser femenina ha cambiado. Ya no siento que ser flaquísima con el pellejo pegado al hueso sea lo más lindo. Me parecen bonitas las formas, las curvas. Ahora, me fijo más en la piel y en los ojos de las personas; eso te dice mucho de alguien.

—Y los ejes de la vida equilibrada que les enseñas, ¿cuáles son?

—Que estén contentas consigo mismas. Que se sientan como en casa en su propio cuerpo. Que no se maltraten, sino, más bien, que se quieran por encima de todo; de la competencia, de los fotógrafos y de los clientes que exigen tanto.

—Todos cometemos errores al comer, ¿cuáles son los principales?

—Comemos sin darnos cuenta de qué estamos ingiriendo. Distráidos, haciendo algo más. No registramos lo que comemos, y por eso seguimos con hambre cuando ya hemos acabado de hacerlo. Comemos muy rápido, por eso lo hacemos de más.

—¿Cuánto influye la alimentación en nuestro sentido del bienestar?

Bastante. Lo que comes puede influir en tu humor y, a la larga, en tu salud mental.



— *A propósito de salud mental, ¿por qué las mujeres tenemos una relación tan obsesiva con la comida?*

— Porque queremos llenar vacíos; nos queremos distraer; no queremos ver; nos da miedo sentir lo que sentimos; tenemos mucha hambre de vida, diversión, conexión y amor; y muchas veces lo confundimos con comida. Es importante percatarse de qué es lo que realmente estamos buscando, en el momento en que tenemos una obsesión con la comida y el peso. Normalmente, cuando uno se martiriza u obsesiona con el peso, es porque hay energía que quiere ser dirigida hacia algo más grande.

— *¿Cuál es tu hábito saludable que no omites por nada del mundo?*

— Agua con vinagre de manzana en la mañana, o agua con limón, o agua con kion.

— *La mejor hora del día para ejercitarse...*

— En la mañana o el mediodía.

— *También eres chef natural y crudista, ¿cuáles son los beneficios de la comida cruda?*

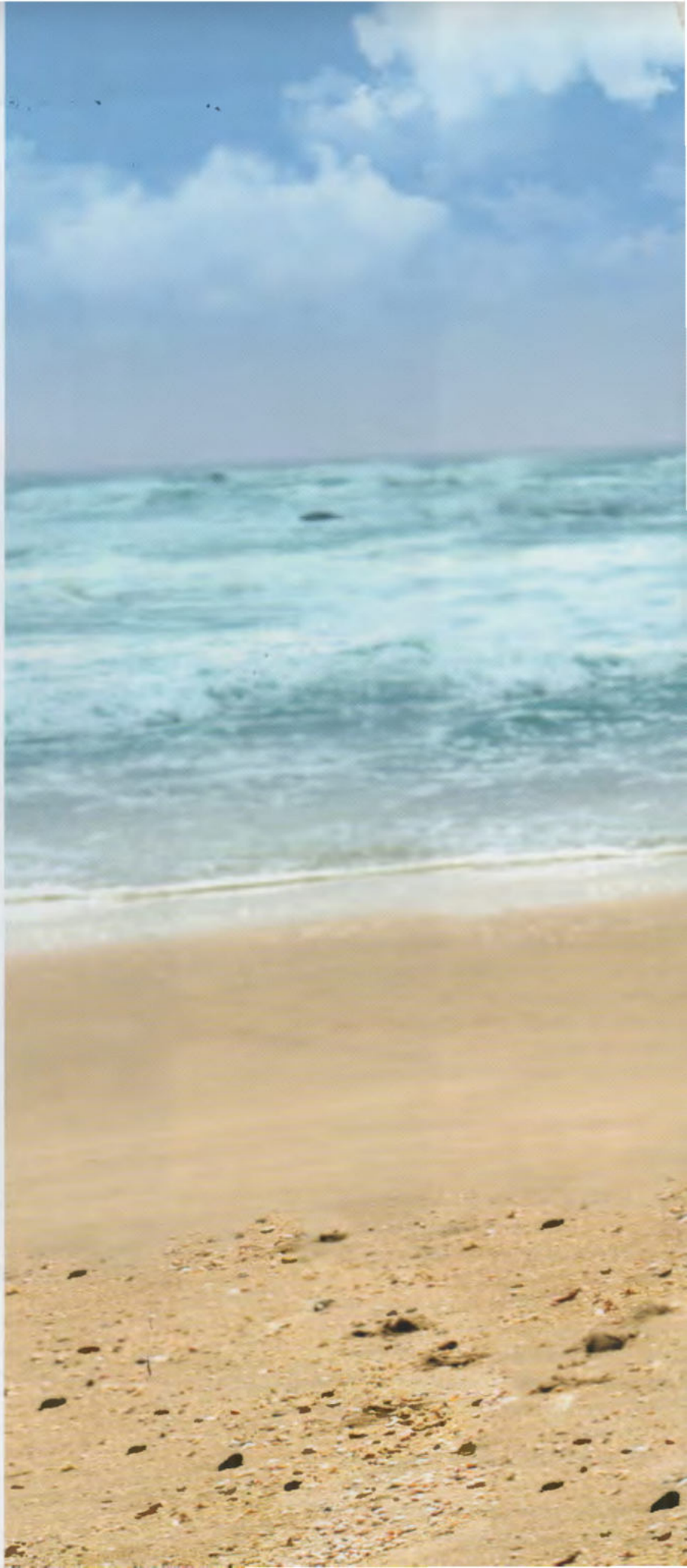
— Tiene más enzimas, vitaminas y minerales.

— *¿Qué input le harías a la gastronomía peruana?*

— No condimentar tanto. De hecho eliminar el Ajinomoto por completo. Los peruanos tenemos que acostumbrarnos más a los sabores naturales de la comida, y no depender tanto de los condimentos, del picante y de la sal. Esos extremos lo único que hacen es que después queramos el otro extremo: el azúcar. Comemos demasiado arroz blanco. En varios platos hay crema de leche. De hecho, miren mi video online que se llama "Milk...". Ahí, de velo por qué nos atrae tanto todo lo cremoso: los helados, la leche, el queso. Es más psicológico que nada.

— *¿Qué pueden enseñarnos los productos andinos y la cultura prehispánica del Perú sobre la alimentación?*

— Todo. Tenemos que ver cómo comían nuestros ancestros, si es que realmente queremos ser saludables. Si vives en la costa, come pescado. Si vives en la sierra, come cereales, maca y tubérculos. Y si vives en la selva, come cacao y palmito.



VESTIDO DE Oak CULOTTE NEGRO DE CasaBella CARTERA DE Karen Mirro



BLUSA BLANCA Y FALDA DE *Mango* CHALECO DE JEAN VINTAGE, DE *Levi's*





De su clóset personal han salido muchas de las prendas que usamos en el editorial. Blusas de encaje, vestido folk, polo de lentejuelas que aún espera la ocasión para estrenar. La mayoría de ellas son de tiendas vintage. También destacan prendas sueltas de materiales suaves. Mucho algodón y colores neutros, como negro, blanco y beige.

—¿Cómo te gusta vestirse?

—La forma en la que me visto refleja mucho cómo me siento. A veces, también me pongo algo loco o con colores más intensos para cambiar mi estado de ánimo. La ropa es una herramienta más para hacernos sentir bien. Así como hago yoga y trato de ser selectiva con lo que como; asimismo, siento que lo que me pongo encima crea un efecto en mí.

—¿Cuál suele ser tu relación con la ropa?

—Una muy sana. Me encanta circular todo. Regalo lo que ya no uso y me compro solo lo necesario. Me gusta comprar solo prendas muy especiales, raras y distintas en tiendas vintage; y lo demás son cosas básicas.

—Tus tiendas preferidas allá...

—Las vintage en Brooklyn, como Beacon's Closet, Buffalo Exchange y demás tiendas de segunda, y mercados de pulgas los domingos. Y las de marcas, AllSaints, Helmut Lang, Alexander Wang, Madewell, American Apparel, y Lululemon para ropa de yoga.

—Para terminar, ¿una virtud que te caracterice?

—La generosidad.

—Y una que busques en los demás...

—Incondicionalidad.