

Sobre mí

Mi historia con la alimentación empezó mucho antes de elegirla como profesión. Crecí en contacto con el campo y con los procesos detrás de cada alimento.

Desde muy chica entendí que la comida no empieza en el plato: empieza en la tierra, en los tiempos biológicos, en el cuidado y en el trabajo que la hacen posible.

Esa conciencia del origen marcó profundamente mi manera de comprender la alimentación.

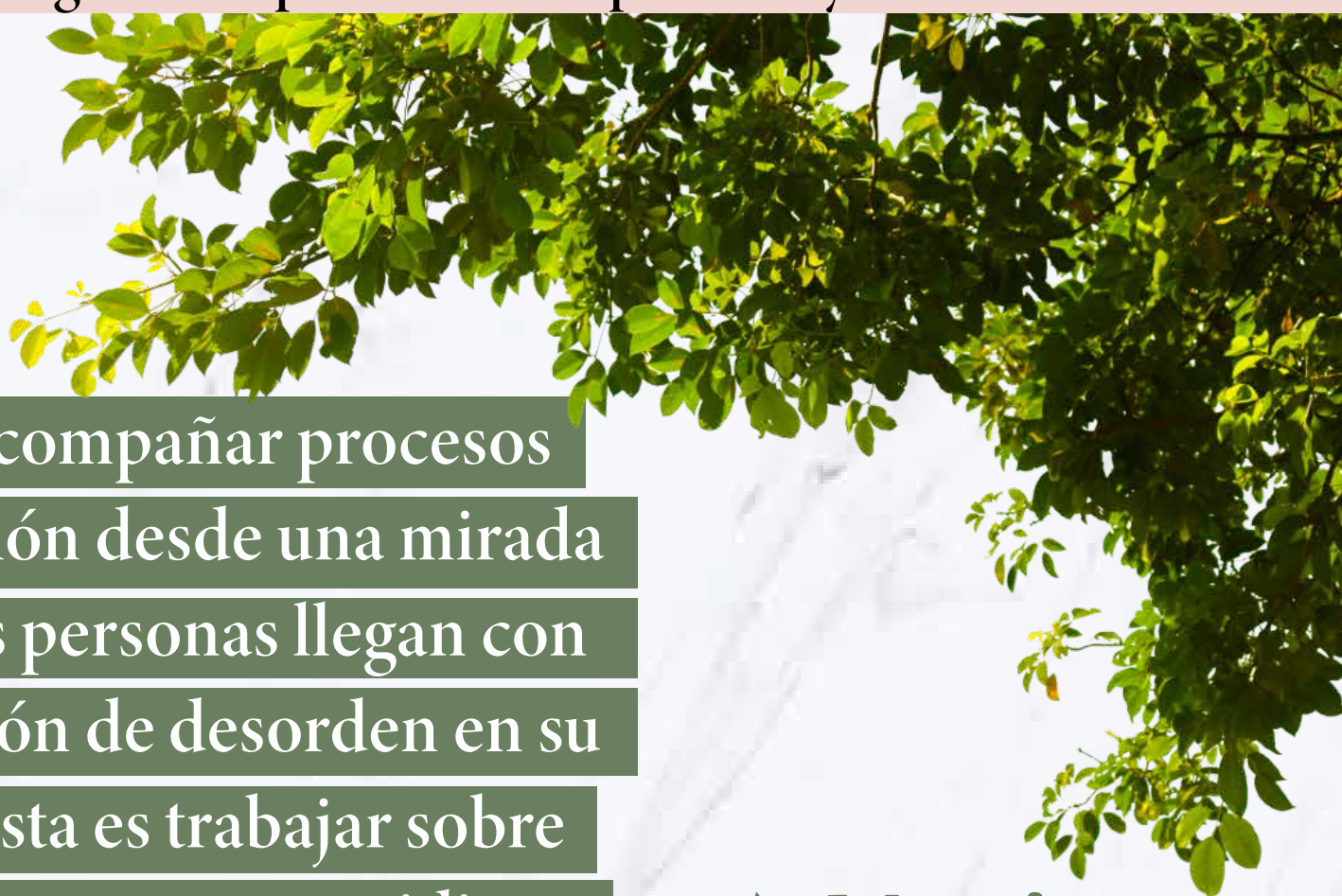
Después llegó la gastronomía. La cocina fue mi primer lenguaje profesional: el hacer con las manos, la transformación del alimento, la creatividad y el encuentro alrededor de la mesa. Ahí confirmé algo que sigo sosteniendo hoy: *alimentarse no es solo nutrirse, también es disfrutar, compartir y vincularse.*



Más tarde elegí estudiar *Nutrición* porque necesitaba comprender la base científica de todo lo que ya había vivido en la práctica. Quería integrar *origen, cocina y funcionamiento del cuerpo*. Con el tiempo profundicé en psiconutrición, entendiendo que la forma en que comemos está atravesada tanto por la fisiología como por la historia personal y las emociones.



Hoy mi trabajo se enfoca en acompañar procesos de regulación de la alimentación desde una mirada consciente e integral. Muchas personas llegan con síntomas, confusión o sensación de desorden en su forma de cuidarse. Mi propuesta es trabajar sobre la regulación: del ritmo, de la estructura cotidiana, del vínculo con la alimentación y del funcionamiento del organismo.



Actualmente continúo formándome en tecnología alimentaria, ampliando mi comprensión sobre los procesos, la calidad y la innovación en alimentos, integrando también esa dimensión a mi práctica profesional.

Creo en una nutrición que no fragmenta. Integro evidencia científica con práctica real, salud con disfrute, regulación con conciencia.

Acompaño con responsabilidad,
criterio y sensibilidad.

Mi objetivo en cada proceso es que la persona no solo *incorpore herramientas*, sino que *comprenda* lo que le sucede, *gane autonomía* y *pueda construir una relación con la alimentación que sea sostenible y coherente con su vida..*

Acompañar procesos alimentarios es, para mí, acompañar procesos de vida. Y hacerlo con profundidad, criterio y sensibilidad es el verdadero propósito.

