

## LA NUEVA ERA DE LA NUTRICIÓN

# Transformando la salud digestiva y nerviosa con Guardiana Frutal

• Para esta joven terapeuta, María Ignacia Núñez, la alimentación no es solo comida, sino que también, una herramienta para sanar y equilibrar el cuerpo y la mente.

POR ANTONIA NÚÑEZ ACEITUNO.

**CURICÓ.** Cada vez, son más los espacios terapéuticos alternativos que se imparten alrededor del país, y Curicó no es la excepción. En esta ocasión, diario La Prensa conversó con la terapeuta guía en nutrición holística y del método DRI (Detoxificación Regenerativa Integral), María Ignacia Núñez (@guardiana.frutal).

La joven de 24 años, abandonó la carrera de terapia ocupacional en la Universidad de Chile, para aprender sobre el mundo de la nutrición esencial y, actualmente, ofrece acompañamiento a aquellos que buscan un cambio de vida y transformación integral.

**María Ignacia, ¿qué es la nutrición holística?**  
 "La nutrición holística es la nutrición esencial. Es un concepto que permite abordar varias áreas de la vida, no como la tradicional o solo la acción de ir al nutricionista para bajar de peso. La holística, comprende el acto de nutrirte con lo que ves y sientes a través de la relación que tienes contigo mismo y con los alimentos. Y esa es la primera base que debemos atender antes de cambiar nuestra rutina alimentaria. Así que esta disciplina ve a la persona como un ser integral, alguien que tiene la intención de hacer un cambio. Y, al paciente se le entregan herramientas para que pueda conocerse a sí mismo".

**¿Cuándo y cómo comenzó tu camino en esta disciplina?, ¿en qué momento la alimentación adquirió un nuevo significado para ti?**

"Empezó el 2019 junto con el estallido social y luego con la pandemia. Comencé a cuestionarme muchas cosas que sentí que estaban mal en cuanto a la salud, la alimentación, la desconexión y las personas. Ahí conoci el higienis-

mo, que es una ciencia de la salud que te invita a volver al equilibrio, a lo natural. Así que inicié todo un cambio en mi alimentación, empecé a sentirme más cerca de la naturaleza, a consumir mucha fruta, verduras, y eso me permitió sentirme más conectada y más abierta espiritualmente".

**¿Qué cambios experimentaste durante ese proceso?**

"Claramente empecé a mostrar muchos cambios a nivel físico en torno a la limpieza de mis órganos. También experimenté más claridad mental y mis emociones se volvieron más positivas por el hecho de estar limpiando mi cuerpo. Ya no era solo comer por comer, sino que, entender que mi cuerpo es un templo sagrado y un lugar donde toda la vida surge, así que lo cuido y nutro con los alimentos de la tierra. Para mi nutrirme es importante, todo lo que ingresa por mis sentidos, no solo por la boca sino que lo que escucho, lo que veo y lo que creo".

**¿Cómo era tu vida antes de este cambio?**

"Antes vivía con mucha desconexión sobre mi cuerpo, no lo conocía, no sabía lo que le hacía bien o mal y tampoco me interesaba. No tenía conciencia sobre mis actos y mi conducta. Vivía inserta en el sistema, viviendo una vida "normal", una vida universitaria típica. Estudié terapia ocupacional 3 años y luego me salí de la carrera para dedicarme de lleno a esto".

**¿Este cambio influyó en tus relaciones humanas?**

"Sí, totalmente. Para mi familia fue un caos salirme del sistema, de lo tradicional y lo que creían que era "correcto". Muchas veces no entendían mi camino, pues lo espiritual no se entiende a través de las palabras. Ellos tenían miedo, pero de a poco fueron aceptando porque me veían mucho mejor que antes, más plena, más adulta y firme con mis convicciones. Respecto a otras relaciones, hubieron muchas personas que quedaron atrás. Prioricé rodearme de gente con valores y creencias parecidas a las mías, donde no me sentía juzgada, al contrario, me sentía comprendida y no



María Ignacia participó en un retiro en la selva amazónica de Perú, junto a chamanas.

un bicho raro. En todo caso, la relación más importante que fortaleció, fue conmigo misma. Desde ahí nunca me sentí sola, siempre me tenía a mí. Me tengo a mí".

**¿En qué consiste el servicio que entregas?**

"Actualmente, acompaña y guía a las personas en su proceso de cambio de alimentación, a purificar su cuerpo, a regular su sistema nervioso para poder devolverle su vitalidad y el orden a sus emociones y su salud mental. Todo esto, se hace con un trabajo de comer consciente y prácticas de autoconocimiento y autocuidado. Ayudo principalmente a personas con problemas digestivos, síntomas gastrointestinales en general que suelen tener que ver con el sistema nervioso. Así que son ambas áreas, que van de la mano. Pero, no es solamente seguir el plan de alimentación que entrego porque quieren bajar de peso o aliviar un síntoma. Todo va por un propósito mayor, de transformarse".

**¿Qué tipo de enfoque promueves para mejorar el bienestar de tus pacientes?**

"El enfoque que promuevo es el autoconocimiento, la autonomía y adultez. A las personas que acompañó, les digo que deben volverse un experto observador de su proceso, porque así van a escuchar

emociones más positivas, espacios de autocuidado. La alimentación se convierte en un 'elijo cuidarme porque mi vida es importante'. Las personas que se someten a un proceso de transformación conmigo, cambian. Acá se devuelve la autonomía y el poder, se trabaja el sentido de responsabilidad y adultez. No todos los meses depende de mí, es un trabajo en conjunto y me gusta darles las herramientas para que ellos puedan mantenerse solos después. Que aprendan a atender las señales que les envía su cuerpo".

**Al ser una disciplina alternativa, ¿has tenido que enfrentar algún obstáculo o prejuicio?**

"La verdad es que mi camino ha sido bastante armonioso y creo que los obstáculos que se han presentado, han sido oportunidades para mejorar. Directamente, no he tenido problemas con las personas, pero claramente no dudo que hayan prejuicios sobre mi trabajo, al no tener un título de nutricionista por ejemplo, y aun así ayudar a las personas, de manera más cercana sobre todo, y que tengan hermosas transformaciones. Pero hoy en día no me minimizo frente a nadie. Estudí y me certifiqué. Así que mis estudios y experiencias, me permiten pararme en cualquier lugar con firmeza y sabiduría".



Dentro de la alimentación que promueve está el consumo de frutas y verduras.

siempre las señales que su cuerpo les manda y tomarán decisiones alineadas a la vida que quieren vivir".

**¿Cuáles han sido los beneficios más comunes que han experimentado tus pacientes?**

"Inevitablemente hay cambios físicos notorios, baja de peso, desinflamación, chao a los desflujos, etc. Pero eso pasa a segundo plano cuando aparecen los cambios internos, hay más claridad mental, autonomía, observación, conocimiento,



Al realizar el cambio de alimentación, "hay más claridad mental, autonomía, observación, conocimiento, emociones más positivas, espacios de autocuidado".