



La nutricionista que trabaja para que sus pacientes tengan una “alimentación consciente”

Tamara Torres nació en Cartagena y hoy atiende en Llole, para ayudar a los sanantoninos a alcanzar el bienestar a través de una buena conducta alimentaria y hábitos saludables.

Marlon Cisternas Milla
 cronica@lidersonantonio.cl

Tamara Torres (@nutricionista_tamytorres), nutricionista de 30 años oriunda de Cartagena, ha construido una carrera marcada por el compromiso con la salud y el bienestar de sus pacientes. Tras obtener un buen puntaje en la PSU, ingresó a la carrera de nutrición y dietética, aunque en un principio no sentía una fuerte vocación. Sin embargo, su perspectiva cambió durante las prácticas en Valparaíso, donde descubrió su interés por la nutrición clínica al trabajar en lugares de alta complejidad.

Su paso por el hospital Van Buren fue clave en su formación, enfrentándose a casos desafiantes como el abandono infantil y la descompensación metabólica en pacientes críticos. Luego de un año y medio en modalidad de reemplazo, decidió regresar a su ciudad natal, donde comenzó a atender pacientes a domicilio. En 2018, dio un paso más y abrió su propia consulta en Llole, un proyecto que se vio afectado por la pandemia y la llevó a incorporar atenciones en modalidad online, ampliando así su alcance a pacientes de distintas regiones del país.

Con el tiempo, se especializó en trastornos de la conducta alimentaria y en la promoción de hábitos saludables, estructurando su trabajo en cuatro pilares fundamentales: educación alimentaria, relación con la comida, movimiento y gestión del estrés. Su enfoque se basa en la ali-

mentación consciente y en la eliminación del estigma asociado al peso, promoviendo un bienestar integral más allá de la imagen corporal.

Actualmente, Tamara atiende en su consulta en Llole, además de gestionar talleres de autocuidado dirigidos a la comunidad. Su objetivo es fortalecer una red de apoyo que fomente la salud integral, donde la nutrición sea un elemento clave para mejorar tanto el estado físico como el bienestar emocional de las personas.

INICIOS

Tamara Torres nació y creció en el Litoral Central. De su infancia tiene recuerdos vinculados con su familia y su entorno. “Nacida y criada en Cartagena, en una casa. Mis padres han trabajado de siempre, soy la menor de cuatro hermanos, desde muy pequeña estuve en el jardín porque mis papás se tenían que sacar la cresta porque había que llegar y sustentar la casa”, comenta.

En la etapa de la educación media, Tamara realizó sus estudios en Llole en vista de su futuro proceso universitario. “Toda mi enseñanza media fue en el colegio Nueva Providencia. Hasta el día de hoy tengo excelentes recuerdos de ahí. Y ya de ahí se abre este mundo de qué vamos a hacer en la vida universitaria, qué vas a estudiar”, detalla.

Por ese tiempo, Tamara sentía cierta inclinación por la cocina porque su mamá trabajaba en un restaurante. Sin embargo, su puntaje en la PSU fue bueno, y un compañero la ayu-



TAMARA TORRES TAMBIÉN DICTA TALLERES PARA LLEVAR LA NUTRICIÓN A LA COMUNIDAD.

dó a seleccionar su futuro que estaba entre dudas.

-¿Cómo fue aquello?

-El me dijo ‘no podemos perder tu puntaje. Dime, además de la alimentación, comer, ¿qué más relacionado con esto?’ Y le dije podría ser nutrición, podría ser ingeniería en alimento. Pero siempre me movió en esa gama como de la alimentación. Y me dice ‘ya, te voy

a postular a todas las universidades’, y yo: si no voy a quedar, no te preocupes. Y me llega el mensaje de la universidad, pues así como felicidades, quedaste seleccionada en la carrera de nutrición y dietética.

ESTUDIOS Y TRABAJOS

Tamara Torres ingresó a estudiar nutrición y dietética en Viña del Mar, mientras que sus prácticas las

desarrolló en Valparaíso. “Yo creo que mi mejor casa fue el hospital Van Buren, es un hospital de una gran complejidad, recibe casos de todo tipo. Toda la costa está abastecida porque pertenece al Servicio de Salud Valparaíso-San Antonio. Entonces, a mí me tocó hacer adulto y pediatría, y se veían casos muy potentes. Conocí lo que era, por ejemplo,

“

(...) se veían casos muy potentes. Conocí lo que era, por ejemplo, abandono de niños, padres que no se querían hacer cargo de un niño que estaba enfermo, y nunca más volvían”,

Tamara Torres

abandono de niños, padres que no se querían hacer cargo de un niño que estaba enfermo, y nunca más volvían”, destaca.

Tras un internado de un año, el 2017 Tamara regresó a su zona de origen tras finalizar sus estudios universitarios. Sin embargo, al enviar currículum, una colega le dijo que ingresara nuevamente al Van Buren, ahora como reemplazo. A pesar de ganar mucha experiencia en este lugar, con el tiempo decidió renunciar para construir su propio camino.

“Me pasó que como reemplazo me podían llamar cuando fuese. Y eso afecta la vida familiar, vida personal, proyectos. Y cuando la Navidad lo pasaste en turno, fue como qué tanto de esto que me gusta está impactando también el desarrollo de mi vida personal. Y ahí yo tomé esta decisión de, con el dolor de mi alma, voy a renunciar a este trabajo porque necesito



CHARLA SOBRE NUTRICIÓN CONSCIENTE AL CLUB DE HOCKEY ADULTO DE SANTO DOMINGO.



JUNTO A SUS COLEGAS EN EL HOSPITAL CARLOS VAN BUREN DE VALPARAÍSO.

volver, necesito volver a replantearme si quiero seguir en esto, o si yo me vengo para acá”, comenta.

Al tiempo después, abrió sus redes sociales para dar a conocer su trabajo como nutricionista, mientras se desempeñaba a la par con una amiga. La apertura a las plataformas digitales le sirvió para realizar sus primeras atenciones, esta vez a domicilio. “Empiezan a preguntarme: ‘¿haces atenciones?’ y yo no tenía ningún lugar físico, y partí haciendo domicilios. Haciendo domicilio adonde fuese aquí en Llole, San Antonio, El Faro, distintos sectores.

Ahí mi hermana era la que me apañaba como Uber, me iba a dejar a todas partes”, recuerda.

NUTRICIONISTA

Desde allí en adelante, Tamara Torres se ha posicionado como nutricionista en la comuna. En la actualidad, atiende de manera virtual o en su oficina, en calle Inmaculada Concepción, en Llole. Sin embargo, no solo por esto se ha destacado, sino que también por su enfoque a la hora de abordar los casos. “A grandes rasgos, yo te podría decir que lo que yo trabajo hoy en día es en la promoción de hábitos de estilo de vida saludable”, afirma.

Este trabajo se divide en cuatro áreas: educación alimentaria, relación con la comida, la actividad



AL CENTRO, EN UNA DE SUS PRÁCTICAS CLÍNICAS CON UN GRUPO DE COMPAÑEROS.

“**A grandes rasgos, yo te podría decir que lo que yo trabajo hoy en día es en la promoción de hábitos de estilo de vida saludable”,**

Tamara Torres

física y la gestión del estrés.

“Esas son las cuatro grandes áreas que yo evaluo. También se hace, por supuesto, una evaluación de exámenes de sangre. Una primera sesión dura de 60 minutos a 90 minutos más o menos, y yo sé que a veces uno dice: es hartito. Pero es conocer el contexto en el que vive esa persona, cuáles son sus redes de apoyo, dónde trabaja, dónde estudia, por ejemplo. Cuando hablamos del componente relación con la comida y el cuerpo, es abrir tu vida, es armar una línea de tiempo en donde hubo hitos puntuales que marcaron ciertas cosas. Hay que ver esos espacios”, explica.

Para abordar de esta forma sus atenciones, Tamara se ha especializado en diversas áreas. Realizó un curso de psiconutrición que es “todo lo que impacta en tus elecciones alimentarias, desde tu contexto, emociones, factores biológicos, creencias”. Además de un diplomado en trastornos en conducta alimentaria que duró un año, junto a mindfulness y alimentación consciente.

-¿Cuáles son tus planes a futuro?

- En el corto plazo nunca me proyecto mucho, la ansiedad y yo evitamos proyectar más tan a largo plazo porque si no me autoboicoteo un poco. En el

corto plazo es comenzar a crear más comunidad. De hecho, estamos trabajando, ya pronto, en abril, se vienen talleres con jornadas de autocuidado, jornadas que van a involucrar, por ejemplo, una clase de pilates, una charla de psicología, una charla de nutrición también dictada por mí, donde la idea es cómo presentarle a la comunidad un movimiento que te podría llegar a gustar, una forma de generar bienestar a través de la salud mental, una forma de ver la nutrición de una forma distinta y abrir esto. Pero también que se conozcan espacios, mujeres. Hay talleres que también queremos armar con sicólogas. ✨