

ROCÍO ENGSTFELD: “PARA COMER SALUDABLE, EL CAMBIO DEBE SER DE ADENTRO HACIA AFUERA”

Con tan sólo 22 años, la joven estudiante de la licenciatura en Nutrición en Universidad ISALUD, *influencer* y creadora del sitio *Eatclean*, conversó con ISALUD y contó cómo es posible cambiar la alimentación y adoptar hábitos sanos

Rocío Engstfeld ya es una mujer. Una mujer delicada, detallista y prolija. Con esa misma prolijidad con la que sus manos –que dejan al descubierto sus 22 años– acomodan los platos que ella misma convirtió en recetas virales, maneja sus cuentas en redes sociales. *Eatclean* es un perfil de comida saludable y *fitness food* (FIT) que empezó en Facebook y logró su apogeo a través de Instagram, en donde hoy cuenta con más de 270.000 seguidores.

Un diagnóstico médico que indicaba que Rocío tenía colesterol alto genético fue el punto de partida para que a los 15 años decidiera dedicarse de lleno a la alimentación saludable. Lo que empezó en las redes sociales como una especie de militancia, se está convirtiendo en una carrera profesional porque Rocío ya va por el segundo año de la licenciatura en Nutrición de ISALUD.

–¿Cómo fue que decidiste estudiar nutrición en ISALUD?

–A los 15 años empecé a comer mejor, a hacer cambios en mi alimentación. Cuando terminé el colegio, ya cocinaba saludable y me encantaba todo lo que era la nutrición en sí, pero me incliné a estudiar ingeniería en alimentos. Con el transcurrir de la carrera, me di cuenta que necesitaba algo más social. Llegué a la Universidad por medio de mi mejor amiga que estudiaba acá, pero en realidad es algo que traigo desde muy chica y que me encanta.

–¿Cómo te ayuda la carrera de nutrición a la hora de crear tus propias recetas?

–La carrera te da la base para saber cómo cocinar. Te indica qué es saludable y qué no, el tema de las porciones. Hay materias en las que me mostraron ingredientes que yo

no usaba en la cocina. Estudiar nutrición te sirve para tener toda la información para entender realmente cómo funciona el organismo. Uno puede tener una noción general, pero estudiar fisiología o bioquímica te abre la cabeza. Por eso yo siempre digo que más allá de las recetas, es fundamental el conocimiento científico.

–¿Considerás que el colesterol alto fue el puntapié inicial para meterte de lleno en el tema?

–Sí, creo que fue el puntapié para empezar a interesarme y ver la alimentación, pero siempre orientada hacia la salud. Después de que me diagnosticaron colesterol alto, empecé a tomar conciencia de que todo lo que comía iba a impactar en mi organismo: si yo comía bien, mis niveles de colesterol iban a restablecerse.

–¿Cómo era tu alimentación antes del diagnóstico?

–No comíamos mal, porque mi mamá siempre cocinó sano. Cuando uno es adolescente no piensa tanto ni se está fijando si es bueno lo que come y en ese entonces, no



“A mis cuentas en las redes sociales las manejé siempre yo porque creo que es algo muy personal. Mi novio me ofreció en su momento si quería que me ayudara. Pero si yo no me tomara el tiempo de escribir,

la gente se iba a dar cuenta y para mí es muy importante el manejo personalizado”

Rocío Engstfeld, estudiante de segundo año de la Licenciatura en Nutrición de ISALUD



comía tan bien. Siempre tuve la predisposición genética, y a eso se le sumaba que llevaba una vida un poco más sedentaria.

–¿Cómo era la cocina donde jugaba Rocío con su mamá?

–Yo estaba en la cocina con ella y hacía unos grandes desastres porque me ponía a cocinar y manchaba todo. Mi mamá siempre dijo que es como mi Juanita, porque ella iba acomodando todo mientras yo desordenaba. Siempre cocinábamos juntas y cuando yo tuve que empezar a comer más sano, mi familia me acompañó. Eso fue clave porque ellos estuvieron al lado mío cuando decidí hacer el cambio.

–¿Cómo surge esta conversión de una persona que cuida su

alimentación a una influencer en redes sociales?

–Yo nunca creí que iba a ser una *influencer* ni que iba a haber una conversión en todo esto. Todo surgió de una forma tan espontánea y sin proyectar quizá una marca, se fue dando de una manera natural. Lo único que puedo decir hoy es que soy estudiante, que quiero llegar a recibirme para poder atender y ayudar a las personas, pero que desde mi lugar ahora lo único que puedo hacer es compartir alguna receta saludable y aprovechar a la gente que me está siguiendo para que se viralicen.

–¿Por qué empezaste a poner las recetas en redes sociales?

–*Eatclean* surgió cuando yo tenía 19 años, un día en mi casa que decidí compartir las recetas que hacía en Facebook. Siempre pen-

sé qué hacer para entretenerme como un *hobbie*. Pensé en compartir mis recetas porque muchos me preguntaban cómo preparaba las cosas. Así fue que armé primero el Facebook. Pasaron los meses y se sumaban seguidores que me pedían las recetas: yo me entusiasmaba y cocinaba más cosas. Ahí se generaba una retroalimentación. Un día vino una periodista y me ofreció hacerme una nota para un diario, pero me dijo que, para eso, iba a ser necesario que me abriera una cuenta en Instagram. Ahí decidí abrirla y subir un par de recetas.

–Publicaste un libro en Planeta ¿cómo fue?

–Fue una sorpresa y un sueño cumplido. Yo lo proyectaba para más adelante. Fue un poco de suerte y

también gracias a la exposición en las redes sociales. Me contactó una periodista de la editorial y me ofreció hacer algo en conjunto.

—¿Cuánto te falta para terminar la carrera y qué proyectás para después?

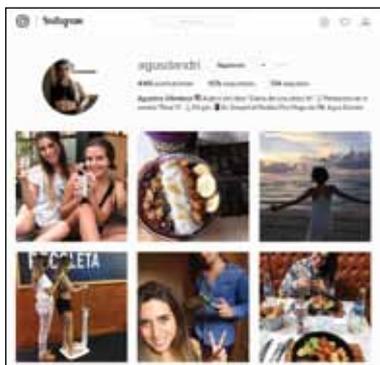
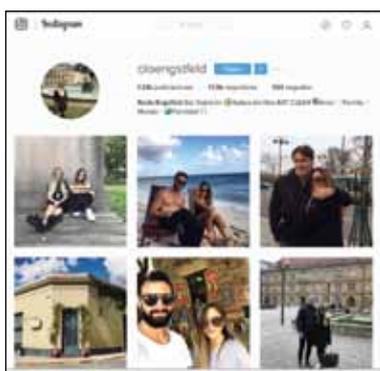
—Me quedan dos años, pero cuando me reciba me gustaría tener prácticas, trabajar en consultorio. Siempre me vi proyectada en el área clínica, pero también me gustaría armar algo con la marca *Eatclean*. También pienso en tener un centro de salud o una revista.

—¿Qué te pasa cuando ves chicas obsesionadas con su cuerpo o te comentan a través de las redes sociales?

—Yo trato de ser lo más imparcial que puedo porque para mí es una responsabilidad muy grande manejar un medio con tanta gente y soy consciente de que existen un montón de problemas. Por eso yo siempre trato de promover la alimentación saludable para nutrir tu organismo. Para comer saludable, lo más importante es que el cambio sea de adentro hacia afuera. Yo manejo un público de todas las edades. Desde chicas de 15 a mujeres de 70 años. A las adolescentes trato de demostrarles que comer sano, rico, se puede y que se puede lograr llevar una alimentación equilibrada y balanceada. Siempre hay que ser muy cuidadoso con el tema de las obsesiones que muchas veces se generan en torno a lo físico. Ahí existe una delgada línea y uno tiene la responsabilidad de intentar hacer sentir mejor a la gente.

—¿Quién maneja tus cuentas en redes sociales?

—A mis cuentas en las redes sociales las manejé siempre yo porque creo



Movida sana: el boom de la alimentación saludable

La viralización de contenidos a través de las redes sociales, puede convertirse en una manera de crear diversas comunidades. Gracias al fenómeno de Instagram, las cuentas que promueven la vida sana y el ejercicio, lograron pisar fuerte entre el público femenino joven. Rocío Engstfeld fue una de las pioneras en motivar a miles de mujeres a revisar sus hábitos y modificar su alimentación. Pero, así como ella, otras *influencers* también lograron marcar tendencia. Tal es el caso de Florencia Fernández, creadora de *The Healthy Blogger*, que ya tiene 198.000 seguidores que intentan seguir sus pasos. Licenciada en Administración de Empresas, según contó en distintas declaraciones, Florencia decidió cambiar su ritmo de vida después de irse de intercambio a Londres y volver con 10 kilos demás. Autora del libro *Diario de una chica fit*, y periodista de la revista *Para Tí*, Agustina D'Andraia convirtió su cuenta personal para desde allí hacer periodismo y mostrar cómo mejorar su figura y llevar a cabo una vida sana.

que es algo muy personal. Mi novio me ofreció en su momento si quería que me ayudara. Pero si yo no me tomara el tiempo de escribir, la gente se iba a dar cuenta y para mí es muy importante el manejo personalizado.

—En el día a día ¿cuánto tiempo le dedicás a subir tus contenidos a Eatclean?

—No le dedico un tiempo específico, sino que se convirtió en parte de mi día. Cuando me levanto, preparo mi desayuno y me tomo 5 minutos para sacarle una foto y subir la receta. Y cuando llego de la facultad

me tomo un tiempo para contestar los mails, o responderles a algunas marcas para coordinar reuniones. No necesito demasiado tiempo por día, trato de organizarme cuando tengo un tiempo libre.

—¿Cómo repercute tu fama en redes en tu vida privada? ¿Tratás de separar ambos espacios?

—En las redes trato de separar lo que es *Eatclean* de mi intimidad. Yo como persona tengo un perfil más bajo y no quiero exponerme tanto en las redes. Por eso trato de preservar un poco mi vida privada. [U](#)

Sofía Barruti, periodista