

Nutrición desde la web

La importancia de la educación nutricional a través de una estrategia digital

Por **Adriana Puente**

Tener un sitio web y redes sociales se ha convertido en una necesidad. Cualquiera que sea el área de trabajo, un espacio virtual sirve como carta de presentación para atender las inquietudes de los usuarios, conectar con posibles clientes/pacientes y otorgarles contenido de valor. Así surgió Balanceando la vida, un espacio digital que incluye diversas estrategias enfocadas a la educación nutricional y mejorar la calidad de vida de las personas a partir de tres aspectos: mente, cuerpo y espíritu.

Sin duda, internet es un invento maravilloso que no sólo cambió la forma en que nos comunicamos, también lo hizo en el consumo de información: sin barreras de tiempo ni espacio. Sin embargo, todo esto vino con algunas desventajas, pues es difícil discernir la información veraz de la falsa. Esto resulta muy peligroso cuando hablamos de la salud, pues la gente busca desesperadamente soluciones a sus problemas médicos y por lo general no verifican la procedencia de la información.

Todos los contenidos que ofrecen los canales y las redes sociales de Balanceando la vida están respaldados con conocimiento científico y actualizado. Los usuarios podrán encontrar noticias y consejos de nutrición, así como recetas rápidas, saludables y al alcance de todos. El objetivo es brindar un servicio de calidad para llevar un estilo de vida más sano, no el número de seguidores.

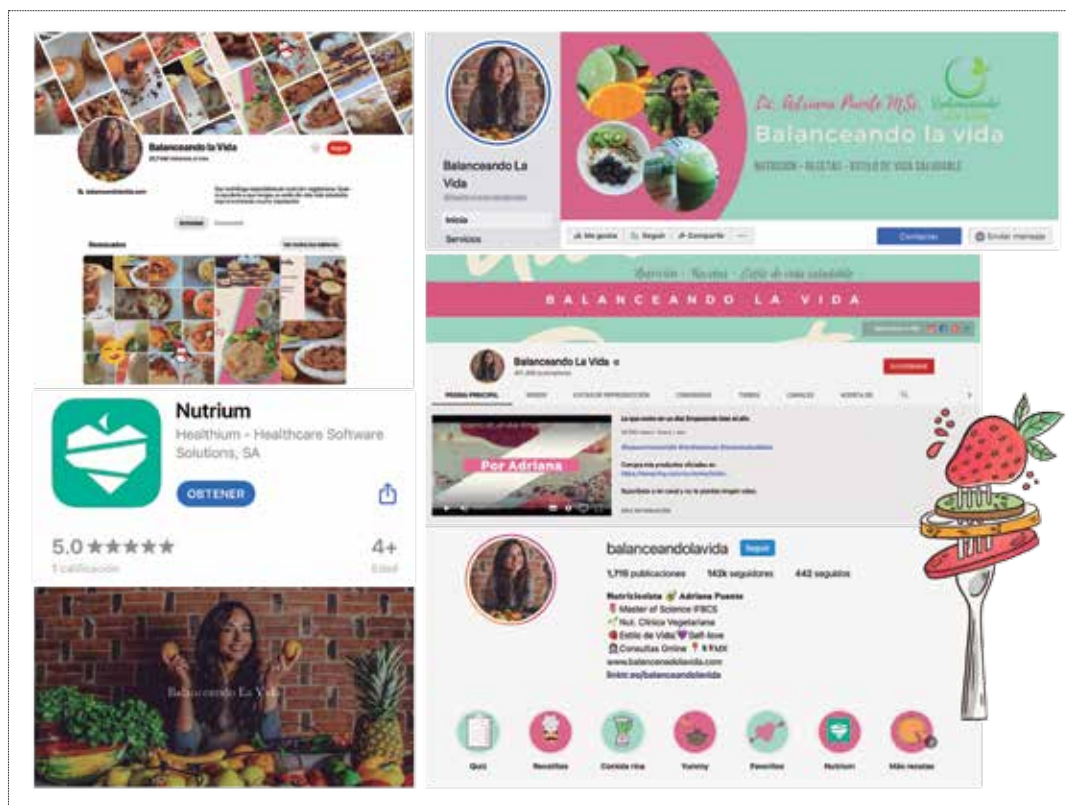
En el caso de las redes sociales, estas son muy económicas y fáciles de usar. No obstante, es fundamental tener una planeación y un diseño adecuado, desde la organización del sitio, colores, fotografía, tipo de letra, dinamismo, constancia y novedad de la información.

En este sentido, la visibilidad es un factor por considerar. Con una pequeña búsqueda, un cliente decide si acude o no con un profesional, si compra o no un producto, porque tener un sitio web y redes sociales hace que nuestra marca personal tenga mayor presencia. Asimismo, podemos llegar a nuestra audiencia las 24 horas del día los siete días de la semana.

EL OBJETIVO ES
BRINDAR UN SERVICIO
DE CALIDAD PARA
LLEVAR UN ESTILO
DE VIDA MÁS SANO,
NO EL NÚMERO DE
SEGUIDORES

TU MARCA PERSONAL

La marca personal es la huella que dejamos en las demás personas y es quizá el elemento más valioso que poseemos en el mundo del internet y las redes sociales; para crearla debemos considerar mantener nuestro mensaje enfocado a un grupo demográfico objetivo. En mi caso, como nutrióloga, hago uso de diferentes elementos, como videos, imágenes, infografías, artículos, *podcasts* y *post* en Instagram, Facebook y Twitter. El medio a utilizar depende de dónde es más acertado transmitir el mensaje; por



ejemplo, si mi audiencia son adolescentes de 13 a 18 años, no recurriría a Twitter pues ellos usan otras redes, como Instagram o Facebook.

En la creación de un sello en el mercado digital es necesario ser originales y auténticos para ganar el respeto y la confianza del público. El mensaje adquiere más valor si orientamos y educamos a la población. Además, hoy existen muchas oportunidades de colaboraciones entre expertos del área de la salud que han dejado atrás los medios tradicionales de comunicación, como la televisión, es por ello que diferentes marcas se han decidido por la difusión en internet. Sin embargo, esto también se presta para que muchos creadores se vendan al mejor postor y dejen a un lado la ética.

Para lograr un buen impacto en las redes sociales es necesario fomentar la interacción con nuestra audiencia, es decir que los usuarios se interesen por nuestro contenido, sobre todo si se identifican con nosotros. En el área de la nutrición se puede compartir la información de manera muy fácil, contando una historia y conectando emocionalmente con la audiencia (*storytelling*), de igual

forma, con testimonios exitosos de pacientes, o bien motivar e inspirar a través de nuestras propias historias y alimentación acompañadas con la parte técnica y científica para darle credibilidad al contenido. Además, siempre hacemos hincapié en que la información en línea no puede sustituir a una consulta privada y que lo más adecuado es buscar ayuda personalizada. 



Adriana Puente es licenciada en Nutrición por la UAEM, maestra en Ciencias, enfocada en Negocios Internacionales de Alimentos y Estudios del Consumidor, por la Universität Kassel y la Fulda University of Applied Sciences, Alemania. Es especialista en Nutrición Clínica Vegetariana por el Instituto de Ciencias de Nutrición y Salud. Actualmente se dedica a la consulta privada y a la creación de contenido digital. Contacto: <https://balanceandolavida.com/>

