

## La app El CoCo presenta su nuevo servicio de coaching nutricional "Haz que tu dieta funcione"

### [Multimedia](#)

**Según una encuesta realizada por la compañía, el 82% de las mujeres y el 70% de los hombres se ve afectado por las emociones en su conducta alimentaria, por lo que es importante tenerlas en cuenta para mejorar sus hábitos**

El CoCo, la startup de los consumidores conscientes que ayuda a los usuarios a conocer e interpretar la información nutricional que aparece en los envases de distintos alimentos, presenta su nuevo servicio de coaching nutricional "[Haz que tu dieta funcione](#)", en colaboración con Nutritional Coaching, consultora experta en asesoramiento nutricional, coaching y nutrición deportiva. Según la [Universidad de Harvard](#), el coaching nutricional está logrando resultados clínicamente relevantes y, por tanto, es importante considerarlo en los procesos de reducción de peso.

Una encuesta\* realizada recientemente por El CoCo pone de manifiesto que el 82% de las mujeres y 70% de los hombres asegura sentirse afectado por las emociones en el momento de comer, siendo la ansiedad 52%, el estrés 43% y el aburrimiento 40% las que más alteran las conductas alimentarias. Todas las emociones afectan más a las mujeres que a los hombres, salvo la alegría (los hombres dicen comer más que las mujeres cuando están contentos).

Y es que, cuando se trata de perder peso, está comprobado que si el usuario pone todo el tiempo el foco en su peso puede acabar sintiéndose frustrado, porque es un valor que no controla directamente sino que depende de varios factores y puede fluctuar de un día para otro independientemente de se haya seguido una alimentación adecuada. Por eso este innovador programa no monitoriza el peso, sino las conductas, -el coaching se basa, precisamente, en entrenar conductas para reorientar el comportamiento hacia unos resultados deseados-.

"Nos hemos dado cuenta de que, si bien la mayoría de los usuarios conocen la base de alimentación saludable (comer frutas y verduras, evitar ultraprocesados, etc.), muchas veces no aplican esta teoría en su día a día por barreras como el estrés, la falta de tiempo, el entorno, pocas ganas de cocinar... Es como dejar de fumar, la teoría es fácil pero aplicarla es complicada. No podemos obviar el peso del día a día y de las emociones para mejorar nuestros hábitos. El objetivo de este nuevo servicio es justamente ayudarles a adelgazar gracias a un método basado en evidencia científica que une educación nutricional y estrategias de motivación", asegura Bertrand Amaraggi, cofundador de El CoCo.

Haz que tu dieta funcione consiste en un programa de diez semanas de duración basado en la premisa de que la clave para bajar de peso no está en la dieta de moda o en productos quemagrasa, sino en llevar un estilo de vida saludable que incluye una alimentación consciente, un buen equilibrio emocional y la práctica de actividad física acorde a la edad y la condición de cada persona. Los usuarios que se den de alta en el programa recibirán cada día contenido educativo, su plan de alimentación, ejercicios para aumentar su motivación y calmar el estrés, además de recetas saludables. Además, estarán acompañados de manera online en todo momento por un nutricionista que les guiará en el objetivo de encontrar su peso saludable.

“No vamos a prohibir nada, eso es algo que no nos gusta, pero sí que apostamos por enseñar a aprender y a decidir por sí mismos sobre lo mejor para lograr los objetivos. Los expertos en conducta alimentaria afirman que no es suficiente con saber lo que es una alimentación saludable para llevarla a la práctica, además debes estar dispuesto a comprometerte con ello. Estamos seguros de que, quienes lo prueben, lograrán esta vez cambiar el chip y ver el proceso desde una perspectiva diferente”, concluye Yolanda Fleita Co-fundadora Nutritional Coaching.

La versión beta del programa ha contado con 2.500 usuarios, y la compañía espera alcanzar los 10.000 antes de finales de 2022.

La única app que incorpora las recomendaciones de la OMS

El CoCo es la única aplicación nutricional basada en criterios exclusivamente científicos y que incorpora las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) respecto a la alimentación infantil para ayudar a los consumidores a interpretar la información nutricional que aparece en los embalajes de los productos de alimentación. Su algoritmo ofrece una puntuación propia e innovadora 0 al 10, donde 0 es un producto poco o nada aceptable en una alimentación saludable, y a partir de 8 sería recomendable. Para obtenerlo combina diversos trabajos y escalas científicas ya existentes, contrastadas y reconocidas por la comunidad profesional por su utilidad y rigor: el perfil de nutrientes de la OMS para distintas categorías de alimentos, el sistema NOVA basado en el grado de procesamiento de los alimentos y el sistema de advertencias del Gobierno chileno.

\*Encuesta realizada por El CoCo entre los usuarios de su aplicación con la participación de 2.000 españoles.

---