

## NUTRICIÓN Y SALUD

# amigable

***Neofobia y preferencias alimentarias.***

**Pág. 6**

***Estrategias nutricionales para mejorar la atención y concentración TDA.***

**Pág. 8**

***Entrevista a Padres con hijos neurodivergentes. ¿Cómo ha sido el proceso? Principales barreras.***

**Pág. 20**

***Nutrición para la salud mental en neurodivergencias.***

**Pág. 23**

***Yoga y mindfulness para la regulación emocional.***

**Pág. 25**

**Recetas novedosas navideñas y de año nuevo para niños.**

**Pág. 10**





upla  
**laboratori**  
DE ATENCIÓN NUTRICIONAL

**RESERVA  
TU HORA**

**ATENCIÓN  
NUTRICIONAL  
GRATUITA**



**LABORATORIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL**



Deja tus consultas escribiendo a  
[atencionnutricional@upla.cl](mailto:atencionnutricional@upla.cl)

Instagram: [laboratorio\\_nutricion\\_upla](https://www.instagram.com/laboratorio_nutricion_upla)



**SALA DE INFANCIA**

Deja tus consultas escribiendo a  
[nutrinfantil.atencion@upla.cl](mailto:nutrinfantil.atencion@upla.cl)  
instagram: [saladeinfancia.upla](https://www.instagram.com/saladeinfancia.upla)



### **NUTRICIÓN Y SALUD AMIGABLE**

Revista creada en el Laboratorio de Atención Nutricional de la carrera de Nutrición y Dietética y adscrita al Departamento de Salud, Comunidad y Gestión de la Universidad de Playa Ancha.

Nº15, Año 4  
DICIEMBRE 2024  
Publicación Trimestral

#### **Directora**

Nta. María José Silva Montenegro

#### **Editores Disciplinarios**

Nta. Daniela Astudillo Bravo  
Nta. Camila Cofré Castro  
Nta. Sofía Coñuecar Silva  
Nta. Laura Vásquez Sanhueza  
Nta. Nayareth Vilchez Candia

#### **Diseño y Diagramación con CANVA**

Nta. María José Silva Montenegro

#### **Colaboradores**

Estudiantes de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Playa Ancha.

[www.upla.cl](http://www.upla.cl)  
[rev.nutriamigable@upla.cl](mailto:rev.nutriamigable@upla.cl)  
Independencia N°2002  
Valparaíso, Chile

Los artículos firmados y las opiniones de los entrevistados no representan necesariamente la línea editorial de la revista.

Se autoriza la publicación total o parcial de los artículos con la única exigencia de la mención de la revista de **NUTRICIÓN Y SALUD AMIGABLE**.



# Contenidos

---

**05** Bienvenida a nuestros lectores.

---

**06** Neofobia y preferencias alimentarias.

---

**08** Estrategias nutricionales para mejorar la atención y concentración TDA.

---

**10** El Rincón de las Recetas Saludables: “Recetas novedosas navideñas y de año nuevo para niños.”

---

**18** Entrevista a equipo que trabaja con selectividad alimentaria.

---

**20** Entrevista: Padres con hijos con alguna condición de neurodivergencia. ¿cómo ha sido el proceso? principales barreras.

---

**23** Nutrición para la salud mental en neurodivergencias.

---

**25** Actividad Física: Yoga y mindfulness para la regulación emocional.

---

**27** Espacio social y de entretenimiento.

---

# Bienvenida

## A nuestros lectores



**E**stimadas/os lectores:

¡Bienvenidos y bienvenidas a la quinceava edición de la Revista “Nutrición y Salud Amigable” de la Universidad de Playa Ancha!

Es un honor presentar este espacio académico, dedicado a difundir el conocimiento científico en nutrición y dietética, y a promover una vida saludable. Nuestra revista busca ser un punto de encuentro para investigadores, estudiantes y profesionales, pero especialmente para padres, cuidadores y educadores interesados en fomentar hábitos saludables desde una edad temprana.

En esta edición, nos enfocamos en la neurodiversidad, explorando cómo el desarrollo neurológico atípico puede influir en las necesidades alimentarias y las respuestas de los individuos a ciertos alimentos. Abordaremos la importancia de una nutrición adecuada y estrategias personalizadas para apoyar el desarrollo cognitivo, emocional y físico de las personas.

Temas como “Nutrición para la salud mental en neurodivergencias”, nos permitirá indagar en los nutrientes que se han relacionado con la función cerebral y promueven el bienestar general. Además, nos adentraremos en el magnífico mundo del Yoga y mindfulness, explorando cómo estas prácticas pueden ayudar a regular las emociones en entornos educativos.

Para profundizar en la neurodivergencia, nos complace presentar dos entrevistas: la primera con Carla Loezar directora del Centro Comunal de Autismo, quien nos habla sobre el funcionamiento del centro y nos comparte su visión sobre la importancia de la nutrición en el desarrollo cognitivo y conductual de las personas con autismo. La segunda entrevista, con Katherine Muñoz, madre con hijo neurodivergente, quien nos comparte los desafíos alimentarios que ha enfrentado y su experiencia en el proceso terapéutico del centro.

Para acompañar las festividades

de fin de año, nos sumergimos en el espíritu navideño con recetas novedosas para niños, además, se incluyen ideas de comidas para picoteos y cenas, perfectas para deleitar a todos durante las celebraciones.

Finalmente, no te vayas sin antes disfrutar de nuestros juegos, memes y horóscopo saludable, que seguramente te regalarán un buen momento lleno de diversión.

"Agradecemos especialmente a los alumnos internos de la carrera de Nutrición y Dietética de la UPLA, quienes, con su dedicación y entusiasmo, han sido una pieza clave para hacer posible esta revista. Su colaboración, junto a la de autores, revisores, editores y lectores, es fundamental para que este proyecto sea una realidad."

¡Gracias por ser parte de nuestra comunidad y por acompañarnos en este viaje hacia una mejor salud y bienestar!



# Neofobia y preferencias alimentarias

POR LAURA VÁSQUEZ - PATRICIA CORTEZ Y GENESIS DELGADO

Existen diferentes motivos por los que los niños establecen preferencias alimentarias y rechazan alimentos. Las restricciones en la dieta pueden verse afectadas por la cultura, la economía, la edad, el sexo, la educación alimentaria que han recibido y en general por el entorno que les rodean.

Ese rechazo hacia ciertos alimentos y el “miedo” que tienen los niños a probar otros nuevos es lo que se conoce como neofobia.

En los niños, la neofobia puede afectar a las elecciones alimentarias y limitar la variedad de la dieta. Esta situación desencadena una serie de malos hábitos alimentarios que puede incidir directamente en el rendimiento escolar. En los adolescentes y jóvenes se puede presentar una disminución de la atención y la memoria (1).

## **Selectividad Alimentaria:**

La selectividad alimentaria, es un fenómeno frecuente, especialmente en niños pequeños, que se caracteriza por una preferencia limitada hacia ciertos alimentos o la negativa a probar nuevos



(neofobia). Este comportamiento, puede ser normal durante ciertas etapas del desarrollo, pero cuando persiste, puede tener implicaciones tanto para la salud nutricional como para las dinámicas familiares (2).

La prevalencia de la selectividad alimentaria varía ampliamente dependiendo de cómo se define, oscilando entre el 14% y el 50% en niños. Factores intrínsecos, como una mayor sensibilidad a sabores y olores, y rasgos de personalidad como la emocionalidad elevada, juegan un papel importante. Asimismo, elementos extrínsecos como

estilos de crianza autoritarios, la presión para comer y las recompensas por hacerlo pueden agravar el problema. Por el contrario, prácticas como las comidas familiares y la participación de los niños en la preparación de alimentos pueden reducir la incidencia de este comportamiento (3).

Para abordar la dificultad para aceptar alimentos nuevos, se han identificado enfoques clave. Los estilos de alimentación autoritativos, que equilibran estructura y sensibilidad a las necesidades del niño, parecen ser los más efectivos.

Además, crear experiencias positivas en torno a la comida, como cocinar o cultivar alimentos en familia, puede ayudar a disminuir la aversión hacia ciertos alimentos al construir memorias agradables.

Es fundamental intervenir de manera temprana, idealmente antes de los dos años, cuando los niños están más receptivos a explorar nuevos sabores bajo la guía de sus cuidadores. No obstante, las intervenciones también pueden ser efectivas en edades posteriores si se enfocan en fomentar una relación saludable y no coercitiva con la comida (4).

A continuación se dejan algunas estrategias y formas de abordar la selectividad alimentaria:

a) Enfoque Positivo y No Coercitivo

- Crear un ambiente relajado: Minimizar la presión y el estrés durante las comidas ayuda a reducir la resistencia. En lugar de forzar, ofrezca alimentos nuevos sin insistir en que los coman (2,3).
- Normalizar los rechazos iniciales: Puede tomar hasta 15 exposiciones a un nuevo alimento para que un niño acepte probarlo (3).

b) Participación Activa

- Involucrar a los niños en la cocina: Permitir que participen en la preparación de alimentos fomenta la curiosidad y el interés. Esto puede incluir actividades como lavar verduras o decorar platos (3,4).
- Cultivo de alimentos: Si es posible, plantar y cosechar frutas o vegetales con los niños puede aumentar su disposición a probarlos (2).

c) Explorar Texturas y Presentaciones

- Probar diferentes formas de presentar el mismo alimento (crudo, cocido, en puré) puede ser efectivo. Los niños a menudo prefieren ciertas texturas o temperaturas (2,4).

d) Incluir Comidas Familiares Regulares

- Las comidas en familia ofrecen un modelo positivo de comportamiento alimentario. Evitar comentarios negativos sobre la comida en la mesa (3).

e) Autorregulación y Límites Saludables

- Permitir que los niños escuchen su hambre y saciedad: Evitar obligarlos a limpiar el plato. Esto ayuda a desarrollar una relación saludable con la comida (2).

- Establecer límites claros: Aunque es importante ser sensible, proporcionar una estructura es clave. Por ejemplo, ofrecer una comida principal con al menos un alimento que el niño ya acepte (3).

f) Juegos y Actividades Sensoriales

- Incorporar alimentos en juegos no relacionados con la comida, como tocar y oler diferentes alimentos, ayuda a desensibilizar y aumentar la familiaridad (4).

g) Evitar el Uso de Recompensas

- Premiar con dulces u otras actividades puede reforzar la aversión hacia los alimentos rechazados. Es mejor centrarse en crear experiencias positivas sin incentivos externos (2,4).

Estas estrategias combinan prácticas basadas en evidencia con la importancia de entender las necesidades individuales de cada niño. Implementarlas gradualmente y con paciencia puede mejorar significativamente la relación del niño con la comida.

REFERENCIAS

1. Hernández Cabrera, A. J. (2020). Prevalencia de neofobia alimentaria en comedores escolares en la isla de La Palma. Universidad de La Laguna
2. Fernández et al. (2020). The Persistence of Picky Eating: Opportunities to Improve Our Strategies and Messaging. American Academy of Pediatrics.
3. Frakking et al. (2021). Picky Eating in Children: A Scoping Review to Examine Its Intrinsic and Extrinsic Features. MDPI.
4. Wolstenholme et al. (2020). Picky eating in children: Current clinical trends and practices. Wiley Online Library.



# Estrategias nutricionales para mejorar la atención y concentración TDA

POR DANIELA ASTUDILLO

En los últimos años, el Trastorno de Déficit de Atención (TDA) ha sido cada vez más diagnosticado en niños y adultos. Este trastorno puede afectar la capacidad de concentración, el rendimiento académico y la calidad de vida en general. Si bien el tratamiento farmacológico y las terapias conductuales son fundamentales, las estrategias nutricionales han cobrado gran relevancia como complemento en el manejo del TDA. Aquí es donde el rol del Nutricionista se vuelve esencial para guiar y personalizar un plan alimenticio que contribuya a mejorar la atención y concentración de quienes viven con esta condición.

La alimentación desempeña un papel crucial en el funcionamiento del cerebro.

Para personas con TDA, es fundamental garantizar un suministro constante de nutrientes que favorezcan el equilibrio químico cerebral, optimizando así la función cognitiva y la estabilidad emocional.



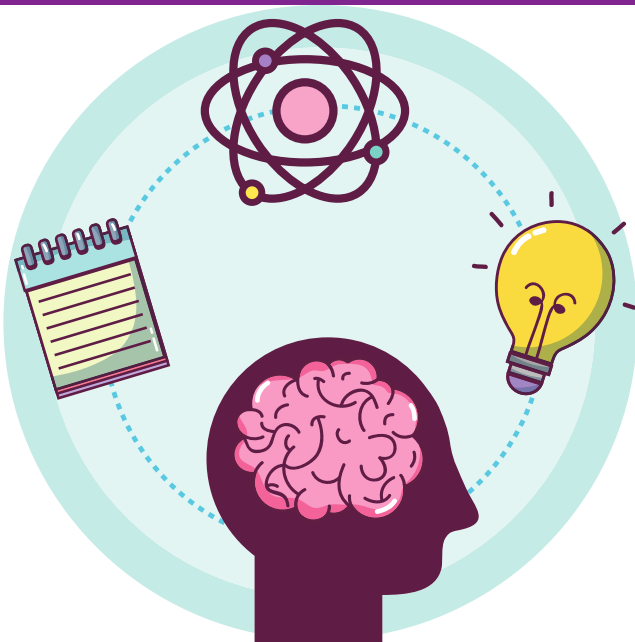
## Estrategias Nutricionales para Mejorar la Atención

### 1. Incorporación de Ácidos Grasos Omega-3

Se ha comprobado que los ácidos grasos omega-3, presentes en pescados grasos como el salmón, la chía y las nueces, son esenciales para la salud del cerebro. Estos ácidos grasos mejoran la comunicación entre las neuronas, facilitando la concentración y la memoria.

**El nutricionista es el profesional mejor capacitado para identificar y corregir deficiencias en la dieta, así como para implementar ajustes nutricionales específicos que puedan ayudar a mitigar los síntomas del TDA.**





## 2. Control de los Niveles de glicemia en la Sangre

Los cambios bruscos de glicemia pueden provocar alteraciones en el estado de ánimo y en los niveles de energía, dificultando la atención. Una dieta equilibrada en carbohidratos complejos (como granos enteros, legumbres y vegetales) ayuda a estabilizar los niveles de glicemia, evitando subidas y caídas abruptas.

## 3. Consumo Adecuado de Proteínas

Las proteínas son precursoras de neurotransmisores clave para la atención y la regulación emocional, como la dopamina y la norepinefrina.

## 4. Vitaminas y Minerales Esenciales

Nutrientes como el zinc, hierro, magnesio y vitaminas B son fundamentales para el funcionamiento cerebral. El déficit de estos nutrientes puede empeorar los síntomas del TDA.

## 5. Reducir Aditivos y Alimentos Ultra-procesados.

Existe evidencia de que ciertos colorantes y aditivos alimentarios pueden exacerbar los síntomas del TDA en algunas personas.

## El Nutricionista: Guía y Apoyo en el Proceso

El nutricionista no solo diseña un plan personalizado, sino que también brinda educación a la familia y al paciente sobre la importancia de una alimentación consciente y consistente. Además, colabora con otros profesionales de la salud para coordinar una atención integral que potencie los beneficios de cada estrategia implementada.

# Recetas

## Novedosas navideñas y año nuevo para niños.

¡Celebra estas fiestas con creatividad y sabor!

La temporada navideña y de Año Nuevo es una época especial para compartir y crear recuerdos inolvidables en familia. ¿Están buscando ideas innovadoras para deleitar a los pequeños con platos llenos de magia festiva? ¿Quieres preparar recetas que no solo sean deliciosas, sino también nutritivas y adaptadas a las necesidades de todos, especialmente para aquellos niños con neurodivergencia?

En esta edición, les presentamos una selección de recetas novedosas navideñas y de año nuevo que transformarán sus mesas en un espectáculo de colores, texturas y sabores.

Creativos picoteos para abrir el apetito hasta colaciones que sorprenderán a grandes y pequeños, estas propuestas están diseñadas para hacer de la comida un momento especial y significativo.

Además, hemos incorporado consejos prácticos para apoyar a los niños con neurodivergencia, como adaptar los entornos sensoriales durante las comidas, incluir texturas que sean agradables al tacto y al gusto, y fomentar la participación en la cocina de manera inclusiva.

Cocinar en familia no solo fortalece los lazos, sino que también es una excelente oportunidad para enseñar sobre la importancia de una alimentación saludable y equilibrada.

¡Manos a la obra! Descubran en cada receta una invitación a explorar nuevos sabores y disfrutar de momentos únicos juntos. Porque la cocina, especialmente en estas fechas, puede ser un espacio para el amor, la creatividad y el cuidado mutuo.



# GALLETAS SUAVES DE PLÁTANO Y CANELA



Tiempo de preparación:  
30 min app.

Porciones: 8



## INGREDIENTES

Plátanos - 2 unidades  
Avena instantánea - 1 taza  
canela - ½ cucharadita

## PREPARACIÓN

1. Tritura los plátanos y mezcla con la avena y la canela.
2. Forma pequeñas galletas y colócalas en una bandeja con papel mantequilla.
3. Hornea a 180°C por 10-12 minutos.



## TIP:

Cocine junto al menor, para esto podría usar imágenes o dibujos para mostrar cada paso, si es posible.

**Porción de consumo**  
1 porción

**Energía**  
54,3 kcal

**Proteínas**  
10,1 g

**Lípidos**  
0,2 g

**CHO**  
12,1g



# Helados de yogurt

## Ingredientes

Yogur natural - 2 und.  
Fruta a elección - Ej  
Frambuesa - 2 tazas

## Preparación

1. Triturar las frutas por separado en un procesador de alimentos y mezclarlas uniformemente con el yogur.
2. Con una cuchara pequeña, colocar el yogur en un molde o bandeja de cubos de hielo.
3. Colocar un palito de madera encima.
4. Congelar hasta que esté listo para consumir.

Rendimiento: dependiendo del tamaño del molde 4-6  
Tiempo de preparación: 4 horas app



## TIP

Al trabajar con el menor presente los ingredientes y utensilios al inicio, explicando para qué se usará cada uno, si es necesario, deje que pruebe los ingredientes.



### Porción de consumo

1 porción

**Energía**  
57,3 kcal

**Proteínas**  
2,5 g

**Lípidos**  
1,6 g

**CHO**  
8,3g



# Bastones Dulces de Frutas

Rendimiento: 8 porciones  
Tiempo de preparación:  
10-15 min app

## Ingredientes

Plátanos - 4 und.  
Frutillas - 16 und.

## Preparación

1. Pela los plátanos y córtalos en rodajas.
2. Lava las frutillas, quítales el tallo y córtalas en rodajas.
3. Inserta los trozos de plátano y frutilla alternados en un palillo largo para simular bastones de caramelo.

## Tip

Promueva que el menor se involucre en la preparación: Permita que toquen las frutas y sientan sus texturas (suave del plátano y firme de las frutillas). Si no les gusta ensuciarse las manos, proporciona guantes.

### Porción de consumo

1 porción

**Energía**  
85,3 kcal

**Proteínas**  
1,3 g

**Lípidos**  
0 g

**CHO**  
19,7 g

### Ingredientes

- 1 plátano (100 g)
- 2 cucharadas de mantequilla de maní (30 g)
- 1 taza de leche de descremada sin azúcar (200 ml)

# Batido de Plátano y Mantequilla de Maní

**Porciones: 1 Porción**

**Tiempo de preparación: 15 min app.**

Una receta suave y fácil de consumir para aquellos con dificultades sensoriales.

### Preparación:

- Pelar el plátano y cortar por la mitad.
- Agregar la leche descremada, plátano y mantequilla de maní a la licuadora.
- Licúa todos los ingredientes hasta obtener una textura homogénea.
- Servir.



### TIPS

- Para quienes prefieren líquidos más espesos, usa menos leche o agrega yogur.
- Sirve en un vaso colorido o con una bombilla llamativa para captar su atención.
- Si el plátano no es tolerado, usa otra fruta cremosa como mango o durazno.

### Porción de consumo

1 porción

**Energía**  
290 kcal

**Proteínas**  
8 g

**Lípidos**  
12 g

**CHO**  
35 g



# Pizza de Pan Integral

*Una opción divertida y personalizable para involucrar a quienes disfrutan de actividades manuales.*

**Tiempo de preparación: 20 min. app.**  
**Porciones: 1 Porción.**

## Preparación:

- Precalienta el horno a 200°C.
- Coloca el pan pita integral sobre una bandeja para hornear.
- Unta la salsa de tomate sobre la superficie del pan.
- Corta los vegetales elegidos en rodajas finas o en trozos pequeños.
- Agrega el queso rallado, asegurándote de cubrir bien los vegetales
- Coloca la bandeja en el horno precalentado y cocina durante 8-10 minutos.
- Retira del horno y deja enfriar ligeramente antes de cortar. Sirve caliente y disfruta.



## Ingredientes

- 1 pan pita integral (60 g)
- 2 cucharadas de salsa de tomate natural (30 g)
- ¼ taza de queso mozzarella rallado (30 g)
- Vegetales al gusto (pimientos, champiñones, espinacas).

## TIPS

- Usa vegetales cocidos o triturados para reducir la sensación de dureza o trozos grandes.
- Arregla los ingredientes de manera creativa (por ejemplo, formando una cara o patrones geométricos) para captar el interés del niño o adulto.

### Porción de consumo

1 porción

**Energía**  
220kcal

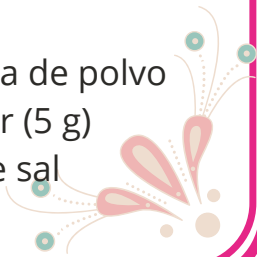
**Proteínas**  
10 g

**Lípidos**  
6 g

**CHO**  
30 g

## Ingredientes

- 1 huevo grande (50 g)
- ½ taza de zanahoria rallada (60 g)
- ¼ taza de espinacas picadas (30 g)
- ¼ taza de queso rallado bajo en grasa (30 g)
- 3 cucharadas de harina de avena o integral (30 g)
- 1 cucharada de aceite de oliva (5 ml)
- 1 cucharadita de polvo para hornear (5 g)
- Una pizca de sal (opcional).



# Mini Muffins de Verduras y Queso

**Tiempo de preparación: 30 min. app.**  
**Porciones: 6 Porciones**

## \* Preparación \*

- Precalienta el horno a 180°C y engrasa un molde de mini muffins.
- En un bol, bate el huevo y mezcla con las verduras y el queso.
- Añade la harina, el polvo para hornear y el aceite de oliva. Mezcla bien hasta obtener una masa homogénea.
- Reparte la mezcla en los moldes y hornea durante 15-20 minutos o hasta que estén dorados.
- Deja enfriar antes de servir.



## TIPS

- Permite que el niño o adulto ayude a mezclar los ingredientes o a colocar la masa en los moldes. Esto puede aumentar la aceptación del alimento.
- Asegúrate de que las verduras estén finamente ralladas o cocidas antes de mezclarlas para evitar trozos duros que puedan ser molestos.
- Usa moldes de silicona con formas divertidas (animales, estrellas, corazones) para hacer que los muffins sean visualmente agradables.



### Porción de consumo

1 porción

**Energía**  
70 kcal

**Proteínas**  
4g

**Lípidos**  
3,5 g

**CHO**  
35 g



# Zona de Entrevistas



# Entrevista a directora del Centro Comunal de Autismo, Valparaíso.

POR DANIELA ASTUDILLO BRAVO



**Carla Loezar**

**Directora del Centro Comunal de Autismo, Valparaíso**

En esta entrevista, Carla Loezar, destacada directora del Centro Comunal de Autismo de Valparaíso, nos comparte la labor del centro, sus desafíos y su apoyo a una comunidad más inclusiva.

## ¿Cómo se accede a las prestaciones del centro comunal de autismo?

Para acceder a las prestaciones, lo primero es estar inscrito en un CESFAM de Valparaíso, tener control vigente con el área de neuropediatría del Hospital Carlos Van Buren y tener entre 2 y 5 años 11 meses al momento de la derivación del hospital. El ingreso

actualmente es para niños y niñas que tengan diagnóstico de autismo o sospecha que se logra despejar en el transcurso del proceso de intervención en el centro.

## ¿Cuál es la importancia del trabajo multidisciplinario en los abordajes de los niños y niñas neurodivergentes?

El trabajo multidisciplinario es fundamental porque el desarrollo de un niño o niña neurodivergente abarca muchas áreas: comunicación, conducta, motricidad, habilidades sociales, alimentación, regulación emocional, entre otras. Ningún profesional puede abordar todas estas áreas de manera integral por sí solo. Es por eso que en el equipo multidisciplinario cada especialista aporta desde su área de conocimiento, complementando las intervenciones. Este enfoque

garantiza que el niño o niña reciba una atención más completa y efectiva, considerando su desarrollo de manera holística y no fragmentada.

## ¿Cómo ve la evolución y el proceso de los niños y niñas atendidos por el centro?

La evolución varía según cada niño o niña, pero en general, cuando las familias participan activamente y el equipo puede implementar estrategias personalizadas, los avances son notables. Algunos niños desarrollan nuevas habilidades de comunicación, logran mayor regulación emocional, o adquieren herramientas para interactuar socialmente. Es un proceso que requiere tiempo, paciencia y constancia, pero los resultados son siempre motivo de satisfacción tanto para las familias como para los profesionales del centro.



**¿Cuál es la visión del Centro Comunal de Autismo sobre la incorporación de un nutricionista en el equipo de atención especializada en autismo?**

La incorporación de un nutricionista es vista como una gran oportunidad para enriquecer la atención. Sabemos que la nutrición tiene un impacto directo en la salud integral de los niños y niñas, incluyendo su desarrollo cognitivo. Además, muchas veces, los niños en el espectro presentan particularidades alimenticias, como selectividad o problemas gastrointestinales, que un nutricionista puede abordar de manera específica y profesional.

**¿Cómo influye la nutrición en el desarrollo cognitivo y conductual de las personas autistas?**

La nutrición juega un rol crucial en el desarrollo cognitivo y conductual. Por ejemplo, una

alimentación equilibrada favorece la concentración, el aprendizaje y la regulación emocional. Al mismo tiempo, cuando hay déficits nutricionales o problemas gastrointestinales sin resolver, es común que se presenten irritabilidad, dificultades en el sueño o incluso mayor dificultad para concentrarse. Un plan alimenticio adecuado puede marcar una diferencia significativa en su calidad de vida.

**¿Desde su perspectiva, qué desafíos específicos encuentra el nutricionista al trabajar con pacientes en el espectro autista?**

Uno de los mayores desafíos es la selectividad alimentaria, que puede ser muy marcada en algunos niños y niñas del espectro. Muchas veces, se limitan a consumir un grupo muy reducido de alimentos debido a factores sensoriales o de textura. Otro reto es trabajar en conjunto con las familias, ya que es fundamental que estas comprendan y apoyen las recomendaciones nutricionales. También es importante diseñar intervenciones que sean realistas y sostenibles, adaptadas al ritmo y necesidades de cada niño o niña.



# Entrevista a Padres con hijos neurodivergentes. ¿Cómo ha sido el proceso? Principales barreras.

POR CAMILA COFRÉ CASTRO

Entrevistamos a una familia beneficiaria del Centro Comunal de Autismo, ubicado en Playa Ancha para conocer cómo ha sido la experiencia a través de las terapias que ofrece el centro comunal.

Katherine Muñoz, madre de Nahuel Castro, accedió a nuestra entrevista, contestando nuestras preguntas:

## ¿Cómo ha sido la experiencia de terapias en el centro comunal de autismo?

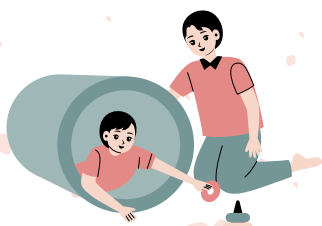
Han sido muy bien recibidas las terapias tanto para mí hijo como nosotros como padres. Hemos aprendido muchas técnicas, hemos aclarado nuestras dudas sobre nuestro hijo y en general todo lo que tenga que ver con autismo.

## ¿Cuáles han sido algunos de los momentos más gratificantes en el proceso de terapias en el centro comunal?

Cuando recién llegamos, pensamos que nuestro hijo se pondría a llorar como generalmente lo hace con lugares nuevos y no fue así, de hecho, le encanta ir para allá, el espacio ayuda mucho que los niños puedan jugar, correr antes de entrar a cada terapia, estar presente en todas las sesiones es genial porque puedes ver a tu hijo actuar de manera diferente.

## ¿Cómo describiría la relación de su hijo/a con los alimentos? ¿Ha notado alguna preferencia o rechazo particular?

En mi caso en particular mi hijo no come nada de alimentos, ya sea verduras, comidas caseras, frutas, cereales, lácteos nada de nada. Él solo come papas fritas envasadas, galletas, naranjas, agua y leche materna. Lo que sí, hemos notado que ya no está tan esquivo al jugar con los alimentos, ya sea en juguetes o de verdad, ve comer y ya no arranca como antes. Sentimos que estamos progresando gracias a las terapias y a la escuela, las cuales han sido de gran ayuda en todo este proceso.



**¿Qué desafíos han enfrentado en relación con la alimentación, y cómo los han abordado?**

Con muchas estrategias y jamás flaquear, con ayuda de profesionales como terapeutas ocupaciones, con las educadoras en la escuela, con las herramientas que he aprendido con los profesionales del centro comunal que las pongo en práctica en la casa.

**¿Han tenido que adaptar o crear rutinas específicas de alimentación? ¿Cómo es el proceso de introducir nuevos alimentos?**

Sí, nos hemos adaptado mucho, muchas veces él me dice, mamá quiero pizza y yo le hago pizza, la hacemos juntos, no se la come, pero no me frustro porque sé que en algún momento probará, como lo hizo con el pan, que solo se come las migas.

**¿Utilizan alguna estrategia para asegurar una alimentación balanceada, considerando las posibles selectividades de su hijo?**

Las utilizamos a diario, pero es difícil cuando tu hijo no prueba nada de nada, es muy difícil las estrategias, las pautas, las imágenes, todo es difícil cuando

tu hijo de verdad no quiere nada, de igual forma todos los días la colación es saludable y aunque llegue devuelta tal como la mandé, sé que en algún momento lo comerá, solo hay que tener mucha paciencia y constancia.

**¿Qué tipo de apoyo o recursos consideran que serían útiles para las familias con niños/as autistas, especialmente en el ámbito de la alimentación?**

Que se ayude a las familias con niños con selectividad severa, porque siempre se trata más la selectividad leve pero ¿Qué pasa con los niños con selectividad alimentaria severa? Se necesitan más talleres en ayuda a los padres, para poder aclarar todo tipo de preguntas, trabajar en conjunto con el niño y las familias para que podamos sacar adelante este proceso de la selectividad alimentaria.

**¿Hay algún consejo o recomendación que les gustaría compartir con otros padres que puedan estar pasando por una situación similar?**

Busquen ayuda, nadie nos enseña a ser padres o madres de nuestros hijos, menos de hijos con autismo, es un camino difícil, cansador, agotador, yo sé lo que no es dormir bien, yo sé lo

que no es comer bien, yo sé lo caro que son las terapias, lo frustrante que es una crisis, lo que son las burlas, las miradas acusadoras, yo se lo es quedar sin amigos, sin familiares, sin trabajo, sin nadie que te comprenda tu diario vivir con un hijo autista. Pero ¿saben? Jamás se cansen, jamás bajen los brazos, en algún momento verán los cambios, los cuidadores y padres en general jamás nos rendimos buscamos hasta debajo de las piedras para poder sacar adelante nuestros hijos. Para los padres con niños autistas es el doble trabajo, pero ver esa sonrisa, esa salida y saber que él se divirtió, ver que tiene un amigo, que hoy comió un bocadillo, escuchar que dice la primera palabra, ver cómo trata de desenvolverse. ¡Créanme que todo sacrificio vale la pena, todo cansancio vale la pena! Les diría a esas familias que no tengan miedo de hacer redes entre padres autistas, la idea jamás es comparar a los niños y niñas, pero si poder apoyarse. Jamás se sientan mal por buscar ayuda psicológica, créanme sirve mucho, y ayuda a entender a nuestros pequeños, que nadie jamás los critique, solo ustedes saben sus batallas, y por sobre todo en sus hijos. Y recuerden jamás, pero jamás, nos rendimos en este camino.



**14 NOVIEMBRE  
DÍA MUNDIAL DE  
LA DIABETES**



**20 NOVIEMBRE  
DÍA UNIVERSAL DE  
LA INFANCIA**



**10 DICIEMBRE  
DÍA INTERNACIONAL  
DE LOS DERECHOS  
HUMANOS**



**19 DICIEMBRE  
DÍA NACIONAL  
CONTRA EL FEMICIDIO**

# Nutrición para la salud mental en neurodivergencias.

POR NAYARETH VILCHES CANDIA.

La neurodiversidad humana nos permite considerar varias características neurológicas, sensoriales, comunicativas y sociales como diferencias naturales en el desarrollo humano. Una parte de la población comparte un desarrollo neurológico, que en algunos aspectos es diferente al de la mayoría, a las cuales, se les define como neuroatípicas o neurodivergentes, entre ellos podemos encontrar la Condición del Espectro Autista (CEA), Dislexia, Trastorno por Déficit de atención con Hiperactividad (TDAH), Síndrome de Tourette, entre otras.

Sin embargo, cuando una persona presenta una diferencia en la forma en que su cerebro funciona y procesa la información, puede enfrentar un sinnúmero de desafíos para obtener una vida saludable y activa.



Existe una relación entre la nutrición y la neurodiversidad, la cual se basa principalmente en la existencia de ciertos nutrientes que pueden intervenir en la función cerebral, si bien no existe una dieta universalmente aplicable para todas las personas neurodivergentes, algunos enfoques nutricionales pueden mejorar ciertos síntomas y promover el bienestar general.

## Nutrientes que impactan en la función cerebral

**Ácidos grasos omega-3:** Se encuentran en pescados grasos (como el salmón), nueces y semillas de chía. Estos ácidos grasos son fundamentales para la salud del cerebro y la función cognitiva.

Algunos estudios sugieren que los omega-3 pueden mejorar la atención y la impulsividad, lo que puede ser beneficioso para personas con TDAH.

**Vitaminas del complejo B:** Vitaminas como la B6, B12 y el ácido fólico son cruciales para el metabolismo del cerebro y la producción de neurotransmisores. Los déficits de estas vitaminas se han relacionado con trastornos neurológicos, y una dieta rica en alimentos como cereales integrales, carne magra, huevos y verduras de hojas verdes pueden ayudar a mantener un buen funcionamiento cerebral.

## Alimentos para la concentración y la memoria

**Proteínas magras:** Alimentos ricos en proteínas, como el pollo, pavo, tofu y legumbres, son esenciales para la producción de neurotransmisores que regulan el estado de ánimo y la concentración. Consumir una cantidad adecuada de proteínas a lo largo del día puede ayudar a mantener un equilibrio emocional y mental estable.

### **Carbohidratos complejos:**

Alimentos como los cereales integrales y la avena liberan energía de manera más lenta y constante, lo que puede ayudar a mantener niveles estables de azúcar en la sangre y evitar cambios de humor o falta de concentración, algo importante para quienes tienen TDAH.

### **Suplementos y micronutrientes**

**Magnesio:** Es un mineral que ayuda a regular la función nerviosa. Puede ser útil para reducir la ansiedad y mejorar el sueño, lo que es particularmente beneficioso para personas con TDAH o trastornos de ansiedad

**Zinc:** Este mineral es importante para la función cerebral y la regulación emocional. Se ha observado que las personas con TDAH pueden tener niveles más bajos de zinc, y su suplementación puede mejorar los síntomas de inatención y comportamientos impulsivos en algunos casos.

**Probióticos:** La salud intestinal está directamente relacionada con la salud cerebral. Las personas neurodivergentes pueden tener un sistema digestivo más sensible, por lo que el consumo de alimentos fermentados (como yogur, kéfir, chucrut) o suplementos probióticos puede mejorar la digestión y, potencialmente, reducir algunos síntomas de ansiedad o estrés.

### **Autoregulación emocional y dieta:**

**Evitar deficiencias nutricionales:** Las deficiencias nutricionales, como la falta de vitamina D o hierro, pueden afectar negativamente el estado de ánimo y el rendimiento cognitivo. Mantener un nivel adecuado de estos nutrientes mediante alimentos como pescado, huevos, vegetales de hojas verdes y carnes magras puede ayudar a regular el estado emocional y mejorar la energía.

### **Comer de forma regular:**

Mantener una rutina alimentaria estable es importante, ya que saltarse comidas o no comer lo suficiente puede causar cambios en los niveles de azúcar en sangre, lo que puede influir en el comportamiento, la atención y la concentración.

### **Evitar ciertos alimentos que pueden agravar síntomas**

**Azúcar y alimentos procesados:** Las alzas y bajas de azúcar en la sangre pueden afectar negativamente el comportamiento y la concentración. Las dietas altas en azúcares refinados y alimentos procesados pueden aumentar la hiperactividad y la impulsividad en personas con TDAH. Es recomendable optar por una dieta equilibrada con menos alimentos ultraprocesados.

**Gluten y caseína:** En algunas personas con autismo y otras condiciones neurodivergentes, eliminar el gluten (proteína del trigo) y la caseína (proteína de la leche) puede tener efectos beneficiosos en su comportamiento y bienestar digestivo. Sin embargo, **este enfoque no es adecuado para todos, y es importante consultar con un profesional de la salud antes de hacer cambios importantes en la dieta.**

Es fundamental recordar que las necesidades nutricionales pueden variar entre las personas neurodivergentes. No todas las personas con TDAH, autismo o dislexia experimentan los mismos beneficios de una dieta específica, por lo que es importante abordar cada caso de forma individualizada, con el apoyo de profesionales de la salud, como Nutricionistas y Médicos.





# Yoga y mindfulness para la regulación emocional.

POR CAMILA COFRÉ - SOFÍA COÑUECAR

En una sociedad cada vez más acelerada y exigente, la salud mental de niños, niñas y adolescentes ha tomado un papel crucial en el ámbito educativo y familiar. Las prácticas de yoga y mindfulness, que promueven la atención plena y el autocontrol, han emergido como estrategias prometedoras para ayudar a los niños, niñas y jóvenes a gestionar sus emociones, especialmente en contextos educativos. Diversos estudios recientes han demostrado los beneficios de estas prácticas en la regulación emocional, tanto en niños y niñas neurotípicos como en aquellos con Necesidades Educativas Especiales (NEE).

## El poder de la regulación emocional en las escuelas

La introducción de mindfulness y yoga en el entorno escolar ha mostrado un impacto profundo en la capacidad de los jóvenes para manejar sus emociones.

En adolescentes hispanos, un programa de yoga basado en mindfulness logró reducir el estrés y los síntomas de ansiedad y depresión en más de un 20%, destacando su potencial en comunidades marginadas que enfrentan desafíos emocionales y de recursos. A su vez, un programa similar implementado en escuelas primarias incrementó la calidad de vida emocional de los estudiantes y facilitó el control de sus emociones en el aula. Los maestros observaron mejoras no solo en la calma y la atención de los estudiantes, sino también en su propia reducción de estrés al participar de estas prácticas.

## Mindfulness como apoyo para niños con NEE

En el caso de los niños con NEE, yoga y mindfulness han sido aliados valiosos para fortalecer su regulación emocional y reducir el estrés en situaciones desafiantes. Un estudio demostró que los estudiantes con dificultades de regulación emocional lograron calmarse y gestionar sus emociones mediante ejercicios de respiración y posturas de yoga, mejorando la interacción con sus compañeros y el ambiente del aula.



Otro estudio en preescolares de entornos de alta vulnerabilidad reveló que el mindfulness y el yoga pueden beneficiar especialmente a aquellos con mayores problemas de autorregulación. Los niños y niñas que participaron en este programa mostraron una mejora significativa en su capacidad para controlar su atención y comportamiento, sugiriendo que estas prácticas pueden ser herramientas poderosas para los estudiantes que enfrentan entornos de adversidad.

### El aula como refugio de calma y aprendizaje emocional

Además de mejorar la salud emocional individual de los estudiantes, yoga y mindfulness han impactado en la dinámica general de las aulas. Un estudio en adolescentes de secundaria indicó que el uso de mindfulness y biodanza en las clases de educación física ayudó a la claridad emocional en jóvenes de entre los 11 y 14 años, mostrando que estas prácticas son adaptables y efectivas en distintos contextos educativos.

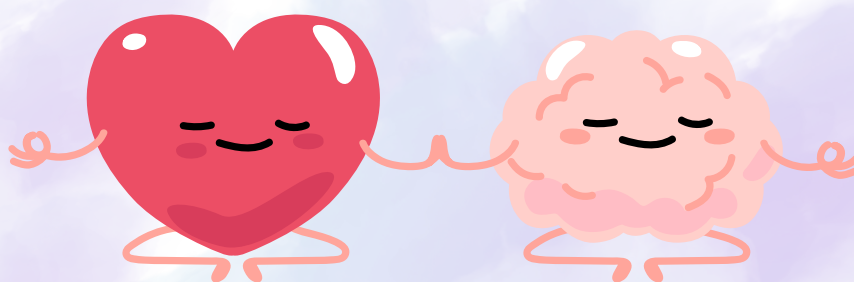
En otro caso, un programa de mindfulness aplicado en un aula de preescolar durante siete semanas ayudó a los niños de 5 y 6 años a comprender y practicar la atención plena, aumentando su capacidad de concentración y calma durante las actividades académicas.

### Recomendaciones para implementar Yoga y Mindfulness

Para maximizar los beneficios de estas prácticas en niños, niñas y adolescentes, se sugieren las siguientes recomendaciones:

1. **Adaptar la duración y dinámica de las sesiones:** En los niños pequeños, sesiones de 10-15 minutos son ideales para mantener su interés. Para adolescentes, sesiones de hasta 30 minutos pueden ser efectivas.
2. **Incorporar actividades creativas y participativas:** Juegos de respiración y visualizaciones creativas, como "respiración de la abeja", han demostrado ser atractivos y efectivos en la autorregulación de los niños.

- **Integrar en la rutina escolar y familiar:** Realizar mindfulness al inicio y final del día escolar facilita la regulación emocional y reduce la ansiedad en estudiantes y docentes.
- **Fomentar la autoexpresión y la empatía:** Juegos de expresión emocional y gratitud han mostrado mejorar la empatía y la gestión de emociones en los niños y niñas.
- **Ajustar el método para niños y niñas con NEE:** Actividades sensoriales y repetición de ejercicios específicos facilitan la accesibilidad para niños y niñas con necesidades especiales.
- **Evaluar y ajustar según el progreso:** Llevar un registro de emociones y ajustar el enfoque individualmente puede mejorar el impacto en el bienestar emocional.
- **Crear un ambiente de No-Juicio y diversión:** En programas escolares, el enfoque lúdico y la ausencia de competencia han demostrado ser clave para crear un ambiente de confianza y apertura.



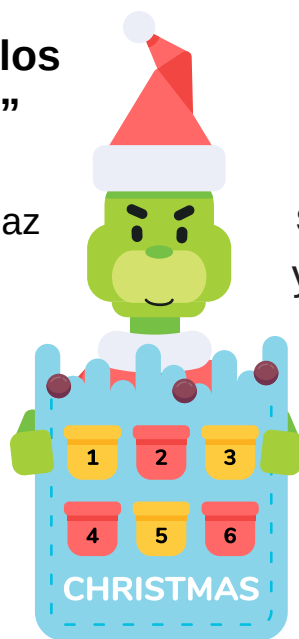
# Navidad Saludable: Disfruta la Magia

Juegos Saludables: Donde la Magia Navideña y el Bienestar se Unen



## Juego 1: “Nutri-Aventura: ¡Descubre los Secretos de la Salud!”

Escanea el código QR o haz clic [Aquí](#)

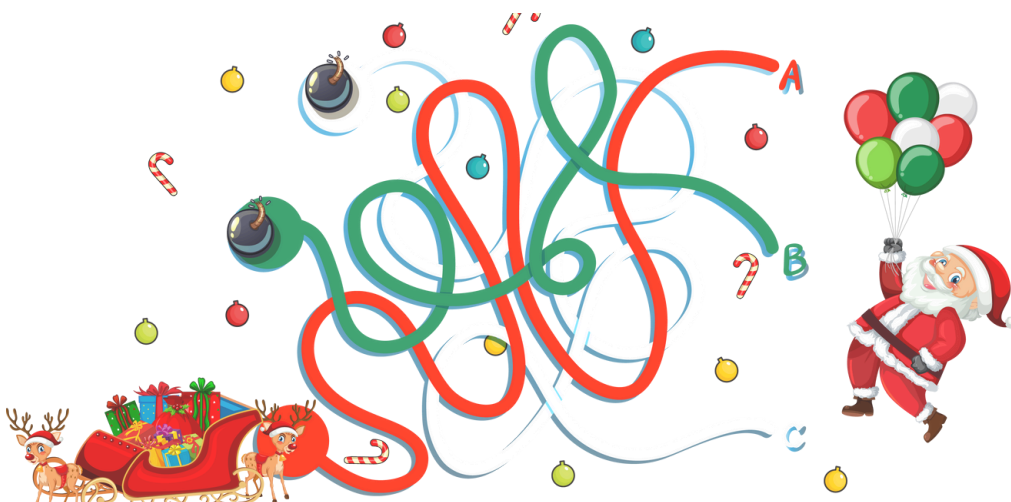


¡Celebra la magia de la Navidad con actividades en línea que combinan diversión, cultura y bienestar! Descubre juegos entretenidos que promueven hábitos saludables mientras te sumerges en el espíritu navideño y nuestras tradiciones. ¡Únete a la celebración y disfruta de una temporada llena de alegría!



## Juego 2: “Nutri-Retos: Aprende y Gana Salud”

Escanea el código QR o haz clic [Aquí](#)



# HORÓSCOPO SALUDABLE

## “Fortalece tus hábitos saludables.”



### **Aries (21 de marzo - 19 de abril)**

Si tienes pareja, compartir una comida saludable fortalecerá el vínculo. Si estás soltero, enfócate en el amor propio: cocina para ti y celebra tu independencia. La nutrición es vital para el cuerpo y el alma.

### **Tauro (20 de abril - 20 de mayo)**

Esta semana, un enfoque en el bienestar digestivo será clave para ti. Mantén una dieta rica en fibra y alimentos que te den sensación de saciedad, como los granos enteros y las frutas frescas.

### **Géminis (21 de mayo - 20 de junio)**

Ya sea que tengas trabajo o no, es importante ahorrar en el ámbito alimenticio. Planifica tus compras, elige ingredientes que puedas usar en varias recetas y mantén tu presupuesto bajo control.

### **Cáncer (21 de junio - 22 de julio)**

Presta atención a tu salud intestinal. Introduce más alimentos ricos en probióticos como el kéfir, el yogur natural y los vegetales fermentados.

### **Virgo (23 de agosto - 22 de septiembre)**

Tu salud dependerá esta semana de la dieta que elijas. Prioriza alimentos que mejoran tu digestión y fortalece tu sistema inmunológico. Consume las frutas cítricas y los vegetales de hojas verdes.

### **Libra (23 de septiembre - 22 de octubre)**

El estrés puede afectar tu bienestar, pero los alimentos ricos en magnesio como los plátanos, paltas y frutos secos te ayudarán a relajarte.

### **Escorpio (23 de octubre - 21 de noviembre)**

Concédele tiempo a tu amor propio. Prepara una comida nutritiva para ti y disfruta de lo que te hace sentir bien. No olvides incluir alimentos ricos en antioxidantes y ácidos grasos omega-3 para mantener tu cuerpo en equilibrio.

### **Sagitario (22 de noviembre - 21 de diciembre)**

Esta semana será clave mantener una dieta rica en energía. Opta por alimentos que te llenen de vitalidad, como los carbohidratos complejos (quinoa, avena) y las proteínas magras.

### **Capricornio (22 de diciembre - 19 de enero)**

Tu salud se beneficiará de una dieta rica en proteínas magras y verduras frescas. No olvides hidratarte bien para mantener tu energía al máximo.

### **Acuario (20 de enero - 19 de febrero)**

Una dieta rica en antioxidantes y ácidos grasos saludables será clave para mantenerte en equilibrio. Prueba incluir palta, nueces y frutos rojos en tus platos.

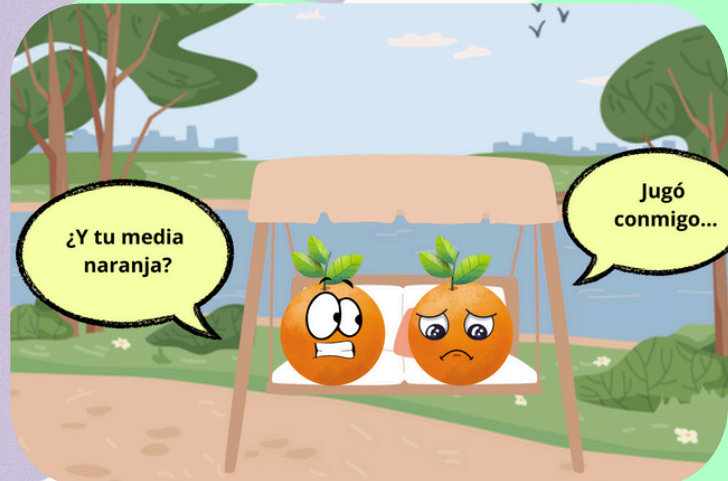
### **Piscis (20 de febrero - 20 de marzo)**

Asegúrate de integrar alimentos ricos en vitaminas y minerales, como las verduras de colores y frutas frescas, para mantener tu energía.

### **Leo (23 de julio - 22 de agosto)**

Las proteínas de calidad y los antioxidantes serán clave para mantener tu energía. No te olvides de alimentos ricos en omega-3 como el pescado o las nueces.

# MEMES



## Noticias carrera Nutrición y dietética UPLA

### Sesión educativa: Efectos negativos sobre el consumo de bebidas energéticas en adolescentes.

**04 al 07 de noviembre del 2024** | Durante la primera semana de noviembre se realizó una sesión informativa sobre los efectos negativos que produce el consumo de bebidas energéticas en los adolescentes, dirigido a todos los estudiantes de 7° básico a 4° medio del Colegio Nacional sede Santa Ana de Villa Alemana.



## Feria de Salud y Bienestar Integral organizada por Escuela Paul Harris de Viña del Mar

**28 de Noviembre 2024** | Estudiantes en práctica de nutrición infantil Ámbar Díaz, Patricia Cortez y Genesis Delgado, en compañía de las docentes Daniela Astudillo y Laura Vásquez participaron en la Feria de salud y bienestar integral organizada por la escuela Paul Harris de Viña del Mar.



## Estudiantes de la asignatura de Salud Pública realizan degustaciones del PACAM en centros diurnos de la V región

**26 de noviembre y 03 de diciembre 2024** | Estudiantes de la asignatura de Salud Pública junto a la académica y nutricionista Camila Cofré Castro, realizaron degustaciones de los productos NUTRAMAX pertenecientes al Programa de Alimentación Complementaria del Adulto Mayor (PACAM) en dos centros diurnos de la V región, educando sobre los beneficios de estos productos en las personas mayores y cómo lo pueden preparar de una forma atractiva y saludable.



## Capacitación sobre selectividad alimentaria a asistentes de educación de SLEP Valparaíso

26 de noviembre 2024 |



Las nutricionistas Daniela Astudillo y Laura Vásquez realizaron una capacitación a 120 asistentes de la educación del Servicio Local de Educación Pública de Valparaíso sobre Selectividad Alimentaria en TEA en el Liceo Eduardo de la Barra. Las estudiantes en práctica de Nutrición Infantil participaron en la realización de preparaciones alimentarias para la niñez TEA y cerraron la jornada con intervenciones didácticas.

## UPLA Promueve el Autocuidado con Operativos InBody en CUSABI

9 y 11 de Diciembre 2024 |

El Centro Universitario para la Salud y el Bienestar (CUSABI), junto al Laboratorio Disciplinar de Nutrición, llevó a cabo operativos de evaluación corporal InBody 120 en San Felipe y Valparaíso.

Estas jornadas permitieron a los asistentes conocer su composición corporal de forma precisa, incluyendo indicadores claves como masa muscular y porcentaje de grasa. Con una atención personalizada de 10 minutos por usuario y siguiendo un protocolo estricto, las actividades destacaron por su alta participación y compromiso con el bienestar.



## Sesiones educativas para la comunidad UPLA

**Noviembre 2024 |** La sesión educativa titulada "El ayuno intermitente: lo que debes saber antes de comenzar" concluyó con una reflexión grupal sobre las implicancias de esta práctica en la salud. Asimismo, la sesión "Alimentación flexible y saludable: claves para una vida más sana" finalizó con la degustación de preparaciones saludables, diseñadas para promover un estilo de vida equilibrado. Ambas actividades estuvieron a cargo de la estudiante en práctica de Nutrición Karen González, bajo la supervisión de la académica María José Silva, del Departamento de Salud, Comunidad y Gestión, y docente de la carrera de Nutrición y Dietética de la UPLA.

Para ver cómo se desarrollaron estas actividades, escanea el código QR o haz click aquí:



[Ayuno intermitente](#)



[Alimentación flexible](#)

# Agradecimientos Finales

Estimadas/os lectores,

En esta decimoquinta edición de la revista "Nutrición y Salud Amigable", agradecemos profundamente a todos nuestros lectores, autores y colaboradores por hacer posible esta nueva edición de la revista.

Extendemos nuestra profunda gratitud a las y los profesionales que han compartido generosamente sus investigaciones y conocimientos, enriqueciendo así el contenido de esta edición. Gracias a su colaboración, hemos logrado ofrecer una visión amplia y actualizada sobre los temas más relevantes en el ámbito de la nutrición.

Agradecemos especialmente a las personas entrevistadas, cuyo tiempo, dedicación y perspectiva han sido fundamentales para ofrecer una visión enriquecida y diversa, que sin duda será de gran valor para nuestros lectores.

Esperamos que los contenidos presentados hayan sido una fuente de inspiración, aprendizaje y reflexión, promoviendo el avance de la nutrición como una ciencia fundamental para el bienestar humano y el desarrollo sostenible.



Su opinión es muy valiosa para nosotros, por lo que les invitamos a seguir participando activamente, compartiendo sus ideas, comentarios y sugerencias. Juntos podemos seguir enriqueciendo este espacio y hacer una verdadera diferencia a través del conocimiento compartido.

Para quienes deseen profundizar aún más en temas relacionados con la nutrición y el bienestar, les extendemos una cordial invitación a unirse a nuestra comunidad en Instagram @laboratorio\_nutricion\_upla y @saladeinfancia.upla. Allí encontrarán contenido actualizado y útil, diseñado para continuar alimentando su curiosidad y promover hábitos saludables en su vida diaria.

Nos despedimos con gratitud y entusiasmo por las próximas ediciones, que sin duda traerán nuevos desafíos, aprendizajes y logros compartidos.

¡Les deseamos una muy feliz navidad y prospero año nuevo!

Con profunda gratitud,

El equipo de la revista "Nutrición y Salud Amigable".





# Nuestro equipo



Sofía Coñuecar Silva



Camila Cofré Castro



María José Silva Montenegro



Laura Vásquez Sanhueza



Daniela Astudillo Bravo



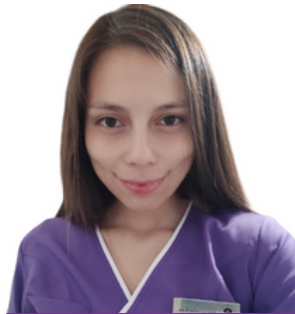
Nayareth Vilches Candia

# NUESTROS COLABORADORES



**Génesis Delgado**

Interna Área Infantil  
Nutrición y Dietética, UPLA.



**Patricia Cortez**

Interna Área Infantil.  
Nutrición y Dietética, UPLA.



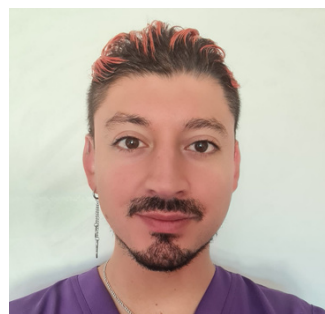
**Ámbar Díaz**

Interna Área Infantil.  
Nutrición y Dietética, UPLA.



**Estefanía Henríquez**

Interna Área Infantil  
Nutrición y Dietética, UPLA.



**Jaime Romo**

Interno Área Infantil.  
Nutrición y Dietética, UPLA.



**Gabriela Vergara**

Interna Área Infantil.  
Nutrición y Dietética, UPLA.



**Elizabeth Concha**

Interna Área Atención  
Primaria de Salud Nutrición  
y Dietética, UPLA.



**María José Muñoz**

Interna Área Atención  
Primaria de Salud Nutrición  
y Dietética, UPLA.



**Karen González**

Interna Área Atención  
Primaria de Salud Nutrición  
y Dietética, UPLA.

NUTRICIÓN Y SALUD

*amigable*



Universidad de  
**Playa Ancha**  
Facultad de Ciencias  
de la Salud

DEPARTAMENTO DE  
**SALUD, COMUNIDAD  
Y GESTIÓN**