EDICIÓN N°16 | JUNIO 2025

ISSN: 2735-7848

Nutrición y Salud Amigable

Pág. 6 *Ansiedad y Trastornos Alimentarios: Una relación que impacta cuerpo y mente*

Pág. 19 *Entrevistas en el aniversario 20 de la carrera de nutrición y dietética de la Universidad de Playa Ancha*

Pág. 31 *Moverse sin Juicio: Actividad física para todos los cuerpos y todas las familias*

Pág. 41 *Galería social Imágenes y momentos para compartir*



Recetas saludables de otoño

Preparaciones nutritivas para acompañar tus tardes

Pág. 11

Universidad de Playa Ancha

Facultad de Ciencias de la Salud

Departamento de Salud, Comunidad y Gestión

Créditos Editoriales

Revista Nutrición y Salud Amigable
Edición N° 16 - Año 5 - Junio 2025
Publicación Trimestral | ISSN 2735-7848

Institución Editora:
Departamento de Salud, Comunidad y Gestión
Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad de Playa Ancha, Valparaíso – Chile

Directora Editorial:
Nta. María José Silva Montenegro

Editoras Disciplinares:
Nta. Sofia Coñuecar Silva
Nta. Daniela Astudillo Bravo
Nta. Nayareth Vilchez Candia
Nta. Daniela Rojas González
Nta. Laura Vasquez Sanhueza

Diseño y Diagramación:
Cristian Cabrera Pardo
Dirección General de Comunicaciones/Imprenta UPLA

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

Contacto:
rev.nutriamigable@upla.cl
www.upla.cl
Independencia N°2002, Valparaíso, Chile
Instagram: @nutricionysaludamigable
LinkedIn: Revista Nutrición y Salud Amigable

Licencia y uso:
Se autoriza la reproducción total o parcial del contenido con mención expresa de la fuente. Las opiniones expresadas son responsabilidad de sus autores y no reflejan necesariamente la línea editorial de la revista.

Cómo citar esta edición:
Formato sugerido (estilo APA 7ª ed.):
Revista Nutrición y Salud Amigable. (2025). Edición n.º 16 – Año 5, Junio 2025. Universidad de Playa Ancha, Departamento de Salud, Comunidad y Gestión. https://www.upla.cl.

Si se cita un artículo específico:

Apellido, N. (2025). Título del artículo. Revista Nutrición y Salud Amigable, (16), pp-pp. Universidad de Playa Ancha. https://www.upla.cl.

Nutrición y Salud Amigable

CONTENIDOS

4 Bienvenida a nuestros lectores
Palabras del equipo editorial

6 Nota 1: Ansiedad y trastornos alimentarios

8 Nota 2: Nutricionista Escolar

11 Recetas saludables de otoño
Preparaciones nutritivas para acompañar tus tardes

19 Entrevista 1: Entrevistas en el aniversario
20 de la carrera de nutrición y dietética

24 Entrevista 2: Entrevista a Nutricionista
Catalina Mena:

28 Nota salud mental: Cuerpos diversos,
salud en cada tamaño

31 Nota de actividad física: Moverse sin Juicio

34 Juegos saludables
Rompecabezas, memorice y más para
divertirte aprendiendo

35 Horóscopo saludable
Consejos de autocuidado según tu signo

38 Humor con sabor saludable
Porque reír también es parte del bienestar

41 Galería social
Imágenes y momentos para compartir

44 Agradecimientos finales
Un cierre con gratitud y comunidad



Bienvenida



Estimadas/os lectoras/es:

¡Bienvenidos y bienvenidas a la decimosexta edición de la Revista "Nutrición y Salud Amigable" de la Universidad de Playa Ancha!

Con mucho entusiasmo, presentamos esta publicación que nace del trabajo conjunto entre académicos, docentes clínicos y estudiantes, quienes con compromiso y pasión han aportado sus conocimientos y experiencias para que cada página sea una invitación a reflexionar, aprender y crecer en torno a la alimentación y la salud.

En esta entrega, encontrarán un completo recorrido por temas que reflejan los múltiples espacios donde hoy se desempeña el nutricionista. Destacamos el rol fundamental que cumple nuestra profesión en el Programa de Integración Escolar (PIE), aportando a la inclusión y al bienestar integral en los entornos educativos. También ponemos énfasis en el cuidado de la salud mental, con notas dedicadas a comprender mejor la relación entre los trastornos alimentarios y la ansiedad, un tema urgente que merece nuestra atención y sensibilidad.

Además, profundizamos en el impacto positivo que tienen la actividad física y el enfoque body positive bajo la mirada del modelo HAES (Health At Every Size), que promueve el respeto por la diversidad corporal y una salud libre de estigmas. Como cada temporada, compartimos con ustedes deliciosas y saludables recetas para este otoño, ideales para disfrutar en familia o con amistades.

Un punto especial de esta edición es la serie de entrevistas realizadas en el marco de la celebración de los 20 años de la carrera de Nutrición y Dietética en la Universidad de Playa Ancha. Un momento histórico que nos permitió recoger las experiencias, aprendizajes y desafíos de destacados/as nutricionistas que han contribuido a la consolidación de nuestra profesión.

Y porque aprender también puede ser entretenido, esta revista incluye una sección lúdica con juegos, horóscopo, humor y mucho más, pensada para disfrutar mientras reforzamos conocimientos de manera dinámica.

Esperamos que disfruten de nuestra revista y que esta edición sea una fuente de inspiración y aprendizaje, tanto en lo profesional como en lo personal. ¡Gracias por ser parte de esta comunidad que sigue creciendo, con compromiso, conocimiento y pasión!

Finalmente

¡Gracias por acompañarnos en este camino de aprendizaje compartido!

Equipo editorial



Día Mundial de las Madres y los Padres

1 de junio

El cuidado empieza por quienes cuidan

"Cuidarte a ti también es un acto de amor hacia tu familia."

Tips:

- 1 de cada 2 madres o padres no duerme las horas recomendadas.
- El estrés familiar afecta la salud emocional de toda la casa.

Consejos:

- Tómate 10 minutos diarios solo para ti.
- Pide apoyo: compartir tareas es saludable.



ANSIEDAD Y TRASTORNOS ALIMENTARIOS:
Una relación que impacta cuerpo y mente

Tania Cubillos, Katalina Nuñez y Andié Rodríguez



Valparaíso, Junio 2025 — Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) representan un conjunto de enfermedades de salud mental, que se caracterizan por alteraciones persistentes en los hábitos alimentarios, la percepción del peso corporal y la imagen personal. Este conjunto de patologías suelen manifestarse generalmente en adolescentes y adultos jóvenes. Pueden llegar a ser graves debido a múltiples complicaciones físicas y psiquiátricas, tales como la restricción extrema de la ingesta de alimentos, episodios de atracones, vómito autoinducido y el uso inapropiado de laxantes o diuréticos. El avance progresivo de estos trastornos puede derivar en complicaciones físicas fatales, así como en afectar significativamente el bienestar emocional (1).

Impacto de ansiedad en la salud mental

La ansiedad es una emoción caracterizada por sentimientos de miedo, preocupación e inquietud. Las personas que la experimentan pueden presentar síntomas físicos como sudoración, tensión muscular, palpitaciones y una marcada sensación de agitación. Aunque la ansiedad puede ser una reacción normal frente al estrés como por ejemplo, ante situaciones laborales o académicas difíciles, en algunos casos se vuelve crónica interfiriendo con su vida cotidiana (2).

Los trastornos de ansiedad son altamente prevalentes, y junto con los trastornos del ánimo, son responsables de altos niveles de morbilidad y discapacidad a nivel global. Su manifestación persistente y recurrente pueden provocar discapacidad significativa, afectando la calidad de vida, las relaciones sociales y el rendimiento laboral. Estudios recientes indican que esta disfuncionalidad tiene un impacto similar al de enfermedades físicas crónicas debido a su capacidad de limitar las actividades cotidianas (3).

Relación entre TCA y ansiedad

Diversos estudios han evidenciado que existe una fuerte relación entre los TCA y la ansiedad, lo que indica que ambos trastornos suelen coexistir. En especial las personas que presentan TCA , ya que tienen niveles de ansiedad considerablemente más elevados en comparación con la población general. Lo cual indica que la ansiedad puede actuar tanto como factor predisponente como de mantenimiento del trastorno alimentario. Un aspecto importante de esta interacción es que la ansiedad tiende a incrementar antes de

los episodios de atracón y disminuir posteriormente, lo que sugiere que estos comportamientos alimentarios pueden cumplir una función de regulación emocional en momentos de angustia intensa. (1).

Además, las emociones negativas, como la ira, el estrés, el miedo y la tristeza, se han asociado como desencadenantes de un incremento en la ingesta de alimentos, especialmente en usuarios que padecen de sobrepeso o trastornos de la conducta alimentaria. Por el contrario, el aumento de la ingesta alimentaria ante emociones positivas no ha mostrado el mismo impacto en el peso corporal, según estudios que compararon la conducta alimentaria en individuos con diversos estados nutricionales (4).

Estrategias de intervención

Comprender la relación entre ansiedad y TCA es crucial para el desarrollo de estrategias efectivas. Abordar ambos problemas de manera conjunta es esencial, dado que el tratamiento solo de uno de los componentes puede resultar insuficiente para lograr una recuperación duradera. El manejo interdisciplinario debe considerar tanto el tratamiento psicológico orientado al manejo de la ansiedad como intervenciones nutricionales que favorezcan patrones alimentarios saludables.

Es fundamental fomentar una perspectiva global que incluya apoyo tanto emocional, educación nutricional y estrategias de combate frente a situaciones de estrés. La terapia cognitivo-conductual (TCC) ha demostrado ser particularmente efectiva en el tratamiento tanto de la ansiedad como de los TCA, permitiendo a los pacientes identificar patrones de pensamiento disfuncionales y modificar conductas autodestructivas.

Referencias

1. Flores-Ramos M, Rivera I, Reyes-López JA, López-Arellano O, Gutiérrez-Macías AR, Fresán A. Trastornos de la conducta alimentaria y su asociación con ansiedad y depresión en población mexicana. Nutr Hosp. 2022;39(5):1103-1110. Disponible en: **https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112022000500003**

2. Ansiedad. Salud mental y comportamiento [Internet]. 2002 [citado el 7 de mayo de 2025]; Disponible en: **https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html**

3. Trastornos de ansiedad: prevalencia e impacto global. Scielo Cuba. Disponible en: **http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2012000500019**

4. Geliebter A, Bongers P. Ingesta de alimentos en respuesta a emociones. SciELO Chile. Disponible en: **https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000200286**



NUTRICIONISTA ESCOLAR: pieza clave para una educación inclusiva y saludable

Nutricionista Daniela Astudillo Bravo

Valparaíso, Junio 2025 —La inclusión del profesional nutricionista en los establecimientos educacionales, especialmente dentro del Programa de Integración Escolar (PIE), es una necesidad urgente para avanzar hacia una educación inclusiva, equitativa y promotora de la salud integral de los estudiantes (2)

Los establecimientos educacionales no solo son lugares de aprendizaje, sino también espacios fundamentales para fomentar hábitos saludables y un desarrollo integral en niñas, niños y adolescentes. El entorno escolar ofrece una oportunidad única para implementar estrategias educativas y actividades prácticas que mejoren la alimentación y los hábitos nutricionales de los estudiantes, impactando positivamente en su bienestar físico, mental y social (3)

El rol del nutricionista en la comunidad educativa

El profesional nutricionista aporta conocimientos especializados en alimentación y nutrición, fundamentales para diseñar e implementar programas de educación alimentaria adaptados a la diversidad de la población escolar (3). Su presencia en el equipo del PIE permite:

- Evaluar el estado nutricional de los estudiantes, identificando necesidades específicas y proponiendo intervenciones personalizadas.(1)
- Colaborar con docentes y otros profesionales en la planificación curricular, diversificando estrategias pedagógicas para promover una alimentación saludable y prevenir enfermedades asociadas a la mala nutrición. (3)
- Capacitar a la comunidad educativa, incluyendo apoderados y personal escolar, sobre la importancia de una dieta equilibrada, la lectura de etiquetas nutricionales y la prevención de mitos alimentarios.
- Participar activamente en la elaboración de menús escolares, asegurando que sean nutritivos, atractivos y culturalmente pertinentes.(3)

Impacto en el aprendizaje y la inclusión

Diversos estudios han demostrado que una nutrición adecuada es clave para el rendimiento escolar: mejora la concentración, la memoria y la energía de los estudiantes, favoreciendo su aprendizaje y desarrollo cognitivo. Además, la intervención del nutricionista es esencial para equiparar oportunidades, especialmente en estudiantes con necesidades educativas especiales o condiciones crónicas que requieren apoyo alimentario específico. (2)



El PIE, como estrategia de inclusión, se fortalece cuando suma recursos humanos especializados que aborden la diversidad de necesidades presentes en el aula. Incorporar al nutricionista permite eliminar barreras para el aprendizaje derivadas de la malnutrición, la obesidad o las alergias alimentarias, contribuyendo a la equidad y al bienestar de todos los estudiantes. (1)

El nutricionista, como agente de cambio, impulsa proyectos, talleres y campañas que motivan a los estudiantes a adoptar hábitos saludables y a replicarlos en sus hogares y comunidades.

La necesidad de buscar nuevas líneas laborales y soluciones innovadoras

Ante los desafíos actuales en la educación, es fundamental que los nutricionistas no solo se limiten a sus funciones tradicionales, sino que también exploren nuevas líneas laborales que contribuyan a resolver problemas emergentes. Esto implica:

- Desarrollar proyectos interdisciplinarios que aborden problemáticas como el aumento de enfermedades crónicas, la inseguridad alimentaria y la salud mental, integrando la nutrición como un eje transversal en la formación escolar. (1,3)
- Impulsar iniciativas de investigación y desarrollo de tecnologías educativas que faciliten el aprendizaje sobre hábitos saludables, adaptadas a las necesidades de las nuevas generaciones.
- Promover la creación de redes de apoyo entre profesionales de la salud, la educación y la comunidad, para diseñar soluciones integrales y sostenibles que respondan a los cambios sociales y culturales.(2)
- Buscar oportunidades en áreas como la educación a distancia, la asesoría en políticas públicas escolares y la innovación en servicios alimentarios, contribuyendo así a una educación más inclusiva, resiliente y adaptada a los retos del siglo XXI. (3)

De esta manera, el nutricionista no solo fortalece su rol dentro del PIE, sino que también se posiciona como un agente clave en la generación de soluciones creativas y efectivas para los desafíos actuales de la educación.

Referencias

1 Cordero Trigo D. Obesidad y globalización: comparación del estado nutricional en preescolares de Rapa Nui [tesis]. Santiago de Chile: Universidad de Chile; 2022.

2 Ministerio de Educación, República de Chile. Programa de Integración Escolar PIE: manual de apoyo a la inclusión escolar en el marco de la Reforma Educacional, Ley de Inclusión 20.845. Santiago de Chile: Ministerio de Educación; 2016.

3 Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Educación alimentaria y nutricional en las escuelas. Roma: FAO; 2019.



5 de junio

Día Mundial del Medio Ambiente

Comer bien también puede salvar el planeta

Datos o tips:

1/3 de los alimentos se desperdicia en el mundo.

El comercio local reduce hasta 50% la huella de carbono.

Consejos:

Prefiere frutas y verduras de temporada.

Evita productos con envases plásticos innecesarios.

Cocina porciones justas para evitar botar comida.



“Tu plato también es una herramienta de cambio.”

Recetas Saludables de Otoño

Comer rico, calentito y nutritivo también es autocuidado

Cuando bajan las temperaturas, el cuerpo nos pide alimentos más reconfortantes. El otoño es una excelente oportunidad para preparar comidas calientes, sabrosas y nutritivas que nos den energía y ayuden a fortalecer el sistema inmune.

En esta sección encontrarás recetas simples, económicas y pensadas para compartir en familia. Todas incluyen su información nutricional por porción, y han sido elaboradas con ingredientes de temporada como zapallo, legumbres, avena, manzana y especias cálidas que abrigan desde adentro.

Te invitamos a probarlas y adaptarlas a tus gustos. Porque cuidarse también puede ser rico, fácil y acogedor.



Nutrición y Salud Amigable

Sopa Cremosa de Zapallo y Zanahoria



Tiempo de preparación: 35 min aprox.
Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de zapallo camote en cubos (300 g)
- 1 zanahoria mediana rallada (100 g)
- ½ cebolla pequeña picada (50 g)
- 1 cucharadita de aceite de maravilla (5 ml)
- 2 tazas de agua (500 ml)
- ½ taza de leche semidescremada (125 ml)
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

1. Sofreír la cebolla en el aceite hasta que esté transparente.
2. Agregar el zapallo, la zanahoria y el agua. Cocinar a fuego medio por 20 minutos o hasta que todo esté blando.
3. Dejar entibiar y licuar la mezcla hasta obtener una textura cremosa.
4. Añadir la leche, revolver bien y calentar 5 minutos más.
5. Servir caliente.

TIP

Invita a tus hijos/as a participar pelando las zanahorias o el zapallo con supervisión. Conversen mientras cocinan sobre los colores, olores y sabores. Cocinar juntos no solo enseña hábitos saludables, también fortalece los vínculos afectivos.

Porción de consumo
1 taza (aprox. 250 ml)

Aporte nutricional por porción:
- **Energía:** 110 kcal
- **Proteínas:** 3,2 g
- **Lípidos:** 4,2 g
- **CHO:** 15,8 g

Charquicán de Invierno



Tiempo de preparación: 40 min aprox.
Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 1 taza de carne molida o soya texturizada hidratada (200 g)
- 2 papas medianas en cubos (300 g)
- 1 taza de zapallo camote en cubos (150 g)
- 1 zanahoria en cubos pequeños (100 g)
- 1 taza de choclo desgranado (120 g)
- 1/2 taza de arvejas cocidas (60 g)
- ½ cebolla picada fina (50 g)
- 1 cucharadita de aceite de maravilla (5 ml)
- 1 cucharadita de orégano seco
- Sal y pimienta a gusto
- Agua hirviendo (suficiente para cubrir las verduras)

Preparación

1.
1. En una olla, sofreír la cebolla con el aceite hasta que esté dorada.
2. Agregar la carne molida o soya y cocinar por 5 minutos.
3. Incorporar las papas, zapallo, zanahoria, arvejas y choclo.
4. Añadir agua caliente hasta cubrir los ingredientes y cocinar a fuego medio durante 20 minutos.
5. Moler parcialmente con una cuchara de madera hasta lograr una mezcla espesa.
6. Agregar sal, pimienta y orégano. Servir caliente.

TIP

Invita a los niños/as a lavar las verduras y mezclarlas en la olla. Cocinar en familia promueve el trabajo en equipo y crea recuerdos significativos alrededor de la alimentación.

Porción de consumo
1 plato mediano (aprox. 300 g)

Aporte nutricional por porción:
- **Energía:** 210 kcal
- **Proteínas:** 10,5 g
- **Lípidos:** 5,1 g
- **CHO:** 29 g

Nutrición y Salud Amigable

Leche Nevada Casera



Tiempo de preparación: 45 min aprox.
Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

Para la leche:
- 1 litro de leche semidescremada (1000 ml)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla (5 ml)
- 2 cucharadas de maicena (20 g)
- 2 cucharadas de azúcar (25 g)
- 2 yemas de huevo

Para las claras montadas:
- 2 claras de huevo
- 1 cucharadita de azúcar (5 g)

Preparación

1. En una olla, calentar la leche con la esencia de vainilla.
2. Batir las yemas con azúcar y maicena en un bol hasta integrar.
3. Agregar un poco de leche caliente a la mezcla de yemas y revolver.
4. Verter esta mezcla a la olla con leche caliente y cocinar a fuego bajo sin dejar de revolver hasta que espese.
5. Batir las claras a nieve con una cucharadita de azúcar.
6. Con ayuda de una cuchara, colocar porciones de claras sobre la crema caliente y cocinar por 1 minuto por lado (como "nubes").
7. Servir la crema en pocillos individuales y agregar las "nubes" encima. Enfriar antes de consumir.

TIP

Invita a los niños/as a batir las claras y decorar las porciones finales. Aprovecha el momento para hablar sobre los recuerdos familiares que evocan los postres chilenos tradicionales.

Porción de consumo
1 pocillo mediano (aprox. 200 ml)

Aporte nutricional por porción:
- **Energía:** 160 kcal
- **Proteínas:** 7,2 g
- **Lípidos:** 5,5 g
- **CHO:** 20,6 gCHO: 15,8 g

Bolitas Energéticas de Avena y Manzana



Tiempo de preparación: 20 min aprox. (sin cocción)
Rendimiento: 10 bolitas pequeñas

Ingredientes

- 1 taza de avena tradicional (90 g)
- ½ taza de puré de manzana natural sin azúcar (120 g)
- 2 cucharadas de mantequilla de maní o margarina vegetal (30 g)
- 1 cucharadita de canela en polvo (2 g)
- 1 cucharada de semillas de chía (10 g)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla (opcional)

Preparación

1. En un bol grande, mezclar la avena, las semillas de chía y la canela.
2. Agregar el puré de manzana y la mantequilla de maní. Revolver bien hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Dejar reposar 10 minutos para que las semillas absorban la humedad.
4. Con las manos limpias, formar pequeñas bolitas del tamaño de una nuez.
5. Refrigerar por al menos 30 minutos antes de consumir.

TIP

Invita a los niños/as a formar las bolitas con sus manos. Pueden elegir toppings opcionales como coco rallado, cacao amargo o semillas. Cocinar en familia fortalece el vínculo y promueve hábitos saludables desde la infancia.

Porción de consumo
2 bolitas pequeñas

Aporte nutricional por porción (2 bolitas):

- **Energía:** 120 kcal
- **Proteínas:** 2,8 g
- **Lípidos:** 4,5 g
- **CHO:** 17,6 g

Nutrición y Salud Amigable

Pan de Plátano Integral



Tiempo de preparación: 50 min aprox.
Rendimiento: 10 porciones

Ingredientes

- 3 plátanos maduros (aprox. 300 g)
- 2 huevos
- 1 taza de harina integral (120 g)
- ½ taza de avena tradicional (45 g)
- ¼ taza de aceite de maravilla o canola (60 ml)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla (5 ml)
- 1 cucharadita de canela (2 g)
- 1 cucharadita de polvo de hornear (5 g)
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio (opcional)
- ¼ taza de nueces picadas (opcional, 25 g)

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. En un bol, moler los plátanos con un tenedor.
3. Agregar los huevos, aceite y esencia de vainilla. Mezclar bien.
4. Incorporar la harina, avena, canela, polvo de hornear y bicarbonato.
5. Mezclar hasta lograr una masa homogénea. Agregar nueces si se desea.
6. Verter en un molde para queque o muffins previamente engrasado.
7. Hornear por 35–40 minutos o hasta que al insertar un palillo salga seco.
8. Dejar enfriar antes de cortar.

TIP

Permite que los niños/as machaquen los plátanos y revuelvan la mezcla. Cocinar juntos convierte una receta sencilla en una experiencia significativa.

Porción de consumo
1 rebanada mediana

Aporte nutricional por porción:
- Energía: 165 kcal
- Proteínas: 4,2 g
- Lípidos: 6,4 g
- CHO: 23 g

Chocolate caliente especiado a la naranja



Tiempo de preparación: 15 min aprox.
Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 30 g de cacao amargo en polvo
- 1 litro de leche semidescremada
- o bebida vegetal sin azúcar
- Cáscara de 1 naranja (sin la
- parte blanca)
- ¼ cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de canela molida
- 30 g de maicena
- 20 g de alulosa o gotitas de stevia a gusto
- 1 pizca de sal (opcional)

Preparación

1. En una olla, calienta la leche junto con la cáscara de naranja a fuego medio.
2. Deja infusionar por 5 minutos sin hervir, luego retira la cáscara.
3. Disuelve la maicena en un poco de leche tibia y agrégala a la olla.
4. Incorpora el cacao, la canela, la nuez moscada y la sal.
5. Revuelve constantemente a fuego bajo hasta que espese.
6. Endulza a gusto y sirve caliente.

TIP

Este chocolate caliente es ideal para compartir en días fríos. El toque de naranja y especias lo hace especial sin necesidad de azúcar refinada. Acompáñalo con una conversación o lectura tranquila: autocuidado en forma de bebida.

Porción de consumo
1 taza (aprox. 250 ml)

Aporte nutricional por porción:
- **Energía:** 95 kcal
- **Proteínas:** 4 g
- **Lípidos:** 2 g
- **CHO:** 16 g

Zona de Entrevistas

Voces que inspiran, experiencias que conectan

En esta sección conversamos con personas que, desde distintos espacios, aportan a la salud, la educación y el bienestar de sus comunidades.
Sus historias, vivencias y reflexiones nos permiten conocer realidades diversas, reconocer buenas prácticas y visibilizar el valor del trabajo colaborativo.

Te invitamos a leer estas entrevistas con mirada abierta y corazón atento: detrás de cada testimonio, hay una oportunidad de aprender y construir juntos una sociedad más saludable y amigable.



Entrevistas en el aniversario 20 de la carrera de nutrición y dietética de la Universidad de Playa Ancha

Antonia Urrutia, Antonieta Hurtado, Tamara Muñoz, Valentina Araya, Isidora Herrera, Nayareth Andrade

En el marco de la conmemoración del vigésimo aniversario de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de Playa Ancha, se llevaron a cabo entrevistas a tres destacados nutricionistas. Estas conversaciones permitieron conocer sus trayectorias profesionales, reflexiones sobre los desafíos actuales de la disciplina y su visión del rol del nutricionista en el escenario nacional.

SAMUEL DURAN: Nutricionista y Doctor en Nutrición y Alimentos Universidad de Chile

¿Cómo ha evolucionado el rol del Nutricionista en Latinoamérica en los últimos 20 años?

"A ver yo creo que el nutricionista en Latinoamérica cada vez se ha profesionalizado, hay nuevos desafíos, la sustentabilidad, la seguridad alimentaria, la tecnología. Es un momento importante en el planeta, en donde nosotros como profesionales podemos hacer cambios a nivel global, y yo creo que es un momento crucial para reflexionar que se espera para la profesión en los próximos 10, 20 o 30 años".

¿Cuáles considera que son los principales desafíos actuales para los profesionales de la nutrición en la región?

"Tenemos un tema doble carga de enfermedad, entonces en la misma familia podemos tener un padre con obesidad y un hijo con desnutrición crónica, entonces ese es un tema importante, la inseguridad alimentaria, las dietas sostenibles, porque además tenemos que mezclar dietas sostenibles planetarias con nuestra realidad local, entonces no es lo mismo una dieta sostenible en EE.UU, Japón, en donde quizás la comida abunda versus en países donde se vive la hambruna y tenemos que hablar de dieta sostenible, pero también debemos fijarnos en la inseguridad alimentaria".

¿Qué oportunidades ve para los futuros egresados de nutrición en el contexto Latinoamericano?

"Los desafíos y las oportunidades son grandes, pero tienen que estar preparados para manejar tecnologías, tener habilidades blandas desarrolladas, liderazgo y trabajo en equipo".

¿Cómo cree que la formación académica debe adaptarse a las nuevas necesidades del sector?

"El cambio en las mallas curriculares, el perfil de egreso es super importante, y también en la flexibilidad de cómo ir incorporando por ejemplo las inteligencias artificiales, ya que para muchos pueden verse como una amenaza, y para otros puede ser una gran oportunidad".

MAURICIO RÍOS FUENTEALBA:
Nutricionista, Kinesiólogo, Magíster en Ciencias de la Salud y el Deporte

¿Qué cambios ha observado en las recomendaciones sobre el consumo de proteína en los últimos años?

"Ha incrementado la recomendación hoy en día de gente aficionada, no de expertos, eso quiere decir que hay mucha más información dando vuelta en redes sociales que es poco controlada y que no tiene una evidencia dura fuerte y todas ellas van por un incremento en la cantidad de proteínas y a partir de suplementos principalmente, hay estudios donde se revela que gran parte de la población consume suplementos".

¿Cómo influye la evidencia científica en la actualización de las guías alimentarias para deportistas y población general?

"Es muy importante generar vías de consenso que permitan generar recomendaciones más cercanas para la población, adecuada a los tiempos y además con un componente de sustentabilidad que es donde se apunta hoy en día.

Hoy en día no se puede seguir consumiendo proteína de origen animal a destajo porque sino en 50 años más no vamos a tener qué consumir. Entonces hoy día el que exista evidencia nueva nos permite abrir otras alternativas alimentarias y que van a tener un efecto positivo muy similar y la gente tiene que empezar a conocer para empezar a utilizar".

¿Qué importancia tiene la educación continua para los nutricionistas en el área deportiva?

"Es fundamental, porque, bueno yo creo que en todas las áreas es fundamental la educación continua, lo que nos entrega la nutrición es una ciencia del "depende", siempre uno dice "depende" o "depende de", bueno ese depende tiene mucho que ver también con las necesidades de la población, con los objetivos de la población, y dentro de nuestras áreas de como vamos avanzando la especialización. Hoy día estar actualizado es lo primero que debería surgirnos al momento de egresar, porque cuando ya egresamos probablemente ya vamos fuera de alguna de las recomendaciones o algunos de los aprendizajes continuos, son bases, pero hay que ir puliendolas para optimizar las recomendaciones, no olvidarse que la recomendación termina en el plato del paciente, con la indicación alimentaria, no solamente en los nutrientes o en la cantidad de leucina o cantidad de…, sino como a través de técnicas culinarias optimizamos la indicación con el paciente".

¿Cómo ve el futuro de la suplementación en la práctica profesional de la nutrición?

"A ver, los suplementos son la base hoy en día, y muchas de las recomendaciones que hay en redes sociales, vuelvo a insistir, de forma muy irresponsable, lo que hace es potenciar el consumo de estos suplementos; Es tanto lo que lo potencian que hoy en día por ejemplo la creatina es uno de los suplementos más vendidos y con mayor evidencia cuesta 3 veces más de lo que costaba hace 5 años atrás, y eso tiene que ver con la demanda del mercado.

Entonces hoy en día hay suplementos que tienen evidencia fuerte que están en el grupo A y la recomendación importante asociada a cantidad, dosis y efecto en el tiempo sobre la performance o rendimiento deportivo, y hay otros que estan el grupos B o C que falta todavía más resultados o estudios que puedan decir que tienen un efecto positivo en el rendimiento o en la salud, y falta porque en algunos casos se demuestra que sí y en otras poblaciones se demuestra que no, entonces hay que estar actualizados sobre eso. Hoy día en Chile la gente consume suplementos a destajo, vas a comprar un paracetamol y terminas saliendo con un quemador de grasa que no existe, y eso tiene que ver con cómo nosotros también nos capacitamos para poder educar a la población. Nosotros estamos trabajando

en un artículo que va a salir pronto esperamos, en donde vimos los suplementos comerciales en determinado tiempo y vimos si cumplian las dosis o no y vimos que palabras claves usaban para el marketing, y cuando revisamos, ninguno cumplía con dosis acorde a lo que se demuestra en los estudios, entonces, hay mucho por hacer".

DANIEL CANTILLANA:
Nutricionista y Representante técnico de Suplementos Vivalite Renova Functionals

Hace un tiempo me desempeñé en el área de pacientes en general en todo el ciclo vital, e hice una presentación de inmunonutrición en el paciente crítico, esto es un tema bastante amplio, hay bastantes nutrientes de los que podemos hablar.

¿Qué avances recientes destacaría en el campo de la inmunonutrición aplicada al paciente crítico?

"En los últimos años la inmunonutrición ha sido un tema bastante importante y estudiado, ha dejado de ser una herramienta más experimental para convertirse en algo más respaldado con evidencia científica sólida y también con evidencia empírica que podemos probar en distintos pacientes como casos clínicos con estos tipos de nutrientes, especialmente los pacientes críticos. Uno de los avances más destacados en este tema es el uso de fórmulas nutricionales específicas con nutrientes como el Omega 3, Arginina, Nucleótidos, que han demostrado modular la respuesta del sistema inmune y la respuesta inflamatoria, va también enfocado en reducir las infecciones intrahospitalarias. Además se ha logrado tener una mejor comprensión de "¿En qué momento se necesita este tipo de nutrientes? para iniciar la intervención" lo cual es muy importante y clave en la obtención de los resultados en estos pacientes críticos".

¿Y cómo ha cambiado la perspectiva sobre la nutrición clínica desde que usted inició su carrera?

"Hoy se reconoce como una herramienta terapéutica que va a incidir directamente sobre la evolución del paciente, y la medicina moderna ha logrado entenderlo como tal, que no es un alimento, sino que viene a cubrir las necesidades nutricionales de este tipo de pacientes, y en general se ha diferenciado alimentar, que es distinto a nutrir. En relación a una intervención nutricional esto puede reducir la estancia hospitalaria y a mejorar la cicatrización y hasta influir en la tasa de mortalidad de este tipo de pacientes".

¿Y cuál considera que es el principal reto para implementar estrategias de inmunonutrición en hospitales públicos y privados?

"Bueno las instituciones en general las privadas tienen mayores recursos que los hospitales públicos, por lo tanto podrían tener un riesgo o un reto mayor que los hospitales públicos, démosle énfasis en esta área porque falta mucho homologar lo que es evidencia científica y las políticas públicas, entonces de esa manera, por ejemplo los protocolos de lesiones por presión están implementados solo en algunos hospitales y en general son los que tienen mayores recursos u hospitales que son de alta complejidad, y en muchos hospitales no se cuentan con recursos suficientes ni con personal que está capacitado en este tema, por lo tanto también es otro punto importante, y bueno esto se suma a las necesidades de sensibilizar los equipos médicos sobre el valor que tiene el uso de estas estrategias. En general implementar los cambios que se necesitan para aplicar este tipo de tratamiento no solo requiere de presupuesto, sino también de la voluntad de la institución para aplicarlo y también de la actualización constante y el trabajo interdisciplinario, o sea de todos los profesionales que se ven involucrados en la atención de este tipo de pacientes".

En el marco del aniversario de la carrera, ¿Qué mensaje le daría a los estudiantes que desean especializarse en nutrición clínica?

"Le diría que están eligiendo una excelente área, con un gran potencial, la nutrición clínica es un campo que sigue en expansión, donde el conocimiento científico va a transformar de forma directa la salud de las personas, o sea se va a poder aplicar siempre en este tipo de pacientes, que es el paciente crítico, y bueno los animo a formarse en las áreas de su interés, a siempre no quedarse con la opinión de algunos otros profesionales, como los médicos, también a cuestionar, investigar, y sobretodo a trabajar con empatía, cada paciente que atiendan va a ser una oportunidad para aplicar la ciencia en la salud de las personas, y un rol importante en el área de salud para el futuro, así que los animo a eso, a seguir esforzándose y tener más conocimientos sobre la nutrición, que nos pertenece a nosotros y no a otros profesionales".

PAOLA CÁCERES: Mg. Nutricionista. MsC. Nutricionista Departamento de Nutrición. Docente Escuela de Nutrición y Dietética Universidad de Chile

¿Cuáles son los desafíos para promover dietas sostenibles en la población chilena?

"Bueno, la promoción de dietas sostenibles tiene desafíos para nosotros como profesionales nutricionistas, pero también para los consumidores propiamente tal, porque tenemos que aprender primero cuáles son las dietas sostenibles y después a identificarla en el consumo, tanto en la oferta alimentaria... como en las preparaciones culinarias que se ofertan en los distintos servicios de alimentación, restaurantes, también la venta callejera, los negocios, etc. Y también para nosotros como nutricionistas capacitarnos y poder orientar de mejor manera a nuestro usuario y usuaria".

¿Cómo ha cambiado la percepción sobre la sostenibilidad alimentaria en las últimas dos décadas?

"Bueno, existe mayor sensibilización sobre el tema de alimentación y nutrición sostenible, especialmente en los jóvenes. Ellos ya en general vienen súper sensibles al tema, pero están muy enfocados en el tema medioambiental, reciclaje, manejo de residuos, pero muy poco en el consumo. Así que si bien se ha mostrado una sensibilización mayor... No necesariamente eso se traduce en un cambio de comportamiento. Muchas veces nosotros estamos de acuerdo con que deberíamos avanzar en ese camino, pero no necesariamente tenemos las suficientes herramientas para hacerlo. Entonces no se traduce en conducta, en un cambio de dieta. Así que ese es nuestro desafío también pendiente.

¿Qué rol deben asumir los nutricionistas en la promoción de sistemas alimentarios más sostenibles?

"Bueno, en ese tema nosotros tenemos un rol bastante importante que puede ser identificado en las distintas áreas de nuestra disciplina. Por ejemplo, en el área de salud pública nosotros podemos participar desde contribuyendo a políticas públicas hasta en la misma consulta orientando a nuestros usuarios y usuarias sobre qué beneficios recomendaciones tienen que asumir para tener una dieta sostenible. En el área del servicio de alimentación colectiva yo creo que es el lugar donde más desafíos tenemos y donde más podemos intervenir ayudando a incorporar prácticas sostenibles en la producción de alimentos. En clínica tampoco se queda atrás porque hay una red de hospitales verdes, por lo tanto también hay hospitales que ya tienen manejo de residuos, ya tienen una alimentación más consciente respecto al medio ambiente, por lo tanto ahí también podemos ejercer. Y en docencia e investigación, por supuesto que también. Así que en todas las áreas de la disciplina nosotros podemos aportar en ese tema.

En el contexto del aniversario, ¿Cómo visualiza el aporte de la carrera en la formación de profesionales comprometidos con la sostenibilidad?

"Creo que en ese sentido todavía nos falta empoderarnos en el tema. Si bien la carrera más antigua tiene 85 años y el tema de las dietas sostenibles viene desde los años 80, nosotros recientemente estamos involucrándonos en los perfiles de egreso y tratando de avanzar en la formación en sustentabilidad. Así que yo creo que si bien estamos todavía en pañales, tenemos un camino largo por recorrer y creo que va a ser un camino que va a en la sociedad desde nuestro rol como nutricionista. Con respecto a la misma pregunta. Bueno primero felicitarlos por los 20 años de carrera, Yo creo que acá en la región hay mucho que ustedes pueden hacer, considerando que también es una región productiva, que tiene distintos cultivos de alimentos donde ustedes pueden participar. Me alegra mucho saber que llevan 20 años, porque es bastante, a lo mejor no tanto como la carrera en general, pero sí es un tiempo suficiente como para haberse incorporado ya en los distintos centros de formación o de atención disciplinar. Así que yo creo que sin duda están siendo un aporte a la comuna y espero que también a nivel nacional".

MIRTA CROVETTO: Doctora en Políticas y Gestión Educativa. Magíster en Nutrición Humana y Calidad de los Alimentos. Magíster en Ciencias de la Nutrición. Integrante ODA CHILE.

¿Cuáles consideran que han sido los hitos más importantes en estos 20 años de la carrera?

"Bueno, la carrera fue fundamental. Sin lugar a dudas. Después fue empezar a conformar el equipo de profesionales nutricionistas para el equipo docente de la carrera. Eso fue haciendo ese trabajo. Eso fue un granito que se logró con el 2011 ya tener un equipo más consolidado de colegas que estuvieran en el interior de la carrera. Los otros son la expansión, el número de estudiantes, la creación de los departamentos, todos los procesos que han seguido a los procesos de la institución. Entonces todo eso se ha ido dando en forma pausada y ordenada y hoy día es lo que se ve, una carrera con un equipo docente bastante consolidado y que tiene varios desafíos por delante, entre ellos consolidar la investigación, que es muy importante, y hacer una retroalimentación con ustedes, con los estudiantes"



Entrevista a Nutricionista Catalina Mena: Nutriamorpropio

Nutricionista Laura Vásquez Sanhueza

En esta edición, contamos con la entrevista a Catalina Mena, nutricionista destacada en el área de la psiconutrición, quién nos comparte su visión sobre la nutrición, el enfoque que guía su práctica y su experiencia en este campo.

¿Cómo descubriste la nutrición y qué te llevó a adoptar un enfoque no pesocentrista y feminista?

Desde el principio no tenía claro qué estudiar; me atraía la biología y la interacción social. Mi mamá es nutricionista y me sugirió la carrera. Al inicio no me encantaba, pero en los últimos años, cuando abordamos la conducta alimentaria, me encantó. Empecé a estudiar por mi cuenta psiconutrición y cuando conocí el enfoque no peso-centrista me hizo mucho sentido: trabajar la salud sin discriminar cuerpos ni clasificarlos por un número. Y feminista, porque creo que tenemos que tener una mirada crítica del sistema frente a cómo se normaliza la violencia estética disfrazada de "cuidado de la salud". Creo que, como profesionales, es clave promover una atención amorosa, con perspectiva de género y respeto.

¿Qué diferencia clave tiene la nutrición no pesocentrista respecto de la tradicional?

"La principal diferencia es que el enfoque no peso centrista, entiende que la salud es multifactorial y que no está definida por el peso, por tanto su objetivo final es promover el bienestar físico, mental y emocional de la persona. En cambio, bajo la mirada tradicional de la nutrición, el éxito del tratamiento se define con que la persona se encuentre en determinado IMC. Si bien ambos enfoques pueden tener la intención de mejorar la salud de la persona, desde mi punto de vista el enfoque tradicional centrado en el peso puede ser riesgoso para aumentar la posibilidad de un desarrollo de trastorno alimentario, ya que como el objetivo es bajar o controlar el peso, puede provocar que la persona se obsesione o que tenga conductas de riesgo con tal de alcanzar dicho cambio corporal. El enfoque no pesocentrista comprende que existe diversidad corporal, que el peso está determinado por muchos factores, como genéticos, metabólicos o determinantes sociales, y que personas pueden hacer un cambio de hábitos y no necesariamente ver una baja de peso. Este enfoque no reduce la atención nutricional a evaluar gasto e ingesta energética, sino que trabaja el vínculo con la alimentación, con la imagen corporal y la actividad física, buscando estrategias que fomenten la salud y el disfrute de ella, no desde el estrés, lo que hace que la persona conecte con sus recursos y amplíe su mirada de la salu"

¿Cuál es el rol de la autocompasión en este proceso?

"Yo creo que la autocompasión es clave en un tratamiento de cualquier arista de la salud. La autocompasión nos enseña a ser nuestras aliadas y no nuestras enemigas.



Nos enseñaron a criticarnos y a fijarnos en lo que "nos falta" y no en lo que sí tenemos. La autocompasión no es conformismo, es tratarnos con dignidad hoy, independiente del peso. Merecemos priorizarnos: cocinar para nosotras, movernos, descansar, ir a terapia. Desde ahí, construimos objetivos coherentes con la vida que queremos vivir."

Tu proyecto se llama Nutri Amor Propio. ¿Cómo nació este nombre y qué significa para ti hoy?

"Cuando hacía prácticas veía trato violento hacia nuestros cuerpos, sobre todo en mujeres. Me molestaba que la nutrición se limitara a 'cómo bajar de peso para usar bikini'. No estudié cinco años para eso. Sentí la necesidad de aportar desde el lado contrario: que desde adentro nos demos amor y construyamos hábitos que nos acerquen al bienestar, pero desde esa autocompasión, el amor propio y sin romantizar.

A veces me arrepiento del nombre porque el concepto de amor propio se ha vuelto una presión: nadie puede amarse incondicionalmente todo el tiempo, eso es muy difícil en una sociedad que refuerza inseguridades. Es un amor propio con conciencia de mis circunstancias y aceptación, desde esa aceptación avanzar hacia una mejor versión de mí misma, desde esa mirada que comienza por sostenerte a ti misma, y no estar todo el tiempo violentandote"

Desde tu experiencia, ¿qué factores moldean la relación que tenemos con la alimentación y el cuerpo?

"Lo cultural: la generación en la que naciste, los medios, las redes sociales, los estereotipos de belleza. Y lo familiar: si opinaban del cuerpo ajeno, si había dietas. Todo eso moldea nuestra relación con la comida. He visto adolescentes que reciben medicación para bajar de peso desde los 14 años o que crecen entre mensajes contradictorios: "no comas dulces", pero la casa siempre está llena de ellos. Todo eso moldea la forma en que luego nos relacionamos con la comida.

Por eso es clave cambiar el lenguaje y enseñar desde la infancia que la alimentación es beneficios, variedad, disfrute y flexibilidad, no restricción y culpa, mostrando que la comida también tiene un valor emocional y cultural."

¿Qué le recomendarías a alguien que quiere comenzar con la alimentación consciente?

"La alimentación consciente es volver al cuerpo y a lo sensorial. No todos pueden practicarla, porque muchos apenas tienen 10 minutos para almorzar. Pero si puedes, regálate ese momento: siéntate, pregúntate qué quieres comer, cómo lo quieres preparar, saborea, mastica. A veces comemos con el celular y ni nos enteramos qué comimos. Comer consciente te da libertad: eliges cuánto comer, cuándo parar, disfrutas y te reconcilias con tu cuerpo. Es conectar contigo, no con reglas externas."

¿Qué mitos sobre el peso o el cuerpo crees que debemos desmontar de forma urgente?

"El primero: creer que nuestro peso está bajo nuestro control. Eso puede llevarte a una obsesión o conductas riesgosas. Hay muchos factores biológicos que determinan el peso. El segundo: pensar que bajar de peso resolverá todo. Muchas veces el deseo de adelgazar esconde otras cosas que están ocultas, como la necesidad de aceptación o tranquilidad.
He acompañado a pacientes que lograron perder kilos y, aun así, se sintieron peor: la insatisfacción se trasladó a otra parte del cuerpo o aparecieron nuevas inseguridades. Por eso el círculo de las dietas es tan dañino."

Si no sanamos por dentro la autoestima y el vínculo que tengo conmigo misma, es muy difícil que se sane al cambiar el número de la balanza."

¿Qué mensaje darías a quienes quieren cuidar su salud sin caer en dietas ni dañar su relación con el cuerpo?

"Preguntarse para qué quiere cambiar, porque conectar con esa razón le va permitir construir un camino amable para lograrlo.

Si busca sentirse mejor a largo plazo, el camino no puede ser desde el sufrimiento o estrés. Buscar apoyo en profesionales que entiendan la relación con la comida y el cuerpo. Que comprenda que la comida es mucho más que nutrientes: es historia, cultura, cariño. Alejarse de la cultura de la dieta permite habitar una posibilidad más libre, más real, más consciente, disfrutar la comida y aprovechar los nutrientes que tiene. Comer también es emocional, cultural, afectivo. Darme nutrientes es una forma de quererme, cuidarme, priorizarme y darme un buen momento.

Merecemos respeto hoy, con el cuerpo que tenemos hoy. No condicionamos la vida a un peso ideal. Somos mucho más que un cuerpo: tenemos talentos, vínculos, historias. No vinimos al mundo solo a agradar visualmente. Merecemos vivir con dignidad y ternura".

¿Recomiendas alguna lectura para profundizar en este enfoque?

"Hay un libro muy bonito que se llama "El cuerpo no es una disculpa" es una gran puerta de entrada. También "Tengo un TCA, ¿y ahora qué?". Estoy armando un material con libros que me han recomendado y lo puedo compartir"

Puedes seguir a Catalina en @nutriamorpropio y conocer más sobre su enfoque en www.nutriamorpropio.cl



Código QR de la entrevista:

DÍA INTERNACIONAL DE LA JUVENTUD

12 DE AGOSTO

JÓVENES QUE SE CUIDAN, JÓVENES QUE AVANZAN

"TU SALUD TAMBIÉN ES TU DERECHO. CUÍDATE, INFÓRMATE, EXPRÉSATE."

Datos o tips:

- Los jóvenes enfrentan altos niveles de estrés y sueño irregular.
- La alimentación desordenada impacta el ánimo y la energía.

Consejos:

- Come al menos 3 veces al día.
- Toma agua en vez de bebidas.
- Apaga pantallas 30 min antes de dormir.



Cuerpos Diversos, Salud en Cada Tamaño: El Movimiento Body Positive y el Enfoque HAES

Nutricionista Daniela Rojas Gonzalez

Valparaíso, Junio 2025 — En los últimos años, los movimientos sociales en torno a la imagen corporal han ganado fuerza, y el ámbito de la nutrición no ha quedado al margen. Dos conceptos clave que emergen en esta conversación son el *Body Positive* (Positividad Corporal) y el enfoque Health At Every Size (HAES), o "Salud en Todos los Tamaños". Ambos promueven un cambio de paradigma que desafía las normas tradicionales sobre peso y salud.

Esta transformación es particularmente relevante en el contexto de salud mental, ya que la relación que las personas establecen con su cuerpo y la alimentación impacta profundamente su autoestima, en la percepción de sí mismas y en el bienestar emocional. Hoy en día se observa en diferentes plataformas digitales cómo la presión estética y la estigmatización del peso son constante, Es por ello que los conceptos "*body positive*" y "enfoque HAES" permite tener una visión más compasiva, inclusiva y realizate del cuerpo. Es importante destacar que estos conceptos no sólo son un acto de justicia social, sino también una estrategia concreta para mejorar la salud mental individual y colectiva.
A continuación se explora al detalle la visión de estos enfoques y su relevancia para la práctica nutricional.

¿Qué es el movimiento *Body Positive*?

El movimiento *Body Positive* surgió como respuesta a la cultura de la dieta y a la discriminación basada en el tamaño corporal. Su objetivo principal es fomentar la aceptación de todos los cuerpos, independientemente de su forma, tamaño, color o capacidad física. Busca empoderar a las personas para que se reconcilien con su cuerpo, alejándose de los ideales de belleza poco realistas que predominan en medios de comunicación y redes sociales.

En este sentido, *Body Positive* no solo celebra la diversidad corporal, sino que también visibiliza la necesidad de un trato digno y respetuoso hacia todas las personas, sin importar su apariencia física. Para quienes trabajamos en el área de la nutrición, adoptar esta mirada implica reconocer el impacto negativo que tiene la estigmatización del peso en la salud mental y física (1).

¿Qué propone el enfoque HAES?

El enfoque Health At Every Size (HAES), desarrollado por la Asociación para la Diversidad en la Salud y el Tamaño (ASDAH, por sus siglas en inglés), es un modelo basado en evidencia que busca desvincular la salud del peso corporal. Propone cinco principios fundamentales:

1. Aceptación del peso: Apoya la diversidad corporal y rechaza la estigmatización del peso.
2. Alimentación consciente: Fomenta la conexión con las señales internas de hambre y saciedad, en lugar de seguir dietas restrictivas.
3. Movimiento placentero: Promueve la actividad física por sus beneficios para la salud y el bienestar, y no como herramienta para perder peso.
4. Cuidado de la salud inclusivo: Aboga por un trato respetuoso y no discriminatorio en los servicios de salud.
5. Respeto por la diversidad: Reconoce que múltiples factores (genéticos, sociales, ambientales) influyen en la salud (2).

Body Positive y su impacto en la práctica nutricional

Para las y los nutricionistas, integrar los principios del movimiento *Body Positive* en nuestra práctica es un paso clave hacia una atención más ética, inclusiva y efectiva. Este enfoque invita a replantear la forma en que tradicionalmente se ha abordado la alimentación y la salud, especialmente en relación con el peso corporal.

Durante décadas, la profesión nutricional ha estado fuertemente asociada con la prescripción de dietas hipocalóricas y el manejo del peso como indicador principal de salud. Sin embargo, sabemos hoy que este modelo puede generar consecuencias adversas, como la frustración, la culpabilidad alimentaria, la pérdida de conexión con las señales internas de hambre y saciedad, y un mayor riesgo de desarrollar trastornos alimentarios (3).



El movimiento *Body Positive* propone un cambio de foco: en lugar de promover la pérdida de peso como objetivo central, se busca fomentar la aceptación del cuerpo tal como es, mientras se trabajan hábitos saludables sostenibles. En este sentido, el rol del nutricionista se amplía y enriquece:

Fomentar la alimentación consciente y flexible, en lugar de dietas restrictivas y rígidas.
Promover la diversidad corporal, reconociendo que la salud se puede alcanzar en diferentes tamaños y formas, y que no todos los cuerpos responden igual a los cambios alimentarios.

Reducir la estigmatización del peso, tanto en las consultas individuales como en las intervenciones comunitarias, generando un espacio seguro donde las personas no se sientan juzgadas por su apariencia física.

Apoyar la salud mental vinculada a la alimentación, reconociendo que la relación con la comida puede estar cargada de ansiedad, culpa o vergüenza, especialmente en un contexto cultural que idealiza ciertos tipos de cuerpos.

Además, adoptar un enfoque *Body Positive* permite a los nutricionistas desempeñar un rol activo en la prevención de trastornos alimentarios, al evitar prácticas que refuercen la obsesión por el peso y al validar la experiencia corporal de cada persona.

Este cambio no implica desconocer los riesgos asociados con ciertos indicadores de salud, sino abordarlos desde una perspectiva más amplia y compasiva, donde la salud se entienda como un equilibrio entre lo físico, lo emocional y lo social.

Para quienes trabajamos en entornos educativos, clínicos o comunitarios, incorporar esta mirada significa dar un paso hacia intervenciones más inclusivas, centradas en el bienestar integral y no en la apariencia.

Como profesionales de la nutrición, podemos ser agentes de cambio que acompañen a las personas a reconciliarse con su cuerpo y a construir una relación más saludable y amable con la comida.

Referencias

1. Bacon, L., & Aphramor, L. (2011). Weight Science: Evaluating the Evidence for a Paradigm Shift. Nutrition Journal, 10(1), 9. https://doi.org/10.1186/1475-2891-10-9
2. Association for Size Diversity and Health (ASDAH). (2024). Health at Every Size Principles. Recuperado de: https://asdah.org/health-at-every-size-haes-approach/
3. Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. Body Image, 14, 118-129. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001



MOVERSE SIN JUICIO:
Actividad física para todos los cuerpos y todas las familias

Nutricionista Sofia Coñuecar Silva.

Valparaíso, Junio 2025 — La forma en que hablamos y practicamos el ejercicio está cambiando. Ya no se trata solo de "bajar de peso" o "moldear el cuerpo". Cada vez más familias, docentes y profesionales promueven el movimiento como una forma de cuidar la salud, divertirse y sentirse bien, sin importar cómo es nuestro cuerpo. A este enfoque se lo conoce como **actividad física inclusiva y Body Positive.**

¿Qué significa Body Positive en el movimiento?

Significa moverse **para sentirse mejor, no para cambiar tu cuerpo.** Es entender que hacer ejercicio no es solo para atletas o personas delgadas, sino para **todas las personas, en cualquier forma, edad o capacidad.**

Como explican algunos expertos, el ejercicio **no debería centrarse en competir o tener un "cuerpo perfecto"**, sino en mejorar la salud emocional, física y social (1).

Consejos para moverse en familia, con inclusión

Basados en estudios científicos, aquí van algunas recomendaciones para que todas las personas, incluyendo niños con discapacidades o Necesidades Educativas Especiales (NEE), puedan disfrutar del movimiento:

- **Crea un ambiente alegre y seguro:** Clases con música, juegos y un ambiente amable ayudan a que todos quieran participar (2).
- **Adapta la actividad según cada niño:** No todos tienen que hacer lo mismo ni al mismo ritmo. Lo importante es que **participen y se sientan parte** (3).
- **Usa lenguaje inclusivo y sin juicios:** Evitemos frases como "quema calorías" o "baja de peso" y enfoquémonos en lo que el cuerpo puede hacer, no en cómo se ve (4).
- **Incorpora actividades creativas como yoga o baile:** Estas opciones ayudan a niños y niñas a relajarse, expresarse y conectarse con su cuerpo (5).





MITOS Y VERDADES	
Mito	**Realidad**
"El ejercicio es solo para adelgazar"	El ejercicio es para sentirse bien, sin buscar cambiar el cuerpo (1)
"Los niños con discapacidad no pueden hacer ejercicio"	Con ayuda y adaptación, **todos pueden participar** (6).
"Solo sirve el ejercicio intenso"	Moverse con alegría, aunque sea poco, también es muy saludable (2).
"Incluir es solo dejar entrar"	**La verdadera inclusión** es adaptar los espacios, el trato y el lenguaje (4).
"El ejercicio es una competencia"	El movimiento es una forma de disfrutar, no de competir (3).



En resumen

La actividad física inclusiva y con enfoque Body Positive es una forma de cuidar el cuerpo desde el respeto, el disfrute y la diversidad. Las familias, docentes y comunidades pueden ayudar a que todos los niños y niñas se muevan, se rían y crezcan sin miedo a ser juzgados por cómo lucen o qué pueden hacer.

Referencias

1. Čuprika, A., Fernāte, A., & Čupriks, L. (2019). Essential characteristics of the fitness concept and the area of fitness in Latvia and the world. Proceedings of the International Scientific Conference. Recuperado de https://doi.org/10.17770/sie2019vol4.3997
2. Cherepovska, L. (2023). Inclusive physical education by means of adapted fitness. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Recuperado de https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).35
3. Morley, D., Bailey, R., Tan, J., & Cooke, B. (2005). Inclusive physical education: Teachers' views of including pupils with special educational needs and/or disabilities. European Physical Education Review, 11(1), 84–107. https://doi.org/10.1177/1356336X05049826.
4. Pickett, A. C., & Cunningham, G. B. (2017). Creating inclusive physical activity spaces: The case of body-positive yoga. Research Quarterly for Exercise and Sport, 88(3), 327–333. https://doi.org/10.1080/02701367.2017.1335851.
5. Volovyk, K., & Pidvalna, N. (2024). Fitness-yoga – as an effective means of improving the physical condition and psycho-emotional state of young people. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Recuperado de https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).35
6. Panda, B. B., & Puglia, M. L. (2016). Aptidão física de escolares com deficiência intelectual leve. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. Recuperado de http://dx.doi.org/10.17058/cinergis.v17i2.7723

Día Internacional del Yoga

21 de junio

Mover el cuerpo, calmar la mente

DATOS O TIPS:

- *El yoga ayuda a reducir el estrés, mejorar el sueño y aumentar la flexibilidad.*
- *No necesitas ser experto ni tener equipamiento.*

CONSEJOS:

Haz una pausa de 5 minutos y estira la espalda.

Respira profundamente 3 veces al día.

Prueba una postura fácil: sentado con la espalda recta y ojos cerrados.

"Respirar profundo es el primer paso para cuidarte."



Nutrición y Salud Amigable

Juegos Saludables

Juego: ¡Aprende jugando!

Este juego interactivo invita a avanzar casilla a casilla mientras respondes preguntas sobre alimentación, actividad física y otros hábitos saludables.

Una forma entretenida de reforzar conocimientos y promover el autocuidado.

Ingresa al juego AQUÍ



Nutrición y Salud Amigable

Horóscopo Saludable

Consejos de autocuidado según tu signo

Sabemos que cada persona vive la salud de manera única. En esta sección te entregamos recomendaciones de bienestar inspiradas en las características de tu signo zodiacal: ideas simples para alimentarte mejor, moverte más y cuidar tu equilibrio emocional.

No importa si crees en los astros o no… ¡lo importante es darte un momento para ti y poner en práctica pequeños gestos que mejoren tu día!



Aries (21/03 al 20/04)

Esta semana es de energía y vitalidad, tu impulso te pide acción. Incorpora alimentos ricos en vitamina C y antioxidantes como cítricos y frutos rojos para potenciar tu sistema inmune y mantener tu energía al máximo.



Tauro (20/04 al 20/05)

La prosperidad comienza en tu mesa: regresa a lo auténtico, a lo elaborado con dedicación y sin prisas.Un plato repleto de colores, como quinoa, legumbres, frutas y verduras, te inunda de vitalidad y alegría. Alimentarte bien es darte valor; cuando te cuidas con cariño, todo en tu vida comienza a prosperar



Géminis (21/05 al 20/06)

¡Qué intenso eres, Géminis! , tu mente vuela alto, siempre en movimiento y buscando. Esta semana, ayúdala a sostener su ritmo con alimentos ricos en omega-3 como el pescado azul, las semillas de chía o lino. Estos nutrientes serán tus aliados para tu claridad, creatividad y esa chispa que hace única tu forma de pensar.



Cáncer (21/06 al 22/07)

Tu energía estará un poco inestable esta semana, así que necesitarás un poco de amor y contención. Opta por infusiones calmantes como la manzanilla y alimentos que nutran tu calma interior, como la avena y el plátano. El triptófano que contienen te ayudará a mantener tu equilibrio emocional y a cultivar esa serenidad que tanto valoras.

Nutrición y Salud Amigable



Leo (23/07 al 22/08)

Todos sabemos que eres luz y lo sabes. Brilla aún más con alimentos ricos en betacarotenos como zanahorias, zapallo y mango. Estos antioxidantes no solo fortalecen tu piel y tu sistema inmunológico, sino que también te hacen brillar desde adentro.



Virgo (23/08 al 22/09)

Se vienen días intensos así que debes enfocar tu atención en el autocuidado, integra alimentos ricos en fibra soluble como la avena, las manzanas y las legumbres te ayudarán a mantener una digestión armoniosa y a fortalecer tu microbiota, clave para tu bienestar físico y emocional.



Libra (23/09 al 22/10)

El equilibrio que buscas por fuera comienza dentro de ti. Esta semana, prioriza platos llenos de color, que combinen frutas y verduras . Sus polifenoles y flavonoides te ayudan a cuidar tus células y a mantener tu centro firme, incluso cuando el mundo se mueve a tu alrededor.



Escorpio (23/10 al 21/11)

Pronto te darás cuenta que el amor que buscas está a la vuelta de la esquina , para que ese lazo florezca con fuerza y verdad, necesitas cuidar tu energía interior. Alimentos como la espinaca y las lentejas son más que nutrición: son raíces que te sostienen, te revitalizan y te preparan para amar con lealtad y fidelidad.



Sagitario (22/11 al 21/12)

Esta semana tu energía será el fuego que te impulsa, pero también puede quemarte. Así que atento y equilibra tu ímpetu con alimentos frescos y acuosos: pepino y hojas verdes. Te calmarán desde el interior.





Capricornio (22/12 al 20/01)

Tu cuerpo necesita una base firme para sostener tus metas. Esta semana, prioriza proteínas de alta calidad como legumbres, quinoa y pescado. Estos aliados fortalecerán tus músculos y huesos, ayudándote a sostener tu energía física y mental con estabilidad y constancia



Acuario (21/01 al 19/02)

Nutrirte también es un acto de amor. Esta semana incluye superalimentos que no solo revitalizan tu cuerpo, sino que envían un mensaje claro a tu interior: "me cuido porque me valoro". recuerda lo mucho que mereces sentirte bien.



Piscis (20/02 al 20/03)

Tu mundo interior es profundo y sensible. Esta semana, acércate a alimentos ricos en magnesio como almendras, espinacas y cacao. Este mineral esencial será tu aliado para calmar el sistema nervioso y sostener tus emociones con dulzura y serenidad.



Humor con sabor a saludable



Porque reír también es parte del bienestar

En esta sección dejamos espacio para lo simple, lo cotidiano y lo divertido. A través de memes, chistes y ocurrencias con sabor saludable, buscamos invitarte a sonreír, identificarte y compartir un momento liviano, sin perder el enfoque en el autocuidado y la alimentación consciente.

Porque la salud también se construye con alegría… ¡y una buena dosis de humor!








Yo con mi planificación semanal y mis 2 litros de agua
Yo cuando veo chocolate a las 3PM


¿Por qué la ensalada nunca llega tarde
Porque siempre está lista para servir.


Mamá, mamá... en el colegio me dicen manzana!
No les hagas caso, hijo... y ve pelándote que vamos a hacer compota


¿Qué dijo la espinaca cuando le declararon su amor?
¡No sé si estoy lista para una relación a fuego lento!


Qué hace un aguacate nunca el gimnaio?
Guaca--flexiones!


COMER SIN MIRAR EL CELULAR
RECONOCER SI ES HAMBRE REAL O EMOCIONAL
COMER LENTO Y SABOREAR CADA BOCADO
AGRADECER A LOS ALIMENTOS ANTES DE COMER



Semana Mundial de la Lactancia Materna

1 al 7 de agosto

Apoyar, escuchar y acompañar

DATOS O TIPS:

- *La lactancia exclusiva por 6 meses protege contra enfermedades.*
- *Más del 40% de las madres abandona por falta de apoyo.*

CONSEJOS:

- *Escucha antes de opinar.*
- *Crea espacios tranquilos y cómodos para amamantar.*
- *Ofrece ayuda concreta: agua, comida o acompañamiento.*



"Una madre que amamanta necesita respeto no presión"

Galería Social

Nuestros momentos, nuestra comunidad

Esta sección es un espacio para celebrar, reconocer y compartir lo que vivimos juntas y juntos. Aquí encontrarás imágenes de actividades, encuentros y fechas especiales que reflejan el compromiso, la alegría y el trabajo colaborativo de académicos, docentes clínicos, estudiantes y distintas comunidades con las que construimos salud día a día.

Porque cada imagen cuenta una historia… y cada historia forma parte de esta revista.



14 de mayo de 2025

Se llevó a cabo una evaluación integral a cuidadores pertenecientes a la Unidad de Inclusión de la Municipalidad "Cuidando con Esperanza" de Quillota. La actividad formó parte de una investigación orientada a conocer el estado de salud de quienes cuidan a niños, niñas y adolescentes con neurodiversidad. En esta instancia participaron las carreras de Nutrición, Enfermería y Psicología.



Participación de académicos del Departamento de Salud, Comunidad y Gestión de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UPLA en Encuentro ODA-Chile y Frente Parlamentario contra el Hambre

El miércoles 11 de junio de 2025, académicos del Departamento de Salud, Comunidad y Gestión y docentes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de Playa Ancha participaron en el Encuentro entre el Observatorio del Derecho a la Alimentación de Chile (ODA-Chile) y el Frente Parlamentario contra el Hambre y la Malnutrición (FPHM), desarrollado en la Sala Carlos Lorca de la Cámara de Diputadas y Diputados del Congreso Nacional, sede Valparaíso.

Fueron invitados a esta importante instancia los académicos Mirta Crovetto, Sofía Coñuecar, María José Silva y Javier Aros, quienes asistieron en representación del departamento. Durante la jornada, se abordaron temáticas claves como el derecho a la alimentación, la seguridad alimentaria y nutricional, y el fortalecimiento de políticas públicas desde un enfoque interdisciplinario y participativo.

Fotografía grupal al cierre del encuentro junto a la diputada Carolina Marzán Pinto, presidenta del Frente Parlamentario contra el Hambre y la Malnutrición (FPHM); el diputado Tomás Lagomarsino Palma; la senadora Carmen Gloria Aravena; académicos/as del ODA-Chile y representantes de instituciones participantes.



El jueves 19 de junio se realizó el primer grupo de expertos para el rediseño del perfil de egreso de la carrera de Nutrición y Dietética. La experiencia y conocimiento aportado nos contribuye enormemente a promover y desarrollar un perfil que se adecue al contexto de la profesión.



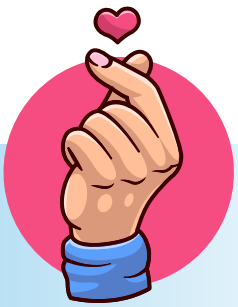


El pasado 10 de junio de 2025 se realizó una importante capacitación sobre trastornos de la deglución en niños y niñas con necesidades educativas especiales. Esta iniciativa fue organizada en conjunto por el Centro Comunitario de Salud (CCS) de la Universidad de Playa Ancha y el Servicio Local de Educación Pública de Valparaíso (SLEP). La actividad, desarrollada en el Centro Educativo Gran Bretaña, reunió a 80 profesionales de cinco establecimientos educacionales de Valparaíso, así como a coordinadores del SLEP, representantes municipales y de Junaeb, reafirmando el compromiso de la UPLA con la vinculación con el medio. La capacitación estuvo a cargo de Dilan Núñez, y de las docentes Javiera Estay, Daniela Astudillo y Laura Vásquez, quienes participaron junto a estudiantes de las carreras de Fonoaudiología y Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud.



Nutrición y Salud Amigable

Agradecimientos finales



Al cerrar esta edición especial de la Revista Nutrición y Salud Amigable, queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas que hicieron posible este proyecto colectivo.

A nuestros profesionales, por su guía generosa, experiencia y compromiso con una nutrición y salud basada en evidencia, inclusiva y con sentido comunitario. Gracias por inspirarnos a seguir creciendo con responsabilidad y vocación.

A las y los estudiantes, quienes aportaron creatividad, energía y compromiso en cada sección. Su participación activa refleja el futuro prometedor de nuestra profesión.

A las y los entrevistados/as en el marco de los 20 años de la carrera de Nutrición y Dietética en la Universidad de Playa Ancha: gracias por compartir sus historias, aprendizajes y desafíos. Sus palabras nos conectan con nuestra historia y nos proyectan hacia nuevos horizontes.

A ustedes, nuestras lectoras y lectores, que nos acompañan edición tras edición. Ustedes son el motor que nos impulsa a seguir creando, compartiendo y construyendo una revista cercana, accesible y útil para la vida cotidiana.

Esperamos que los contenidos de esta edición hayan sido una fuente de aprendizaje y reflexión, promoviendo el bienestar y reconociendo a la nutrición como una ciencia clave para el desarrollo sostenible y la salud de las comunidades.

¡Queremos escucharte!
¿Tienes comentarios, sugerencias o ideas para futuras ediciones?

¿Hay algún tema que te gustaría que abordemos o alguna sección que te gustaría ver crecer?

Escríbenos a:
rev.nutriamigable@upla.cl

Tu opinión nos ayuda a mejorar y crecer juntos como comunidad lectora.

Síguenos en nuestras redes oficiales

Mantente conectada/o con los contenidos, noticias y novedades de cada edición:

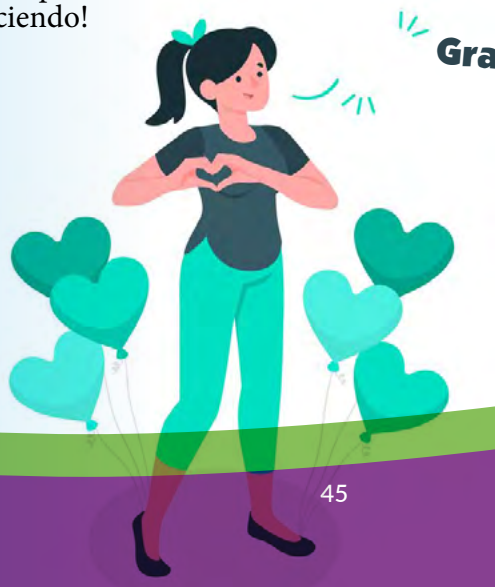
Instagram: @nutricionysaludamigable

LinkedIn:
Revista Nutrición y Salud Amigable

Gracias también a quienes colaboraron en la producción, diseño, edición y difusión de esta revista. Su trabajo silencioso, pero esencial, permitió que cada página llegue hoy a tus manos.

Esta publicación es de ustedes y para ustedes. ¡Gracias por ser parte de esta comunidad que sigue creciendo!





Nuestro equipo y colaboradores

Quienes hacen posible esta revista



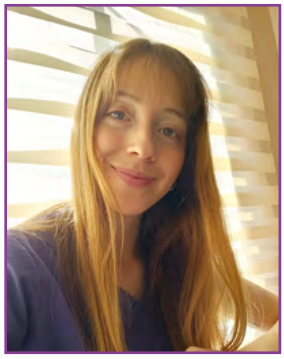
María José Silva
Directora/Nutricionista



Nayareth Vilches Candia
Editora/Nutricionista



Sofía Coñuecar
Editora/Nutricionista



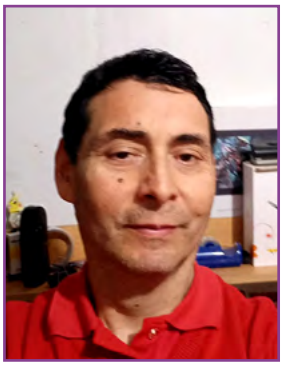
Daniela Rojas González
Editora/Nutricionista



Daniela Astudillo
Editora Nutricionista



Laura Vásquez
Editora/Nutricionista



Cristian Cabrera Pardo
Diseñador Gráfico



Andié Rodriguez

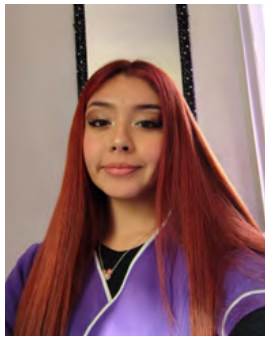


Tania Cubillos



Katalina Nuñez

*Alumnas en práctica profesional área infantil. Colegio Nacional sede Central



Nayareth Andrade

*Alumna en práctica profesional área APS: CUSABI

Detrás de cada edición de Nutrición y Salud Amigable hay un equipo comprometido, creativo y apasionado por compartir información clara, útil y cercana.

En esta sección te presentamos a quienes hacen posible esta publicación: ácadémicos, docentes clínicos, estudiantes en práctica y profesionales que aportan desde distintas miradas al cuidado de la salud y la promoción del bienestar.

¡Gracias por construir comunidad, con ciencia, afecto y dedicación!





Nutrición y Salud Amigable

Participan en la producción de la revista

Universidad de Playa Ancha | Facultad de Ciencias de la Salud

Universidad de Playa Ancha | Departamento de Salud, Comunidad y Gestión

Universidad de Playa Ancha | Nutrición y Dietética

Universidad de Playa Ancha | Facultad de Ingeniería