



# Selectividad Alimentaria

## Generalidades, implicancias y apoyos a lo largo del desarrollo

### **Denisse Alvear Muenza**

Terapeuta Ocupacional

Especialidad en Autismo, Integración Sensorial, Atención Temprana y control de esfínter/uso del baño.

Docente de la Universidad de Playa Ancha.

Profesional de Apoyo en Infancias y adolescencias neurodivergentes.

### **Daniela Araya González**

Fonoaudióloga

Especialidad en Autismo, atención temprana, comunicación aumentativa y alimentación responsiva.

Líder del equipo de Fonoaudiología Alianza Inclusiva.

### **Simón Tello Herrera**

Nutricionista

Magister en Nutrición y Metabolismo, con especialidad en investigación

Diplomado en Educación y Marketing en Salud Pública y Nutrición

# Temas a tratar

- Alimentación como necesidad y su aprendizaje:  
¿Es innato?
- Implicancia sensoriomotoras en el proceso de la alimentación y la participación cotidiana.
- Requerimientos nutricionales a lo largo del ciclo vital.
- Etapa selectiva en el desarrollo típico.
- Estrategias generales para promover la alimentación variada.
- ¿Cuándo derivar?



# Necesidades básicas de supervivencia humana



# La alimentación como aprendizaje

## Respuestas reflejo

- Reflejo de búsqueda
- Reflejo de succión
- Coordinación succión deglución
- Reflejo de tos
- Reflejo de arcada
- Reflejo de protrusión



## Reflejos facilitadores

- Reflejo de mordida
- Reflejo de lateralización de la lengua



## Madurez oromotora

- Masticación bilateral alternada, con movimiento mandibulares rotatorios.
- Contención del alimento y/o bolo por la musculatura.
- Puede verse alterada por cualquier cambio en el sistema estomatognático.



# Infancia temprana como base en los aprendizajes de la alimentación

Maduración del SNC

*Cerebro como órgano  
dependiente de uso*

Estimulación del entorno



Desarrollo psicomotor/  
sensoriomotor

Participación y desempeño  
Ocupacional

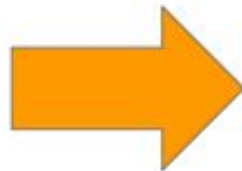
Participación en el juego a lo  
largo de la vida:  
Juego sensoriomotor (0 a 2  
años)  
Juego simbólico (2 a 4 años)



# Implicancias sensoriales

## Dificultades del procesamiento sensorial y motor:

- Defensividad táctil v/s defensividad oral.
- Bajo registro sensorial oral táctil (baja discriminación).
- Baja discriminación propioceptiva.
- Dificultades en el planeamiento motor.
- Sensibilidad olfativa.



Impacto en la  
participación cotidiana  
(ocupacional)

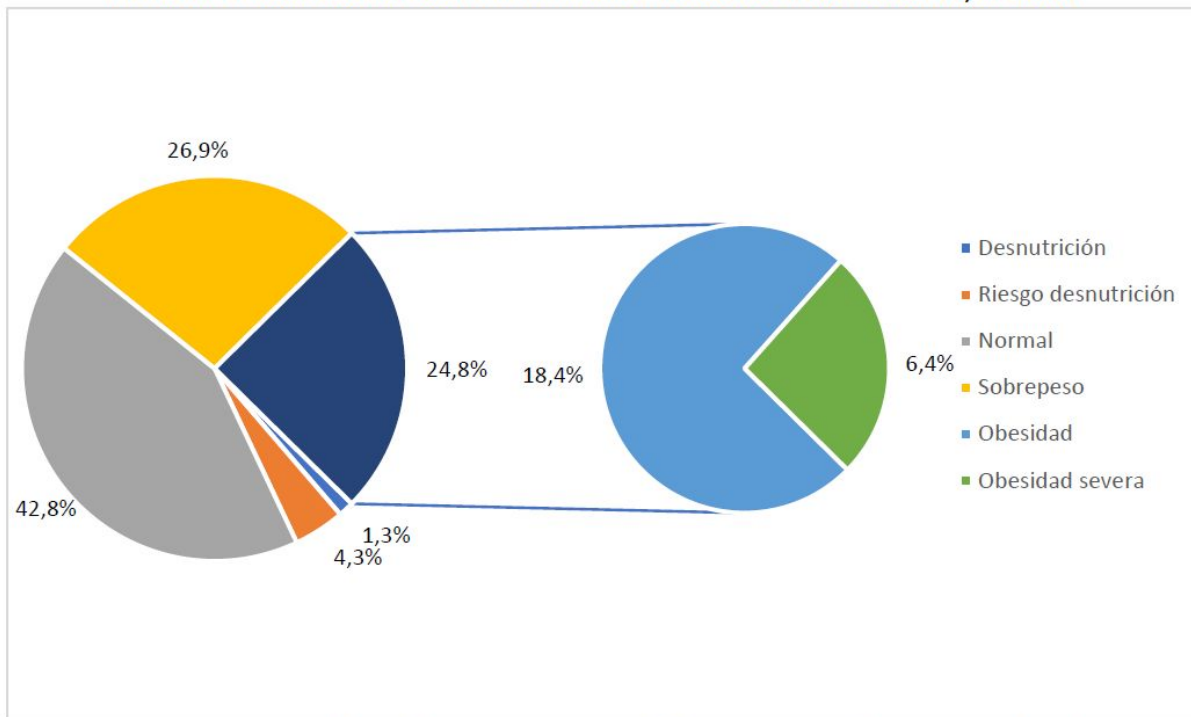


# Generalidades de nutrición a lo largo de la vida



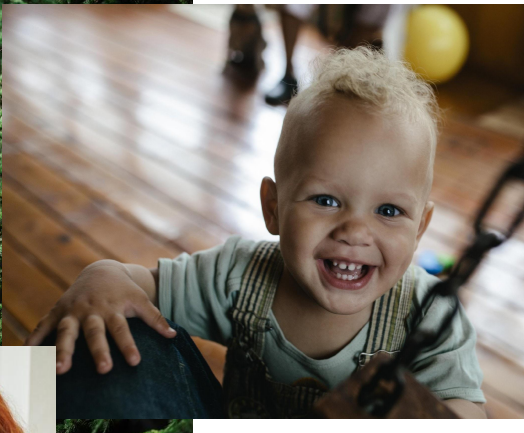
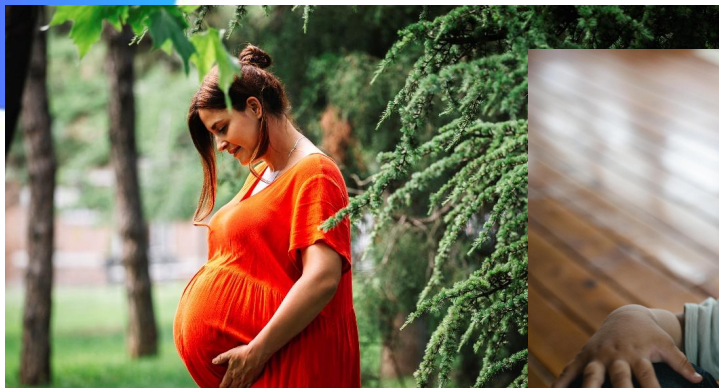
# Mapa Nutricional Chile Junaeb, 2025

Gráfico 1: Prevalencias del estado nutricional de todos los cursos evaluados, año 2025



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos del Mapa Nutricional 2025, Junaeb (2026)





# ¿Cómo hacemos el seguimiento del Desarrollo Pondoestatural?

- Durante el curso de vida hemos aprendido a hacer un seguimiento continuo del crecimiento de las personas, con el fin de detectar a tiempo desviaciones y resolverlas lo antes posible
- Del punto de vista Biomédico tenemos la evaluación nutricional, que nos permitirá:  
Conocer si se está produciendo el adecuado balance entre ingesta y gasto energético.



Peso por edad en niños desde el nacimiento a los 2 años  
MEDIANA Y DESVIACIÓN ESTÁNDAR

Peso por edad (P/E)

0 a 2 años

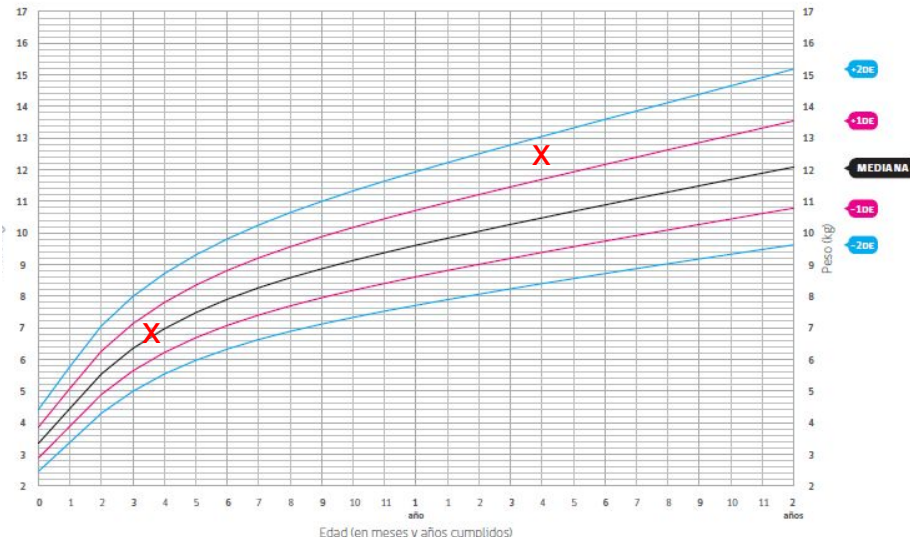
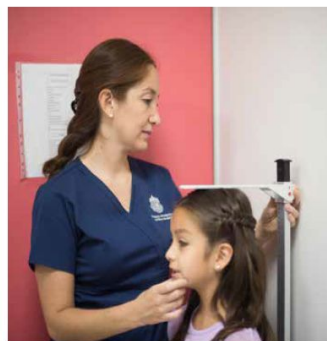
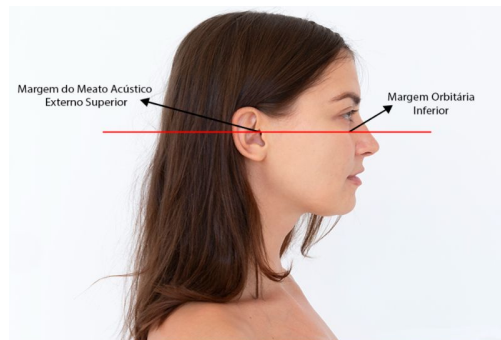


Figura II-23. Medición de talla de escolares.



Fuente: elaborada por Programa Nacional de Salud de la Infancia, MINSAL, 2021.





# De esta forma

- La evaluación del estado nutricional de una persona es una de las estrategias que **permite conocer el grado en que la alimentación cubre las necesidades del organismo** o, lo que es lo mismo, detectar situaciones de deficiencia o de exceso.
- La evaluación del estado nutricional incluye:


Historia clínica, datos socioeconómicos y psicosociales y estilo de vida.

Historia dietética.

Datos bioquímicos.

Parámetros antropométricos y composición corporal.





Una vez  
conocemos los  
requerimientos



Debemos  
convertir ello  
en nutrientes



Para luego  
traducirlo en  
alimentos

Estos deben responder a la cultura nacional, al contexto social y familiar de la persona, a la etapa del ciclo vital en que se encuentra, a los gustos, intereses y objetivos personales y de salud





## ANEXO 7. REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA EN MAYORES DE 1 AÑO\*

Edad Años	Peso <sup>1</sup> (kg)		Peso <sup>2</sup>		Energía (Kcal/kg/día)	
	hombres	mujeres	hombres	mujeres	hombres	mujeres
1.1-2			12.2	11.5	82	80
2.1-3			14.3	13.9	84	81
3.1-4			16.3	16.1	80	77
4.1-5			18.3	18.5	77	74
5.1-6			20.5	20.2	74	72
6.1-7			22.9	22.4	73	69
7.1-8			25.4	25	71	67
8.1-9			28.1	28.2	69	64
9.1-10			31.2	31.9	67	61
10.1-11	34.3	35.2			65	58
11.1-12	38.2	39.6			62	56
12.1-13	43.3	43.9			60	52
13.1-14	48.5	47.8			58	49
14.1-15	53.9	50.8			56	47
15.1-16	58.5	53.1			53	46
16.1-17	62.9	54.6			52	44
17.1-18	66	55.7			50	44

\*Estos requerimientos están calculados en base a actividad moderada, si la actividad es leve se deben disminuir en un 15% y si es vigorosa aumentar en un 15%.

<sup>1</sup> Mediana de peso para la edad, datos obtenidos del NCHS. Diciembre 2002.

<sup>2</sup> Mediana de peso para la edad, datos obtenidos de OMS 2007.

## ANEXO 8. NIVEL SEGURO DE INGESTA DE PROTEÍNAS PARA NIÑOS/AS<sup>1,2</sup>

Edad (años)	NSI (g/kg/d) <sup>1</sup> FAO-OMS-UNU	NSI (g/kg/d) <sup>2</sup>
0-0.5	2.2	1.52
0.6-1	1.6	1
1-3	1.2	0.87
4-6	1.2	0.76
7-10	1.0	0.76
11-14	1.0	0.76
15-18	0.9	0,73 hombres 0,71 mujeres
19-21	0.8	0.66

<sup>1</sup> Fuente: FAO/OMS/UNU. Ginebra, 1985.

<sup>2</sup> Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements 2006 [http://www.nal.usda.gov/nicDRI/Essential\\_GuideDRI/EssentialGuideNutReq.pdf](http://www.nal.usda.gov/nicDRI/Essential_GuideDRI/EssentialGuideNutReq.pdf)



## GUÍA DE ALIMENTACIÓN EN LOS NIÑOS Y NIÑAS MAYORES DE 2 AÑOS HASTA LA ADOLESCENCIA

### GUÍA DE ALIMENTACIÓN DE 2 A 5 AÑOS\*

Alimento	Cantidad	Frecuencia	1 porción es igual aproximadamente a:
<b>Lácteos</b> Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B	3 porciones	Diaria / (desayuno, once, colaciones)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de leche</li> <li>• 1 yogur bajo en calorías</li> <li>• 1 rebanada de queso blanco</li> <li>• 1 trozo de quesoillo 3X3 cm</li> <li>• 1 lámina de queso mantecoso</li> </ul>
<b>Pescado</b> Aportan proteínas, Omega-3 (DHA), vit B12, hierro, zinc y cobre	1 porción	2 veces por semana / (almuerzo, cena)	• 1 presa chica de pescado
<b>Legumbres</b> Aportan proteínas, hierro, zinc, cobre y fibra dietética	1 porción	2 o más veces por semana/ (almuerzo y cena)	• ¼ taza de legumbres
<b>Carnes y huevo</b> Aportan proteínas, vit B12 hierro, zinc y cobre	1 porción	3 veces por semana/ (almuerzo y cena)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 presa chica de pollo o pavo sin piel</li> <li>• 1 bistec chico a la asado (carne magra)</li> <li>• 1 huevo</li> </ul>
<b>Verduras</b> Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética	2 a 3 porciones	Diaria/ (almuerzo y cena)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli</li> <li>• 1 tomate regular</li> <li>• ½ taza de acelgas, espinacas, zanahorias, betarragas o zapallos. (cocidos/os)</li> </ul>
<b>Frutas</b> Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética	2 porciones	Diaria / (almuerzo, colaciones y cena)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 naranja, manzana, pera o membrillo</li> <li>• 2 duraznos, kiwis o tuna</li> <li>• 2 damascos o ciruelas</li> <li>• 1 rebanada de melón</li> <li>• 1 taza uvas o cerezas</li> </ul>
<b>Cereales y papas</b> Aportan Calorías, Hidratos de Carbono, fibra dietética y proteínas	1-2 porciones	Diaria/ (almuerzo y cena)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de arroz, fideos o papas cocidas</li> <li>• 1 taza de choclos, habas o arvejas frescas</li> </ul>
<b>Pan, galletas de agua o soda</b> Aportan Calorías, Hidratos de Carbono, fibra dietética y proteínas	1 porción	Diaria/ (desayuno y once)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ hallulla o marraqueta</li> <li>• 1 rebanada de pan integral</li> <li>• 2 rebanadas de pan molde</li> <li>• 4 galletas de agua o soda</li> </ul>
<b>Agua</b>	1.2-1.5 lt	Diaria (todo horario)	• 5-6 vasos

Este plan de alimentación incluye una pequeña cantidad de aceite que se agrega a las ensaladas y comidas (4 cdts. aproximadamente) / Podría incluir una pequeña cantidad de sal y azúcar / La cantidad de agua incluye la contenida en la leche, sopas, infusiones y otros alimentos líquidos.

\*Adaptado de: INTA, Universidad de Chile, 2016.



## Guía de Alimentación del NIÑO/A MENOR DE 2 AÑOS

## Guía de Alimentación HASTA LA ADOLESCENCIA

Edición 2024



Existen guías nacionales en todos los países: denominadas GABA.  
La última versión en Chile se actualizó en 2023

**Infografías:**

**Guías alimentarias para  
Chile, disponibles en la web  
de MINSAL**

[https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2024/08/Minsal\\_Guias\\_Alimentarias\\_infografia.pdf](https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2024/08/Minsal_Guias_Alimentarias_infografia.pdf)





¿Qué pasa cuando las recomendaciones ideales de alimentación no están funcionando con los niños/niñas y adolescentes? ¿O incluso con adultos?

Se producen desbalances nutricionales. Tanto hacia el déficit, como hacia el exceso que pueden traducirse en un mal desarrollo

Existe preocupación parental por ser un mal tutor, llevando incluso a la desesperación

Se ve alterada la experiencia completa de alimentación





# Etapa selectiva en el desarrollo típico

- En los primeros dos años de vida prima la exploración
- A partir de los 2 años prima la apariencia visual
- Aparece Neofobia
- Predilección por alimentos que “gustan sin esfuerzo”.



# Estrategias generales para enfrentar la Etapa Selectiva

- Propiciar las experiencias sensoriales, en acompañamiento, evitando restricciones en la exploración (excepción de experiencias potencialmente dañinas).
- Permitir el juego en distintos lugares y con diferentes elementos. Sobre los 2 años propiciar simbolismos con comidas, participar en la preparación de alimentos e incorporar en la organización de la rutina respecto a los momentos de comer, incluyendo la interacción con alimentos no solo en los tiempos de comer.



# Estrategias generales para enfrentar la Etapa Selectiva



- Permitir la alimentación independiente.
- Niños y niñas, desde etapas tempranas, deben sentarse a comer con sus padres/ cuidadores (alimentación como instancia social de disfrute).
- Los padres/cuidadores tiene un rol de modelar la interacción con los distintos alimentos.
- Seguir los intereses y predilecciones de la persona.

# ¿Cuándo consultar?



- Variedad muy limitada de alimentos
- Emocionalidad extrema relacionada a la alimentación
- Limitación en participación social en instancias de alimentación
- Alteración de parámetros nutricionales, crecimiento y/o Hitos del desarrollo.
- Presencia de vómitos o náuseas.
- Dependencia de suplementos





# Selectividad Alimentaria

Generalidades, implicancias y  
apoyos a lo largo del desarrollo

TO Denisse Alvear Muena  
Fga Daniela Araya González  
Nta. Simón Tello Herrera