

Tabla de sueldos de Nutrición y Dietética según plantel de egreso: ¿por qué le va tan bien a la U. de Antofagasta?

# "Tengo seis trabajos distintos": nutricionistas cuentan cómo se llenan de pega

Consultas, charlas, asesorías a empresas y la vía independiente son alternativas para atraer más clientes.

WILHEM KRAUSE

En su larga carrera como nutricionista, Catalina Miranda sólo ha trabajado para una empresa. Era un buen cargo, pero fue debut y despedida. "Quedé chata. Éramos muchas mujeres, un ambiente muy de cahuines; los turnos eran agotadores, tenía que cumplir con horarios, ganar plata fija, no había motivaciones o aspiraciones para ascender". Se despidió y emprendió como independiente.

Hoy Miranda tiene seis trabajos diferentes: charlas, consultas, redes sociales, una tienda online, asesoría de menús para colegios, supervisora de calidad en algunas empresas. "Es un montón. Hay que tener una personalidad que te permita manejar el estrés y una agenda para trabajar por bloques. Los trabajos que más me retribuyen económicamente son los programas en empresas: es un contrato anual en el que negocié seis charlas, día temático y operativo nutricional. Ahí estamos hablando de millones de pesos".

## ¿Cómo se ordena con tanto trabajo?

"Yo tengo una agenda a la antigua, de papel: la abro y me sale toda la semana, de lunes a domingo. También tengo tres hijos y practico dos deportes. Me levanto en promedio a las 5 de la mañana, a las 9 de la noche estoy acostada y media hora más tarde estoy durmiendo. Opté por no trasnochar ni tomar para poder tener energía".

En Instagram está como @catalanurtri (<https://acortar.link/N7k8CE>).

## Sin peso extra

Con tantos nutricionistas en el mercado laboral, no es raro que muchos opten por emprender por su cuenta. Camila Gajardo (30) empezó a trabajar online el 2020. "Me empezó a ir mucho mejor trabajando desde casa y recién el 2021 volví a atender presencial". Por semana atiende a unos 18 pacientes presenciales, que más los online suman casi 30. Además, desarrolla contenido para redes sociales, que le sirven para atraer clientes. "Como que mi consulta se ve a través del Instagram. Yo nunca me hice una página web ni puse un aviso, todo ha sido a través de las redes sociales".

Me llama la atención que usted atiende pacientes que prefieren no saber cuánto pesan. ¿Puede hacerse una dieta así?

"Depende un poco del objetivo. Si el paciente necesita bajar de peso por problemas de salud, no podemos trabajar con él. Pero si no quiere hacer dieta y quiere solo mejorar hábitos, tener mayor energía o mejorar sus exámenes, quizás no sea necesario trabajar con el



"Me llama la atención todo lo que tiene que ver con la educación alimentaria", cuenta la nutricionista Javiera Lagos.

peso. Cada vez se ha visto más que el peso no es lo más importante".

En Instagram está como @nta.camigajardo (<https://acortar.link/DFsVtF>).

## Independizarse

Después de titularse, Javiera Lagos empezó trabajando como nutricionista escolar. "Me llama la atención todo lo que tiene que ver con la educación alimentaria", cuenta. Después de un año decidió independizarse. "Hago atencio-

nes nutricionales, he creado videos de recetas saludables, ebooks, charlas, capacitaciones. Con cada uno tengo una fuente de ingreso diferente".

Estima que hoy percibe el triple de antes, aunque le ha tocado aprender a manejar su tiempo. Hoy, vía redes sociales, capta pacientes a los que atiende online. "Yo en su minuto tuve tremendo caos en cómo agendar a los pacientes, cómo cobrar, crear las boletas y todo eso; me puse a buscar soluciones y ahí llegué a la plataforma de Encuadrado, que es una buena herramienta para un profesional independiente, porque se encarga de de todo lo administrativo. Es una preocupación menos; así yo tengo mi agenda funcional y me dedico a seguir potenciando mi marca profesional".

¿Siente que para sus colegas ha perdido un poco la importancia de atender en una consulta?

"No sé si ha perdido la importancia, porque es la principal forma de mostrar lo que uno hace. Pero creo que el nutricionista no se está quedando solamente con eso, intenta diversificar las áreas que puede abordar: hoy puede dedicarse a hacer un producto, a las redes sociales, a crear un libro, cosas por el estilo".

En Instagram está como @la.saludable (<https://acortar.link/tnJpy5>).

## Nutrición y Dietética: los datos clave de cada universidad

Institución	Retención	Duración real	Empleabilidad	Ingreso promedio
U. de Antofagasta	86,9%	14,0	79,5%	\$1.200.000-\$1.300.000
Pontificia U. Católica	94,3%	11,7	69,8%	\$1.100.000-\$1.200.000
U. de Chile	86,4%	12,4	74,8%	\$1.100.000-\$1.200.000
U. Mayor	88,0%	13,1	62,0%	\$1.100.000-\$1.200.000
U. Finis Terrae	97,1%	12,1	67,0%	\$1.000.000-\$1.100.000
U. Andrés Bello	78,3%	13,6	65,6%	\$1.000.000-\$1.100.000
U. Católica del Maule	96,0%	13,4	60,2%	\$1.000.000-\$1.100.000
U. de Valparaíso	89,0%	12,5	54,7%	\$1.000.000-\$1.100.000
U. de La Frontera	80,4%	13,2	64,4%	\$1.000.000-\$1.100.000
U. de Tarapacá	90,9%	14,4	60,0%	\$900.000-\$1.000.000
U. Autónoma de Chile	89,1%	13,9	62,8%	\$900.000-\$1.000.000
U. Santo Tomás	79,4%	13,9	59,9%	\$900.000-\$1.000.000
U. de Concepción	89,1%	12,7	57,6%	\$900.000-\$1.000.000
U. del Bío-Bío	90,2%	13,3	50,4%	\$900.000-\$1.000.000
U. San Sebastián	73,9%	12,7	60,3%	\$900.000-\$1.000.000
U. de Viña del Mar	69,2%	13,2	46,4%	\$900.000-\$1.000.000
U. de Playa Ancha	81,0%	14,7	40,0%	\$900.000-\$1.000.000
U. del Desarrollo	84,9%	12,7	60,1%	\$900.000-\$1.000.000
IP Chile	75,0%	14,5	45,5%	\$800.000-\$900.000
U. de Las Américas	80,7%	11,7	52,6%	\$800.000-\$900.000
U. Tecnológica Inacap	s/i	14,5	43,2%	\$800.000-\$900.000
UCSantísima Concepción	75,0%	14,0	43,6%	\$800.000-\$900.000
U. Gabriela Mistral	s/i	s/i	46,4%	s/i
U. de Los Andes	75,7%	11,4	65,8%	s/i
U. de Talca	89,7%	12,4	64,9%	s/i
U. Católica de Temuco	78,6%	13,2	57,0%	s/i

Fuente: Mifuturo.cl, del Mineduc. Retención: % de estudiantes que en abril de 2022 seguían matriculados en 2º año de la misma carrera e institución a la que habían ingresado en 2021. Duración real: N° de semestres que demoran los alumnos en promedio desde el ingreso hasta la titulación. Empleabilidad: % de titulados que al 2º año de titulación tienen una renta igual o superior al sueldo mínimo. Ingreso promedio bruto corresponde al 4º año desde la titulación; se calcula cruzando las listas de titulados con la información financiera que entregan al SII.

## Nutrición en las minas

Según estadísticas oficiales del Mineduc (ver tabla), los titulados de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antofagasta lideran el ranking salarial entre los 26 planteles que imparten la carrera en todo Chile.

Viviana Pacheco, jefa de la carrera, explica que este fenómeno tiene relación con la minería: "Nuestros profesionales tienen prácticas previas al egreso que les permiten insertarse en ese mundo, y después muchos se quedan trabajando. La minería es diferente a los trabajos que hay en la zona central, los nutricionistas trabajan con sistemas de turno. La mayoría deben estar ganando en minería sobre el millón, con turnos de 10 días de trabajo y 10 de descanso, o 7x7; como son jóvenes, algunos también trabajan en los días de franco. Eso aumenta aún más su salario".

¿Qué hace un nutricionista en minería?

"Sale con las competencias para administrar el servicio de alimentación de los empleados. Gestionan, hacen los pedidos de bodega y también supervisan que toda producción y las características organolépticas de las preparaciones sean adecuadas. También tenemos colegas que hacen consultas nutricionales preventivas para los empleados".