



---

# HERRAMIENTAS DE CONSULTORIO

---

todo este material está elaborado en base a la experiencia y aprendizaje laboral. Es a modo de ejemplo y recomendaciones personales, subjetiva



LIC.ALUHE MARTINS DO SERRO  
NUTRICIONISTA Y COCINERA PROFESIONAL

## ENFOQUE ADULTOS

### Esto no es una dieta. Eso lo cambia todo

#### Consultorio particular: ¿cómo comenzar? ¿qué se necesita?

-Título y matrícula habilitante al día

#### Modalidad presencial

-Espacio físico

Otros: balanza, tallímetro, cinta métrica (Lufkin por ejemplo; no esencial); herramientas didácticas, hojas o block con tu nombre; sello profesional

-Escribir recomendaciones puntuales a puño y letra y luego enviar recomendaciones o material, vía digital (eso lo evaluará cada una)

-Enviar recordatorio del turno antes de la consulta

#### Modalidad online

-Solicitar análisis de sangre y mail de contacto

-Por video llamada (desde whatsapp hasta cualquier otra plataforma como zoom)

-Plantillas digitales (en Word por ejemplo) con tu nombre/logo/diseño para enviar recomendaciones

-Enviar un mail con un archivo con recomendaciones a modo de resumen de la consulta y lo que se haya conversado a profundizar (por ejemplo, "recetas de legumbres")

-Enviar recordatorio del turno antes de la consulta

### CÓMO ENCARAR LAS CONSULTAS

- Comienzo: ¿Cuál es el motivo de esta consulta? ¿qué los trae específicamente por acá?
- Se puede solicitar: que ya traigan anotadas dudas, registro en fotos o escrito según el caso. Pedir desde antes que traigan o enviar sus análisis de sangre (los últimos)
- Frases útiles de cierre: ¿qué te llevas de hoy? (esta tiene muy buenos resultados)

*Nutrición y Cocina Natural*

- Para concluir la consulta,. Asi como: "hay algo que no te haya preguntado y que me quieras contar " ¿qué te propones para la semana que viene? De todo esto por dónde crees que podrías comenzar?
- Concretar una siguiente cita y proponer cuándo creen necesario realmente que se vean y luego ver qué es posible. Generar confianza en el paciente en base a lo que uno le recomienda y cree que es mejor para el otro.
- Consultas online: mismo abordaje y tiempo de consulta. Recordar enviar un "resumen" de la consulta con las recomendaciones o tips recetas, en base a lo que conversamos
- Consultas familias: hacer una anamnesis del grupo familiar, focalizar en quién se solicite o crea necesario, variando el motivo de consulta. Solicitar análisis de sangre de todos. Se sugiere que en la primer consulta no asistan con los niños (tampoco en las consultas individuales para niños y niñas)
- Dejar "tareas" u objetivos planteados a corto plazo. Definirlos concretamente, no se puede abordar todos los puntos de una consulta a otra ni pretender el cambio de hábitos global.
- Medios de comunicación con los pacientes: dependiendo el caudal de pacientes, lugar formal de trabajo, si dependemos de otra institución o profesional ó si además tenemos otro trabajo. Se sugiere tener la opción de espacio de consulta como mail, whatsapp o audio. Es cierto que necesario de un control y aprender a poner limite para no responder a toda hora y el tiempo destinado a esto.
- Siempre hablar con respeto, escuchar, marcando el hilo de la consulta y no IMPONER comer determinado alimento ni una creencia propia.

## Ejemplo de ficha de anamnesis (primera vez)

*Se profundizará en algunos puntos, según el motivo de consulta*

### MOTIVO DE CONSULTA

Por ejemplo, en caso de alimentación vegetariana (incluso de niños pequeños) SIEMPRE preguntar cuál es la causa de esa elección, un dato muy importante a la hora de acompañar y enseñar sobre esta elección alimentaria. Puede ser por los animales en si, por el maltrato animal, por la causa ambiental o por salud o por temas religiosos o incluso políticos.

### EDAD

DOMICILIO( por qué zona vive, no es lo mismo si vive en Ezeiza alejado del centro que si vive en Recoleta en plena ciudad, y si le paso datos de lugares) Si nació en otro país (tiene otras culturas)



LIC. ALUHE MARTINS DO SERRO  
NUTRICIONISTA Y COCINERA

OCUPACION

Si tiene OBRA

CON QUIEN VIVE

SI TIENE HIJOS

EMBARAZOS

AUMENTO DE PESO/TIPO DE PARTO/PESO AL NACER/COMPLICACIONES/DBTS  
GESTACIONAL/HTA

ANTECEDENTES

MÉDICOS: COLESTEROL/OB/SP/INFARTO/CANCER/TIROIDES/DIABETES/INSULINORESISTENCIA/INSOMNIO/DEPRESION/TCA/HTA/GOTA/CIRUGIAS/OSTEOPOROSIS/COLON IRRITABLE/HIGADO GRASO/GASTRITIS/ARTROSIS/RESPIRATORIAS-APNEA/HERNIAS/PROBLEMAS DE DESARROLLO  
DIAGNOSTICO PRINCIPAL/ENFERMEDADES AUTOINMUNE (incluso como en antecedente familiar)

ANTECEDENTES FAMILIARES

CÓMO ESTA COMPUESTA LA FAMILIA (Depende la consulta)

MEDICAMENTOS

actuales

¿ANTIDEPRESIVOS/ANTIPSICOTICOS/INSULINA/METFORMINA/ANTHISTAMINICOS/CORTICOSTEROIDES?

SUPLEMENTOS (preguntar con esta aclaración)

ANALISIS DE SANGRE- ULTIMA FECHA:

CONTROLES MÉDICOS (DE PRESIÓN-GINECOLOGICOS-BUCALES)

-INTOLERANCIAS DIGESTIVAS- TRÁNSITO INTESTINAL (es muy importante esto)

(mujer): periodo menstrual (si tiene alguna alteración en el ciclo, da lugar a nombrar otros temas como problemas hormonales)

TRATAMIENTOS ANTERIORES PARA PERDER PESO O DE OTRO TIPO

ACT. FISICA: TIPO/DIAS/HS

TABACO: NO/ SI; CANTIDAD/DIA:

Preguntar por el sueño, si sufre de insomnio (o a qué hora se acuesta)

SALIDAS/VIDA SOCIAL/HOBBIE

ANAMNESIS ALIMENTARIA

TRABAJO/ESTUDIO: HORARIOS/DIAS (Cambia mucho luego las recomendaciones)

QUIÉN COCINA

QUIÉN HACE LAS COMPRAS

DÓNDE COMPRA

COMIDAS AFUERA DE LA CASA: cuáles? Por qué?

DELIVERY: CADA CUÁNTO? DE QUÉ? POR QUÉ?

ELECTRODOMÉSTICOS QUE TIENE (si tiene freezer, gas o cocina completa, etc)

EN LA CASA: CONSUMO DE:

-FRUTAS Y VERDURAS -PALTA /ACEITUNAS/ACEITES

-LACTEOS: LECHE/ CREMA/MANTECA

-YOGUR

-QUESOS

-PRODUCTOS INDUSTRIALES CONGELADOS: (tipo milanese de soja, hamburguesas, salchichas)

-CEREALES /INTEGRALES/SEMILLAS LEGUMBRES?

-CARNES/PESCADO: SI/NO FRECUENCIA (QUÉ FRECUENCIA?)

-EDULCORANTES/AZUCAR/DULCES

- HUEVOS

-PAN/GALLETITAS

-GRASAS/ACEITES/FRITOLIN/CONDIMENTOS/CALDITOS

-CAFÉ: SI/ NO CUÁL (instantáneo?)

MATE:

(con azúcar?)

-BEBIDAS

ALIMENTOS DE ALACENA/HELADERA

Qué preparaciones suele hacer

Qué suele desayunar o merendar

Se puede preguntar si hay algo que más le cueste controlar o comer registrando cantidad, si come mirando el celular, si comparte la mesa con la familia o pareja

## Complementos

-Preguntas como: ¿hay algo que no te haya preguntado y que creas importante? La gente muchas veces se olvida de contar antecedentes importantes o por ejemplo si toma algún suplemento o batido o algo que le parece "que no es el espacio que interese" pero que puede cambiar el abordaje, como un antecedente psiquiátrico, un trastorno de alimentación, una tendencia a... un trauma relacionado con la comida, una patología familiar, su relación con la comida y cuerpo, si tiene insomnio, si alguien trabaja en su casa cocinando o haciendo tareas en relación a la alimentación, etc.

Tratar de ir identificando dónde enfocar más las preguntas según el caso y necesidad; pensar que mucha info va a ir llegando en otras consultas. Por eso también es importante hacerle saber al paciente que con una consulta no se puede hacer magia y abordar todo, lo mismo pensando en el cambio de hábitos.

-Identificar déficit nutricionales en base a la anamnesis

-Hacer sugerencias de interconsultas o trabajo con otros profesionales como tener espacio terapéutico, interconsulta con un clínico o gastro, nutri especialista en un tema, terapeuta ocupacional (muy útil y necesario en casos de niños de selectividad grave). Ofrecer su contacto para su psicólogo/ médico clínico según se requiera. Alianzas con dermatólogos, clínicos, endocrinólogos, algunos especialistas en determinadas patologías, etc.

-Tener en cuenta la necesidad de un análisis de sangre completo y del último año

-EN mujeres también consultar sobre su menstruación, regularidad, si tiene mucho dolor o complicaciones, alteraciones de hormonas, temas de fertilidad o búsqueda de un embarazado, si tienen algo en estudio, si tienen dudas sobre, por ejemplo, la causa de una anemia recurrente o de su hipotiroidismo.

NUNCA des por hecho las cosas. Pregunta, repregunta. Explica y vuelve a explicar.

## Adaptación

Es la palabra clave para flexibilizarse frente a la situación, familiar y contexto en el que se trabaje

-Adaptar la anamnesis y recomendaciones al contexto socio-económico de la persona: esto es clave para poder recomendar en base a lo que tiene realmente: por ejemplo: gas, hornallas (cuántas andan), heladera, horno, algún otro electrodoméstico QUE ANDE como licuadora o mini pimmer. En base a esto pensar recetas fácil y sanas.

-Si se recomiendan alimentos muy "nuevos" para esa persona, dar instructivos o recetas acompañando la indicación, darle tareas al respecto, animarlo a probar nuevas combinaciones ,etc.

### Progresión:

-Registrar en tu ficha/historia clínica, las recomendaciones principales indicadas, para luego poder repasarlas con el paciente a la próxima consulta, ver qué puedo implementar, qué cosas aún no probó, etc. Nunca desde el "reto" (algo que socialmente está instalado que las nutris retamos si no se bajó de peso o hicieron lo que se les indicó-recomendó)

-Preguntarle cómo se siente (ya sea físicamente, asociado a los cambios implementados o a síntomas y también puede ser en relación al cuerpo, cómo se ve, cómo le queda la ropa)

-Sugerir al paciente que tome nota y anote lo que le parece relevante/objetivos del mes o cambios a realizar puntuales (en consulta online)

### El peso: ¿impresindible? ¿y el peso ideal?

-Evaluar según el motivo de consulta y anamnesis si es necesario pesarlo o si quiere o no.

Preguntar: ¿te parece bien si te peso? ¿quieres pesarte? Muchas veces la respuesta es NO, en adultos y niños. Focalizar en qué podemos avanzar desde lo nutricional sin poner el foco ahí. Si viene para bajar peso también se puede hacer consulta sobre: cómo se siente últimamente, si ve que la ropa le queda diferente, si se siente más liviano o con más fuerza

-No pesar de forma automática ni al comienzo de la consulta necesariamente.

### Chau formula desarrollada

Este punto varia según el caso y contexto de trabajo pero hace referencia a poder enfocar en cambio de hábitos, calidad de alimentos y no en que solo nos den los números de la tabla. Enfocar en puntos más relevantes para focalizar: por ejemplo si viene porque quiere bajar de peso, pero en la entrevista nos cuenta que tiene muchos problemas gastrointestinales y come muy mal, el foco para hacer otro. Comunicar nuestro punto de vista, qué creemos más relevante, sin olvidar su objetivo base. Si la calidad de su alimentación es muy mala y poniendo objetivos puntuales, no aspirar a que vaya a cambiar todo de un día a otro ni dar MUCHA información de una.

### COMIDA REAL

**Correr el foco de la cantidad, de los paquetes ultraprocesados por más light que sean y hacer foco en alimentos. Y dejar de hablar solo de cantidades y calorías**

-Aprender sobre alimentos naturales, cómo se cocinan, con qué conviene combinarlos. Primero aprender uno, probar recetas

-Dar ejemplos de comidas, combinaciones de ingredientes, recetas simples. Se pueden hacer cuadros o imágenes explicando cómo se preparan estos alimentos, qué se puede cocinar con ellos.

### Por ejemplo:

- **Desayuno:** Pan untado con hummus ó untable de zanahoria casera con 1 fruta ó
  - o 1 huevo revuelto (aprovechar y sumar semillas molidas o activadas) con ½ palta y 1 fruta chica cortadita
  - o ó 1 vaso de Licuado espeso de fruta (se puede procesar con algún fruto seco por ejemplo y queda más espeso y arriba poner frutos secos picados o granola u otro fruto seco picado o semillas molidas/canela/coco rallado.
  - o Ó Galletitas de avena y frutos secos + 1 fruta
- **Almuerzo:** Hamburguesas ó bocaditos de lentejas con tomate y papas al horno. Agregar aceite de oliva o lino-chia, jugo de limón fresco y levadura nutricional
- Merienda:** pancakes caseros
- **Cena:** Faina de garbanzos con ensalada de quinoa, tomate y zanahoria rallada (sumar una mandarina de postre ó tomar agua con limón, ayudan a la absorción de hierro de sos alimentos de origen vegetal)
- Ó Fideos de legumbres o comunes salteados con verduras y cubitos de pollo

**IDEAS DE DESAYUNOS/MERIENDA** *(correr el foco de la típica combinación de hidrato, lácteo e infusión o de lo "dulce" y pensar que si desayuna lentejas con tomate no tendría por qué estar mal, por el contrario, se priorizan alimentos)*

- 1 huevo a la plancha con algunas almendras y 1 kiwi u otra fruta
- Huevo revuelto, palta y tomate
- Batata al horno o al vapor y después "tostada", como reemplazo de tostada, con infusión o licuado u otra verdura, huevo y/o aceitunas
- Mix de semillas de zapallo (tostadas son muy ricas) y nueces partidas, aceitunas y 1 huevo duro

- 1 huevo + tomates cherrys + ½ palta
- Licuado de frutos rojos y agua o bebida vegetal (un toque de limón). Se puede hacer espeso y arriba poner mix de frutos secos picados y coco rallado y canela
- Batido frío de café, agua (o bebida vegetal), 1 cda tipo postre de mantequilla de mani y hielo
- Mousse: palta procesada con banana y cacao amargo en polvo
- Zanahoria y apio en tiritas con hummus o dips solo a base de zanahoria o remolacha cocida o de palta o berenjena ahumada
- Manzana en rodajas, pasada por mantequilla de mani espolvoreada de coco rallado y canela (o armar sandwichitos)
- Versión dulzona: trufa de mantequilla de mani y coco rallado (con extracto de vainilla ) o de harina de almendras, mantequilla de mani, aceite de coco y coco rallado.
- Pancake salado: 2 cdas soperas colmadas de harina de almendras o la que tengas, 1 huevo, sal y pimienta/otros condimentos (arriba puedes ponerle tomate y ½ palta chica o aceitunas u otra cosa arriba)
- 1 fruta más frutos secos
- ½ palta chica, 1 huevo revuelto con semillas molidas arriba, 3 nueces y 1 pera
- Tomates cherrys, aceitunas y 1 cuadradito de queso de cabra
- Yogur natural, 1 cda de mantequilla de mani u otra y canela
- Huevos revueltos con cúrcuma, pimienta y canela (o jengibre) y tomates cherry
- Gajos de Mandarina con canela arriba + 2 o 3 trufas de frutos secos
- Puedes hacer crackers mezclando: harina, huevo, mezcla de semillas, sal y condimentos; dar forma y llevar a horno en placa aceitada
- Coquitos hecho al horno (con 1 taza coco rallado, 1 huevo, extracto de vainilla y 1 manzana chica rallada sin el líquido.)
- galletas de arroz: untadas de dip de zanahoria y huevo revuelto y semillas molidas arriba más 1 fruta
- Galleta de arroz con palta pisada y 1 fruta
- ½ banana a la plancha (con aceite de coco en la sartén), con coco rallado y canela arriba
- Banana + 1 puñado de almendras
- Banana congelada procesada con cacao amargo en polvo o con frutos rojos
- Galleta de arroz con untado de tomates secos (tomates secos, agua, aceite y condimentos)
- Pancake de: 1 huevo, 2 cdas de harina, ½ banana, 1 cda de coco rallado, 1 chorrito de agua y sabor a gusto (canela/cacao en polvo/ext.vainilla/ralladura y/o jugo de cítricos). Se puede evitar la banana y endulzar de otra forma
- Galletitas hechas de coco rallado y banana (más extracto de vainilla/canela) al horno
- Pan, champignones salteados y huevo a la plancha
- Pan untado con aceite de oliva, tostado, con tomate arriba, o "untado" con un tomate al medio, ya que lo humedece



-Panqueque base salado, untable de zanahoria y aceitunas picadas, enrollar. Acompañar de 1 fruta (ejemplo: 1 taza de harina de trigo sarraceno, 1 taza de agua, 1 huevo, 1 cda de aceite, 1 pizca de sal, licuar; reposar y cocinar en la sartén panquequera; sirve para dulce-salado)

#### MAS COMBINACIONES, ENTRE OTRAS

- Manzanas o peras asadas o en compota (solas, con frutos secos, con canela, con yogur, etc)
- BUDIN CASERO CON MATE
- Porridge (crema de avena con muchas variantes).
- Porridge salado, también, con espinaca, batatas, calabaza, lo que les guste.
- Budines o muffins de coco (sin harina), con frutas o de zanahoria, de bananas. Hay miles. Siempre se les puede reducir la proporción de azúcar o reemplazar por banana pisada/pasas de uvas molidas/manzana rallada/Stevia líquida)
- Tortillas de papas, de espinacas o zanahoria o zapallito o arvejas (huevo y verduras y/o alguna harina integral)
- Galletas caseras de avena, de avena y mijo, de harina integral u otras. (sin azúcar)
- Legumbres: arvejas, garbanzos, etc (al natural o con caldo de cocción con verduras, salteadas con oliva u otro: ajo, tomates cherry, cebollita, aceitunas, pasas de uva...)
- CHIA PUDDING licuado CON FRUTA ARRIBA Y NUECES (leche o bebida vegetal espesada con semillas de chia)

**-Por ejemplo:** En casos de bajo peso o niños o adultos que comen poca cantidad: **¿Cómo reforzar tus comidas principales? (poco volumen, buen aporte nutricional)**

#### Algunas opciones:

- Con aceite en crudo
- Untables o puré de legumbres: sumar al plato (tipo hummus). También la harina de arvejas, garbanzos o lentejas para cocinar
- Huevo duro picado o en rodajas o hecho revuelto u omelette finito cortado en tiritas
- Queso: tipo de rallar/cremoso enteros, de cabra o de vaca. Cuanto mejor es la calidad del lácteo, mejor (ej: la choza orgánicas, la huerta tambo, siete cabritos, etc)

#### **Otras opciones, no necesariamente en situaciones extremas:**

- Con levadura nutricional en polvo o escamas (para agregar arriba de preparaciones/ensaladas/cazuelitas o para cocinar en rellenos, dips, untables, ente otros)

### Nutrición y Cocina Natural

- Frutos secos molidos, picados finito; harina de almendras para cocinar, almendras, nueces, mani tostado sin sal, castañas, pistachos, etc (se pueden agregar al arroz, fideos, ensaladas, pasteles, yogures veggie, licuados, rellenos, sopas, tostadas, entre otros, o mismo solos). Pueden ser picados o en sus harinas. También untables caseros a base de mani/nuez/almendras o castañas, ó comprados como la pasta de mani (solo mani) o de almendras u otras (sin azúcar); o el bagazo de leches vegetales para cocinar
- Mantequilla de mani. Leer los ingredientes y que tenga solo MANI. La puedes hacer casera procesando mani (sin sal ni fritar) de a poco y endulzar con lo que vos quieras o nada. También viene de almendras o avellanas sin azúcar. Se puede usar para sumar a preparaciones como licuados, yogur, hacer batidos (por ejemplo banana, cacao amargo, l cda de mantequilla y agua), o usar para untar tostadas o hacer "sandwichito" de banana o rodajas de manzana pasados por mantequilla de mani (también se le puede agregar chips de chocolate o chocolate rallado o coco rallado o granola); para hacer trufas
- Palta
- Germen de trigo
- Sésamo tostado y molido, conocido como GOMASIO (pero suele estar molido con sal). Se hace y guarda 10 días aproximadamente en un frasco
- Aceitunas (no abusar de su consumo por su alto contenido de sal, se pueden enjugar) ó pasta de aceitunas (mirar los ingredientes)
- Frutas deshidratadas (hay muchas opciones como pasas de uva, cramberrys, dátiles, ciruelas presidente, damascos, pera, etc)
- Coco: por su aporte calórico de grasas. Aceite de coco (se puede agregar en crudo o en preparaciones), crema de coco (por ejemplo de @crudecioveg) o leche de coco espesa ( comprada); coco en escamas. También puede ser leche de coco casera; coco rallado. (tienen menor aporte). Para usar en diferentes preparaciones.

## Recursos

-Láminas, material audiovisual. Por ejemplo las que vende @yocomofeliz en su web, que son principalmente para alimentación vegana, útiles en otros casos.

-“El plato” con diferentes imágenes. Asegurarse de que incluya ALIMENTOS (los que son de alimentación veggie suelen tener) o **armar uno propio**

-Tener muestras de alimentos de verdad: en frasquitos o bolsitas d cereales integrales, legumbres varias, y otros alimentos que solemos recomendar. Enseñar CON los alimentos.

-Material propio: Se pueden tener plantillas e ir adaptando a cada paciente. No recomiendo entregar FOTOCOPIAS de nada de esto, al menos que sean recetas. Se sugiere escribir algunas recomendaciones bases o ítems en el momento y complementar por mail pero no colapsar con tanto material porque después NO lo leen. Ir enviando según temas de demanda. Tener archivos según patologías, elecciones alimentarias, síntomas como constipación, hinchazón constante, patologías autoinmunes, al. Complementaria, etc

-Papelitos decorados o temáticos de frutas para dar recordatorio del turno (es un detalle)

-Compartir recetas de blogs/instagrams, pasando links específicos, ideas con algunos alimentos que no saben como preparar. Recomendar algún curso de cocina o charla, enviar nuestros recetarios, etc.

-Pizzarras magnéticas para el consultorio o para que compren las familias (hay una sección de nutriciosa que armamos) @midiabonitopizzarras y se pueden solicitar o personalizar a gusto con alimentos reales y actividades relacionadas. Si bien se usan en niños principalmente, son aptas para todo público.

-Juegos de cartas: tipo memotest (en jugueterías o de emprendedores)

### Para leer y buscar: (ver el otro archivo adjunto)

#### Leer:

-Mala Leche de Soledad Barruti (y Malcomidos)

-Comé Comida Real de Carlos Rios (tiene uno nuevo de recetas también)

- De cocina: “A cuatro manos de Nati Kiako” muchas recetas (pueden ver su blog con muchas ideas de desayunos/meriendas y qué y cómo se puede cocinar con diferentes granos

- “Fácil y Nutritivo” y “Los primeros mil días de mi hijo” por Luisina Troncoso (puericultora y cocinera, tiene info muy actualizada)

-Pese lo que pese, de Jesica Lavia (ver comprar digital si no consiguen en papel) @jesinutriok

-Los libros de Dra. Florencia Raele de @beautyfreakroom

**-GUIAS NOVA. Clasificación de alimentos según su procesamiento**

FUENTES útiles

<https://www.aditivos-alimentarios.com/>

<http://www.e-lactancia.org/>

APP: como equilibrar (composición de productos y alimentos)

Tablas de composición nutricional más completa: USDA

PODCAST (NUTRIS QUE VIVEN EN ESPAÑA): @ESTOESNUTRICION



**ESPERO QUE TE SIRVA**



LIC. ALUHE MARTINS DO SERRO  
NUTRICIONISTA Y COCINERA

*Nutrición y Cocina Natural*

**ANTE TODO, CUESTIONATE LO APRENDIDO, REVISALO Y  
VOLVE A ELEGIR Y RECOMENDAR**

ALUHE