



# Silvestre, Sebastián y Florencia

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES



LIC. ALUHE MARTINS DO SERRO  
NUTRICIONISTA Y COCINERA PROFESIONAL

### Primeras recomendaciones

#### Para todos en casa

- o Priorizar el consumo de alimentos de origen vegetal de buena calidad: semillas, granos enteros, harinas integrales, legumbres, frutos secos, verduras y frutas, etc. Específicamente, consumir legumbres de forma diaria, en diferentes formatos: untables, cazuelas, hamburguesas, trufas, etc. En las compras y consumo habitual en casa, aumentar: frutos secos (mani sin sal, nueces, almendras, etc.), mijo, quinoa, sorgo y no caer siempre en arroz o fideos de trigo.
- o Por ejemplo:
  - Tener siempre un tupper (o dos) de legumbre cocida, 1 untable casero (o dos, idealmente a base de legumbre o semillas o frutos secos), verduras ya lista para su consumo (ya sea lavada, cortada, rallada y/o cocida) (podes tener bolsitas chicas o tupper en el freezer y descongelar en microondas o heladera)
  - Sugiero hacer al menos 1 preparación por semana de algo para desayuno/merienda como trufas, pancakes, budín o pan con untable casero. Por ejemplo probar pancakes caseros como otra opción para desayuno/merienda
  - Priorizar consumir legumbre de forma diaria (ya se en untables, medallones, tofu, croquetas, risotto, cazuela, en fideos de legumbres, sus harinas en faina o pancakes, etc). Recordar remojar (ponerse cartelito en la cocina). Podes saltear el paso de cocinar hirviendo las legumbres, dejando en remojo 1 día entero, se le puede cambiar el agua en el día y cocinar en pacakes procesándolos, sino falafel que va después al horno o sartén.

#### Frasquitos “mágicos” para reforzar las comidas:

- **Incorporar: consumir el aceite de lino/chia en crudo de forma diaria,** junto a la levadura nutricional en las comidas.
- El aceite de lino o chia: consumir al menos 1 cdita tipo té por día en crudo en Silvestre y 1 cda sopera en adultos
- No combinar con aceite de girasol/maíz/soja.
- Consumir en CRUDO (si se puede mezclar en el plato con el de oliva)
- Guardar en heladera

- **Agregar levadura nutricional** (o rawmesan) a sus comiditas, al menos 1 vez por día (1 cdita tipo té para Silvestre y 1 cda sopera en adultos). que sea sabor natural. Una forma de incorporarlo es agregándolo arriba de las comidas o en preparaciones como untables o sino como Rawmesan (es una mezcla comprada o casera de semillas de girasol o zapallo, cúrcuma, sal y levadura nutricional).
- También usar **germen de trigo**. **Se puede** agregar a la fruta cortada, licuados, heladitos o para cocinar (o usar como la levadura), también usar diariamente. En niños de a poquita cantidad o para cocinar. En crudo 1cdita tipo té o postre para Jazmín (menos para TOMAS) y adultos puede ser 1 cda sopera o mezclado en rawmesan.
- **Incluir sésamo tostado molido** para cocinar o reforzar comidas (dulces o saladas) (lo veremos luego en detalle).
  - o El sésamo molido se puede tostar un poquito y moler (fijarse que se rompa la semilla) y tener un frasco en la heladera.
  - o Sino venden molido por ejemplo al marca NATURAL SEED. Usar para meter en croquetas/muffins/faina/arriba de las comidas saladas o dulces. Se le llama GOMASIO cuando se muele con sal.
  - o Dar Sin sal para Silvestre principalmente
- **Para el hierro**, recordar la importancia de no acompañar siempre con queso las comidas que tienen legumbres/quinoa/mani (en adultos o más adelante para Silvestre si come queso)
  - o se recomienda **incluir vitamina C** **EN** las comidas que incluyan alimentos ricos en hierro. Como por ejemplo en legumbres, quinoa, verduras de hoja verde (acelga, pak choi, lechuga, radicheta, repollo, repollito de bruselas, espinaca, etc), germen de trigo, sorgo, huevo, semillas de girasol/sesámo, mijo, entre otros (el huevo también pero ya sería de origen animal)
- Probar nuevas recetas y opciones a base de frutos secos, legumbres y semillas de a poco
- Sugiero ver la charla que dimos sobre alimentación sin carnes: <https://youtu.be/J9EdiBuxRkA>
- Prioriza hacer más untables para vehiculizar más frutos secos y semillas! (por ejemplo untable de girasol y cremita de nuez) También de legumbres! Ya sea salado o dulce

- Tener tupper con alguna legumbre y cereal integral en la heladera y/o freezer ya cocido.
- Priorizar los alimentos frescos y mínimamente procesados
- Tratar de no caer siempre en arroz/pasta. En caso de hacerlo, incluir alguna verdura, aceites en crudo de buena calidad, entre otros complementos

**FRASQUITO MÁGICOS**  
complementos para agregar arriba de su plato o al cocinar

**Germen de trigo**



**Levadura nutricional**  
En polvo o escamas



**Aceite de lino o chia (en crudo)**



**Tahini (pasta de sésamo)**



**Gomasio/sésamo molido solo**



**Rawmesan u otros ralladitos**



Ideas de comidas:

- Huevo revuelto con gomasio que es sésamo molido (sin sal) con fruta
- Faina (hecha adentro con semillas molidas de sésamo para fortificar con brócoli con aceite de lino y jugo de limón.
- Puré de lentejas con aceite de lino y calabaza asada y brócoli cocido al vapor (puede esta picadito si quieres)
- Croquetas o en bastones de mijo o arroz integral
- Zanahoria en tiras cocida al vapor con hummus sin sal
- Pancakes de avena untado con crema dulce de porotos
- Muffin de calabaza y mijo
- Sopa de calabaza y avena cocida
- Avena cocida con banana pisada y nueces molidas
- Trufas (de dátiles y mani y canela, todo procesado) y fruta
- Palta y huevo hecho omelette cortado en tiritas
- Fideos de legumbres (marca como legume o Wakas pero de legumbres realmente) con salsa de tomate o aceite de oliva/lino y queso rallado (no el que es en polvo) o con huevo picadito
- tiritas de pan casero blandito con untable de legumbres arriba
- Polenta mezclada con brócoli cocido procesado y aceite de oliva o con salsa de algún fruto seco hecho untable o tipo pesto sin sal
- Tofu salteado con pure de calabaza o papa con aceite y levadura nutricional
- pancakes salados de zucchini rallado o tortillitas de zanahoria rallada con untable de legumbres
- Guisito de lentejas turcas y verduritas(se cocinan rápido y quedan muy blanditas, no hace falta pisar ni procesar). Arriba le ponen aceite de oliva o lino y levadura nutricional
- manzana pelada y cocida al horno en fuente o salteada, con aceite de coco
- Banana con mantequilla de mani y canela



LIC. ALUHE MARTINS DO SERRO  
NUTRICIONISTA Y COCINERA

-Manzana rallada con nueces bien picaditas chiquitas y germen de trigo

-Heladito de banana y arándanos procesado con almendras y germen de trigo por ejemplo (para comer con cucharita o moldecito)

Otras ideas: puedes hacer muffins de verduras y granos como mijo/trigo sarraceno o legumbres hechas puré o procesadas

- Zanahoria cocida al vapor u horno en tiritas + untado casero (tipo hummus)



Les dejo a modo de ejemplo para Silvestre, una guía de plato para alimentación basada en plantas



\* Frutos secos y semillas van molidos. Sin sal ni azúcar ni algas añadido en menores de un año. Textura blanda.

## SUPLEMENTACIÓN

### EN RESUMEN DE SUPLEMENTACIÓN

-Sebastián adaptar luego de un nuevo control. Vas a necesitar b12 pero esperaría a un nuevo control y que baje un poco esa b12 post inyección.

-Silvestre: empieza vitamina B12 y luego vemos vitamina D con la pediatra

-Vero: comienza b12 y vitamina D hasta nuevo labo. Comienza DHA diario (omega 3 por lactacia)

Sugiero en un próximo análisis, PARA AMBOS ADULTOS ( en bebé puede ser menos), incluir: vitamina D, ferremia, ferritina, transferrina, %saturación de transferrina, vitamina b12, homocisteína, Holo-transcobalamina, PTH (paratohormona), hemograma completo, zinc y calcio. En el caso de los adultos, también sugiero dosar: A su vez, podría incluirse: glucosa, índice HOMA, insulina basal, HbA1c (hemoglobina glicosilada), Colesterol TOTAL, HDL, LDL, TAG, t4 libre, TSH, , ATPO, anticuerpos anti tiroglobulina, entre otros.

Lo principal es b12, homocisteína, hemograma, ferritina, vitamina D, zinc

### VITAMINA B12

- o Siempre que estén tomando b12 y se hacen chequeo, suspender el suplemento 1 semana antes de sacarse sangre.
- o Es de venta libre pero con orden medica tienen descuento. Sino puede hacerse encargo en farmacias que hacen fórmulas magistrales.
- o La dosis cambia según la edad y valor de b12, homocisteína (controlar la suplementación y valor en sangre, cada año idealmente)
- o Si se corta una pastilla, se sugiere no compartirla, ya que al no ser exacto, puede quedar disparejo y 1 persona tomar más que otro.
- o Muchos de estos suplementos vienen en combinación de otras vitaminas (b1 y b6)
- o **Si se hacen un análisis de sangre que mida b12, suspender 1 semana antes el suplemento (ahí también suspender el consumo de algas como en sushi o espirulina por alterar el laboratorio)**



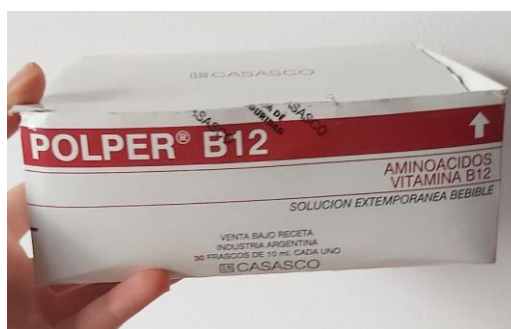
## SUPLEMENTACIÓN

**SILVESTRE:** comenzar con b12. Al año la dosis cambia (aumentá) y se sugiere luego, 1 vez por año, idealmente hacer un chequeo completo (ahora no sería necesario)

- LA DOSIS DE B12 SEMANAL (para menores de 1 año) ES DE Por lo cual le pueden dar 1 unidad de polper b12 (la marca) por semana.
- En caso de tener el jarabe:
  - JARABE BAGO B1, B6, B12: SON 10 ML por semana en total. Si es mucho para administrarle, lo pueden dividir en 2 veces por

Idealmente en ayunas. Si se olvidan, ofrecen más tarde. Ver instrucciones de como administrar.

En el caso de POLPER B12 Pero se oprime el botón rojo, se agita y luego se da para tomar en vasito, cucharita o jeringa. ASÍ SOLO como viene o disuelto en agua (1/2 vasito). O sino mezclado con algún alimento tipo banana pisada o en un licuadito o un poquito de jugo exprimido. Sino también se puede usar solo el polvito de la parte de arriba del frasquito, mezclado en la comida. Si les sobra de un frasquito, sugiero freezear el resto o tirar. Con la receta médica es más económico. **1 caja de 30 o incluso de 10 unidades le va a durar varios meses! (vienen de 30 o 10 unidades las cajas)**



## Florencia-suplementos

-SUPLEMENTACIÓN B12: Es importante comenzar a tomar la b12 de mantenimiento en base a la elección de alimentación sin carnes. Me parece importante que te hagas un laboratorio actualizado de estos valores cuando puedas.

-Comenzar con suplemento de DHA (por ejemplo Marca Maternil DHA o Nutribabay DHA (podes encargar por mercado libre o encargar en farmacia):

- o Tomar 1 unidad por día con un alimento graso (de aca a como mínimo el año de Tomas)



- o **B12:** Se adjuntan aparte dosis recomendadas y otras opciones de marcas. Para ambos lo mismo hasta ver laboratorio

Según la marca, cambia la forma de administrar (ahora hacemos como valor de subida de mantenimiento porque no sabemos cómo están los depósitos)

hay más opciones, pero fijate de que no venga con OTRAS vitaminas

VITAMINA D para Florencia (en etapa lactancia) te mando en archivo aparte



- o Siempre consumir con un alimento GRASO como aceite/palta/aceitunas/yema/frutos secos para mejorar su absorción (es una vitamina liposoluble)

