

# Consultorio Infantil

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





material

*Todo este material es propiedad intelectual de NUTRICIOSA y no puede replicarse tal cual se expresa en esta presentación  
Nutriciosa es una marca registrada a nivel Nacional*



# Enfoque Infancias

## Anamnesis (PRIMERA VEZ)

*Les recomiendo, si es posible, hacer la primer entrevista sin el niño/a y luego avanzar, según la edad, trabajando mediante educación alimentaria con ellos y sus familias*

*-Tener en cuenta si se atiende luego solx al niño/a, es bueno luego enviar un informe a los mapadres sobre esa consulta o conversar aparte, al finalizar, si la logística lo permite.*

*- Los tiempos para los niños no son los mismos que para los adultos, en tratamientos específicos, se recomienda no pasar mucho tiempo entre consulta y consulta (menos de 1 mes o más). Varía mucho el motivo de consulta y si se trabaja más con los adultos responsables*

*Se puede enviar "tarea" para hacer luego en casa, que se lo lleven anotado o que luego nos manden foto. Por ejemplo:*

- *Probar remolacha y tomate (puede ser un "pacto" que surja en la consulta donde el niño se "compromete" con nosotros a probar un alimento que el/ella elija)*
- *Ayudar a poner la mesa*
- *Cortar la fruta del desayuno*
- *Hacer una lista con dibujos de los alimentos que me gustan*
- *Pueden tener un cuaderno o carpeta personal, donde vayan pegando el material y haciendo dibujos y "tareas" ahí mismo y luego traerlo al consultorio*

***-En relación a la anamnesis, les sugiero enviar antes un formulario y solo repasar los datos más relevantes en consulta. Si tienen un laboratorio, que lo envíen antes. Según el motivo de consulta, puede que no sean necesarios todos los datos descriptos a continuación (sobretudo en la primer consulta)***

# Enfoque Infancias

## Anamnesis y ficha

- FECHA DE A CONSULTA
- MOTIVO DE CONSULTA
- QUIÉN CONSULTA Y POR QUIÉN
- EDAD ACTUAL y FECHA DE NACIMIENTO
- DOMICILIO/CIUDAD (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)
- Derivado de: Obras Social/Prepaga: SI/NO
- Cómo está compuesta la familia:
- Con quién vive: (POR EJEMPLO MAPADRES SEPARADOS- VIVEN CON ABUELOS/TIOS TAMBIÉN)
- Colegio: (tipo de jornada y turno; año; actividades; cómo se transporta)
- Actividad física: (tipo/hs/frecuencia) En el colegio/ Fuera del colegio
- En la casa: ¿ hay patio/espacio verde?
- Ocio/Hobbie/Qué tipo de juegos prefiere (útil para luego dar tareas asociadas a lo que les gusta hacer)
- Horas con TV/Compu/Tablet/Celular por día: (hay control con esto? Tiene acceso a redes?)
- ¿Tiene celular personal? (según edad)
- Medicación actual o suplementos:
- Antecedentes personales
- Etapa de gestación (se puede enfatizar o no esto según la edad y motivo de consulta) se puede profundizar sobre complicaciones: (HTA/DBTS/OTRA), si fue prematuro y si nació por cesárea/parto natural
- Estado Nutricional de la madre antes y durante el embarazo/ peso al nacer
- Lactancia Materna (exclusiva/hasta qué edad) (considerar alimentación de la madre y si necesito o toma suplementación: puede verificar en <http://www.e-lactancia.org/> )
- Leche de fórmula: si/no ; a qué edad: y cuál toma actualmente (según corresponda)
- Alimentación complementaria: tradicional papillas/BLW/mixto
- Antecedentes patológicos del niño (cirugías, traumatismos, uso de fármacos, enfermedad).
- Hace o hizo algún tratamiento: (fono/TO/psicología):
- Otras condiciones y patologías: como hígado graso, entre otras
- Antecedentes familiares directos: HTA, DBTS/dislipemias/Cáncer/enfermedades tiroideas/neurodivergencia (como TDAH- TEA-dislexia)
- Si presenta algún retraso de lenguaje/desarrollo y de qué tipo
- Hemograma completo- fecha:
- Tránsito intestinal: (ES SUPER IMPORTANTE PREGUNTAR ESTO: por ejemplo en niños vegetarianos, si comen grandes volúmenes de frutas y verduras, puede aumentar su tránsito intestinal y eso puede estar desplazando el consumo de otros alimentos, evaluar si tiene diarreas habitualmente/constipación, panza hinchada, parásitos, etc.)

# Enfoque Infancias

## Anamnesis y ficha

Tránsito intestinal: se puede hacer una interconsulta para descartar otra patología como celiaquía o parásitos por ejemplo)

-Edad de primera menstruación / ¿ciclo regular?: según corresponda

-Actualmente, ¿presenta algún dolor? (a veces se "normalizan" algunos síntomas como por ejemplo, los gases, hinchazón, "roncar" como síntoma de apnea, etc.

También incluyo preguntar sobre su desarrollo a nivel cognitivo y/o social, si hacen otras terapias, o cómo les va en el colegio (muchas veces no creen que es un dato importante para las nutris y no lo nombran, incluso teniendo un diagnóstico de base)

Se puede preguntar si presenta signos de hipersensibilidad a texturas y olores, como por ejemplo en relación a algunos alimentos o mismo al lavarse los dientes o atarse los cordones o con los botones. También se podría indagar si come cosas que no son alimentos como barro, arena, pasta de dientes, hielo (si hay sospecha de pica o conductas similares)

### Anamnesis alimentaria y comensalidad:

-Quién cocina en la casa: -¿Comen todos lo mismo? ¿Cómo se alimentan los padres? ¿se sientan juntos en la mesa?

-Quién hace las compras/dónde:

-Quién le da de comer: (por ejemplo niñera y qué come la niñera mientras trabaja?) -Con quién comparte las comidas principales:

-Lleva vianda y/o colación al colegio: -¿Se le da plata para comprar alimentos?

-Cuántas comidas realiza al día:

-Dieta especial en la casa (celiaquía/vegetariano/etc.)

### Hábitos y preferencias alimentarias según grupos de alimentos

Lácteos: leche (preguntar CUÁL toma actualmente, acá hay mucho mito e invento en la práctica, como por ejemplo leche muy disuelta o leche de avena cruda o si le dan deslactosada o consumen en exceso)

Yogur: si/no ¿CUÁNTO? Queso: Otros: dulce de leche, crema

Frutas: Verduras: revisar si consume en variedad y texturas

Carnes/Pescado (¿QUÉ FRECUENCIA?) (OJO CARNE PICADA)

Huevos:

Bebidas:

Snacks: Pan/galletitas:

Dulces:

Azúcar/edulcorante

Frutos secos y Semillas:

Cereales Integrales

Legumbres

Grasas/aceites

Ultraprocesados: fritolin/calditos/gelatinas/prefritos/etc

INFUSIONES: SI/NO CUÁLES - CUÁNTO- POR QUÉ (OJO YUYOS)

Calditos/condimentos/SAL:

-Revisar consumo de edulcorantes y azúcar agregada

# Anamnesis y ficha

- ELECTRODOMÉSTICOS QUE TIENE (si tiene freezer, gas o cocina completa, etc.)
- Qué preparaciones suelen hacer en casa
- Qué suele desayunar o merendar
- *Se puede hacer un recordatorio 24hs para completar anamnesis o mandar a pedir un registro más detallado y extenso*
- Invitar a conversar en familias sobre las decisiones alimentarias y cambios a realizar
- En caso de alimentación vegetariana 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.
- Revisar mitos y creencias de la familia que pueden interferir en los cambios a realizar
  - por ejemplo, por miedo a que el niño/a se atragante, muchas veces no se progresa en las texturas (no solo en bebés sucede esto)

## Sugerencias

- 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 hace algún otro tratamiento o tuvo algún antecedente relevante
- Identificar déficit nutricionales en base a la anamnesis: por ejemplo por selectividad, no come ningún tipo de carne (habría que indagar más y hacer análisis, dosar b12 y ferritina por ejemplo)
- Hacer sugerencias de interconsultas o trabajo con otros profesionales (indicar qué pueden pasarle nuestro número a su pediatra por ejemplo)
- NUNCA des por hecho las cosas. Pregunta, repregunta. Explica y vuelve a explicar.
- 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. (Trasmitir que lleva tiempo y celebrar cada cambio)

## 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) o estudios si se ha hecho (depende motivo de consulta)

# Anamnesis

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.

## ABORDAJE FAMILIAR

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)

Medios de comunicación con los pacientes: encuadrar esto en horarios, tiempos destinados

### Evaluación antropométrica:

se puede usar la App para Evaluación Nutricional en infancia  
who anthro /who anthro plus (mayores de 5 años)

-Evaluar según el motivo de consulta y anamnesis si es necesario pesarlo o si quiere o no. Muchas veces no es necesario pesarlos ya que tienen control regular con el pediatra. Además es necesario correr la mirada pesocentristas de las consultas, más aun en infancia, ya que podemos hacer mucho daño. Además hay que prestar atención a las presiones y comentarios que hace la familia sobre el cuerpo del niño/a.

En consultas presenciales, en caso de querer implementar la balanza, preguntar: ¿te parece bien si te peso? ¿quieres pesarte y medirte? Muchas veces la respuesta es NO (muchas otras veces tienen presión de sus mapadres para hacerlo)

Podemos atender sin pesar, principalmente porque el seguimiento lo hace el pediatra (esto varía mucho según el motivo de consulta y objetivo planteado) Además muchos niños ya vienen de médicos o nutris que les han hecho mucho seguimiento y están "traumados" con las presiones externas y el peso.

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

### Consultorio

#### Espacio físico

- Ojo con todo lo que pueda ser riesgoso para los niños: puertas, ventanas, espejos, material didáctico (como frascos de vidrio o elementos muy pequeños)

# 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

Ejemplos: @paulin\_nutricion @sesamonutricion @licsanzt.tiendanutri

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

-Enseñar CON los alimentos. Ojo con los niños más pequeños, si se juega con esto tener cuidado que se lo pueden comer (ADECUAR A LA EDAD)

-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, vegetarianismo, APLV, al. Complementaria, suplementación con B12, etc.

-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.

## Específicamente para niños:

-Libro: “la vaca y la espinaca” para casos de selectividad o “Bubba y sus amigos” (alimentos)

-Frutas y verduras y material para higiene bucal: @escu.derito

-Comiditas de tela que venden emprendedores o de plástico ( de jugueterías)

-Pizarras magnéticas para el consultorio o para que compren las familias ejemplo: @midiabonitopizarras y se pueden solicitar o personalizar a gusto con alimentos reales y actividades relacionadas

-Juegos de cartas: tipo memotest o lotería de frutas y verduras (en jugueterías o de emprendedores) Como los de @risa.festejos o @maninakids

-Para armar cocinitas o recomendar para tener en casa:

@wonderplaytoys

-Plato de madera @pakape.arg ya sea para el consultorio, talleres o para recomendar a las familias

-Podes buscar ideas de juegos caseros en páginas de terapistas ocupacionales, psicopedagogas o perfiles en pinterest/tik tok, entre otros



Abordaje interdisciplinario:

cómo trabajar con otras áreas y profesionales de la salud Derivar ante todo, cuando sea necesario. Estar en contacto con otros profesionales que atiendan al niño, en caso de ser necesario o complementario: pediatra, psicólogo, fonoaudiólogo, terapeuta ocupacional, puericultora, etc.

Recomendación: frente a selectividad extrema, se sugiere, según el caso, hacer una evaluación con una terapeuta ocupacional (idealmente que haga integración sensorial) ejemplos: @m.fernanda.iroume @mechiterapeuta @escu.derito

Ejercicios grupales/en instituciones/fundaciones:

-Varia mucho según el tipo de atención y abordaje. Siempre son útiles las carteras con información sobre alimentación (bien claro, con imágenes y colores, sin tanto texto), recetas y folletos a entregar, material a compartir por whatsapp (videos, recetas, audios)

-Consultorio: también incorporar recursos didácticos, como muestra de alimentos, comiditas de juguete, muñecos (para hacer que comen), folletería (como recetas), material audiovisual para complementar la consulta, como un powerpoint

-Talleres: usar diferentes recursos prácticos, juegos, preguntarles sobre su situación particular (adecuarlo a la población: no puedo idealizar enfatizar diciendo 5 porciones de frutas y verduras si apenas tienen para comprar alimentos, por ejemplo).

Enseñar a leer etiquetas, llevar muestra de alimentos, degustación de recetas (por ejemplo una sin sal pero con condimentos y otra con sal)

-Niños: se puede jugar a hacer las compras, darles papeles como "dinero", hacer juego de degustación de comida con los ojos tapados (tipo adivinanza), llevar fruta/verdura de verdad para que la huelan, toquen y prueben. Hacer juntos una receta, etc.

## OTRAS RECOMENDACIONES

¿fórmula desarrollada en niños?

Este punto varía según el caso (muy diferente es el abordaje en patologías específicas o cuadros agudos). Puede servir para que aprendamos a tener nociones básicas o para comparar un alimento y otro (sobre todo los que vienen sin paquete). Tienes que pensar que no es lo mismo un niño/a en internación que en su ambiente cotidiano y que por más que vos especifiques lo que "debería" comer para su edad y las recomendaciones, hay que adaptarlo a la realidad de cada familia, según sus recursos económicos, de tiempo y otras prioridades familiares

# Consultorio

## Comida real: comer alimentos

**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.**

**-Adecuar progresivamente a la incorporación de cambio de hábitos y posibilidades de cada familia**

## EN CASOS DE BAJO PESO O NIÑOS O ADULTOS QUE COMEN POQUITA 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
- EN MENOR MEDIDA: 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)
- Frutos secos molidos, picados finito; harina de almendras para cocinar, almendras, nueces, maní 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 maní/nuez/almendras o castañas, o comprados como la pasta de mani (solo maní) o de almendras u otras (sin azúcar); o el bagazo de leches vegetales para cocinar
- Mantequilla de maní. Leer los ingredientes y que tenga solo MANI. La puedes hacer casera procesando maní (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, 1 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
- 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 y 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.
- Tahini (solo de sésamo)

# Ideas de comiditas

## 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)*

**COLACIONES/SNACKS:** Se le llama a pequeñas comidas que puedes realizar, entre el desayuno y almuerzo; entre merienda y cena o entre almuerzo y merienda). Por ejemplo para llevar al colegio o si tienen hambre entre comidas (no imponer la colación, podrías ser una sugerencia en bajo peso o según los recreos del colegio por ejemplo)

Cualquier comida casera a base de ingredientes de buena calidad también puede servir de colación (tener en cuenta que luego no reemplace la comida principal)

Puede haber variaciones según la edad (principalmente por la forma, por ejemplo no frutos secos enteros en niños pequeños, pero sí picados o en untables)

- 1 Fruta con mantequilla de maní
- 1 huevo duro o batido y hecho tipo omellette
- 1 puñado ( o más) de fruta deshidratada: pasas de uva u otra fruta desecada/deshidratada (higos, dátiles, pasas de uva, cramberrys, damascos, , pera, papaya, durazno, ciruela u otras).
- Frutos secos
- Maní tostado o con cáscara para pelar
- 1 porción de Granola
- Trufas caseras ( a base de frutos secos, fruta deshidratada o incluso legumbres)
- 1 rodaja de queso fresco
- 1 Vaso de licuado hecho a base de leche o bebida vegetal y 1 fruta chica (también se puede licuar con algún fruto seco , cacao amargo, etc).
- Dátiles (o ciruela o higo) con nuez adentro y mantequilla de mani arriba
- Aceitunas (se pueden enjuagar para sacar un poco la sal)
- 1 tostada de pan con oliva y tomate (y pesto)
- Pan chato de avena crocante
- 1 potecito de Semillas de girasol/zapallo tostadas
- Batata o papa al horno (se puede combinar con algun untable casero o mantequilla de mani, con batata queda genial)
- Potecito de legumbres tipo porotos o garbanzos o arvejas secas crocantes (al horno) o hervidas con oliva, sal y/o otros condimentos
- Pote de pochoclos (de maíz pisingallo) sin azúcar preferentemente (se pueden hacer con varios condimentos tipo curry. No es la opción mas nutritiva pero sí es un snack saludable

# Ideas de desayunos y meriendas

## Opciones:

- pera cortada con mantequilla de mani arriba, canela, coco rallado y frutos secos partidos o pasas arriba
- Pancakes (recalentados o tostados) + 1 fruta cortada
- Manzana salteada con canela y 1 chorrito de agua (y/o jugo de naranja o limon) o solo con aceite, y granola arriba
- 1 tostada con mantequilla de mani y rodajitas de banana arriba
- Galletitas o muffin casero
- Licuado de fruta y 1 tostada con pasta de aceitunas
- Trufas + 1 banana en rodajitas
- Avena con leche/agua y granola/frutos secos y fruta cortada arriba
- Avena con leche tibia (saborizada a tu gusto)
- pan + hummus + 1 fruta
- Zanahoria en tiritas + untado casero (tipo hummus) + huevo duro
- 1 huevo a la plancha con algunas almendras y 1 fruta
- Huevo revuelto, palta y tomate + nueces
- 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 frio de café, agua (o bebida vegetal), 1 cda tipo postre de mantequilla de maní y hielo + budín o tostada
- Mousse: palta (o batata) procesada con banana y cacao amargo en polvo (se puede agregar miel u otro endulzante como dátiles)
- 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: trufas 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 y/o mantequilla de mani
- ½ palta , 1 huevo revuelto con semillas molidas arriba, nueces y 1 pera
  
- Tomates cherrys, aceitunas y 1 cuadraditos de queso
- Yogur natural, 1 cda de mantequilla de mani u otra y canela
- Huevos revueltos con cúrcuma, pimienta y canela (o jengibre) y tomates cherry y pan chato
- ½ banana a la plancha (con aceite de coco en la sartén), con coco rallado y canela arriba y granola
- 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, untado de zanahoria y aceitunas picadas, enrollar. Acompañar de 1 fruta (ejemplo: 1 taza de harina , 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)
- 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...)

# Recomendaciones

## Libro sugeridos

- "Hoy no es siempre" y "comer y criar" de Sabrina Critzman
- "Los primeros mil días de mi hijo" y "Fácil y nutritivo" por Luisina Troncoso y los 2 libros que publicó luego
- "Leche de madre" De Violeta Vazquez (puericultora)
- "Mi niño no me come" de Carlos Gonzalez
- "Mis primeros sabores, bases de una alimentación consciente" de Lic. Florencia Alassia
- "Yo amo comer" (de blw y primeras comidas)
- Mamá desobediente, "una mirada feminista de la maternidad" de Esther Vivas @esthervivaesteve
- Pese lo que pese de Jessica Lavia (@jesinutriok) y Paula Gimenez Otros: Mala Leche de Soledad Barruti, Comé Comida Real de Carlos Rios, "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
- Cocinero Juan Llorca (tiene libros, e-books y material en su blog de recetas para niños a base de comida real) @nutrikids en ig (tiene libro)

## Otras sugerencias

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

<http://www.e-lactancia.org/> (por ejemplo para saber si un medicamento o suplemento o "yuyos" se pueden consumir en lactancia)

## Videos y documentales

- Más allá del peso: <https://www.youtube.com/watch?v=w2AUEKlanKo&t=407s>
- Entrevista a Julio Basulto: "comer de todo no es bueno para la salud": <https://www.youtube.com/watch?v=LSVCFKWxvcA&t=2657s>

# Otras sugerencias

- "In defense of food" videos de Michael Pollan ( y su libro en inglés)
- Charla TED "Deconstruyendo el concepto de belleza" de Bellamente [https://www.youtube.com/watch?v=ru77Omox\\_UE](https://www.youtube.com/watch?v=ru77Omox_UE)

## CUENTAS DE INSTAGRAM

@mas.nutricion @danutriok @nutridaok  
@sabrina.pediatriaypuericultura @enredpediatria  
@lucrepediatra @docnayblw @angiepediatra.mama  
@lic.florenciaalassia @sabrina\_nutricion\_infantil  
@mechiterapeuta @dra.florenciagiecco  
@dra.bomer.pediatraplantbased @juliana.nutripediatrica  
@soymamaypediatra @mipediatravegetariano@m.fernanda.roume

**ESPERO QUE TE SIRVA**

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



*Todo este material es propiedad intelectual de NUTRICIOSA y no puede replicarse tal cual se expresa en esta presentación  
Nutriciosa es una marca registrada a nivel Nacional*