

Lucía Fernández Muñoz

NUTRICIONISTA

Recetario

AUDE

@aude.redintegral

DESAYUNOS, MERIENDAS Y/O COLACIONES FUNCIONALES

Recetas ricas en proteínas, hierro, calcio y fibra
Opciones tradicionales e innovadoras

La comida es nutrición, y también es memoria, placer, encuentro. Es el olor a hogar y a historia compartida. Por eso, acompañar la alimentación de una persona mayor es también respetar su identidad, sus ritmos y sus preferencias.

Entendiendo que las comidas de alto valor nutricional son fundamentales para su bienestar integral, no se trata de imponer, sino de invitar, de acompañar, de nutrir con amor y respeto.

ÍNDICE

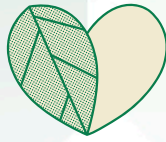
Recetas ricas en hierro

Recetas ricas en calcio

Recetas ricas en fibra y con adaptaciones para constipación

Sugerencias para incluir en la rutina diaria

[@aude.redintegral](https://aude.redintegral.org)



Este recetario está pensado para acompañar de forma respetuosa y consciente la alimentación de personas mayores, ya sea en el hogar o en residencias de larga estadía. Las recetas están diseñadas para ofrecer opciones de alto valor nutricional, con especial énfasis en proteínas completas, hierro, calcio y fibra, respetando siempre la autonomía de quien recibe los alimentos. Cada preparación puede adaptarse según las necesidades individuales, incluyendo situaciones de disfagia, dificultades para masticar o constipación, ofreciendo alternativas suaves, ricas en fibra y fáciles de digerir.

OPCIONES RICAS EN HIERRO



Huevo revuelto dulce o salado

Ingredientes: 1 huevo, esencia de vainilla, azúcar o edulcorante (para la versión dulce) / hierbas aromáticas (para la versión salada)

Preparación: Batir el huevo. Para la versión dulce, agregar esencia de vainilla y endulzante al gusto, se puede agregar ½ fruta pisada o rallada. Para la opción salada, añadir orégano, tomillo, perejil o romero. La cocción se puede realizar en, microondas, sartén antiadherente que no necesite aceite para su cocción, o en un recipiente en donde se coloque 1 cm de agua, calentar hasta que rompa hervor para verter en ese momento el/los huevos batidos y condimentados a gusto.



Pancakes

Ingredientes: 1 huevo 2 cdas de harina de garbanzo/ harina de lentejas

- **Dulces:** ½ banana pisada, 1 cda de cacao, 1 cda sopera de azúcar o ½ sobre de edulcorante (sucralosa, estevia)
- **Salados:** 2 cdas de zanahoria rallada o un chorrito de aceite, hierbas aromáticas, una pizca de pimienta

Preparación: Mezclar los ingredientes, cocinar en sartén antiadherente.



Pan de lentejas

Ingredientes

120 g de lenteja seca cruda

80g de agua

30g de aceite

1/2 sobre de levadura seca

2 cdas de harina leudante, o harina de avena/trigo integral con polvo de hornear

para dale sabor, hierbas aromaticas (oregano), pimienta, cebolla en polvo/ajo en polvo, una pizca de sal

Preparación: dejar remojando las lentejas toda una noche, tirar el agua de remojo. Colocar todos los ingredientes (excepto la harina) en la licuadora, luego agregar la harina colocar en el molde y hornear por 30 min

OPCIONES RICAS EN CALCIO



Postrecito cremoso (chuño)

Ingredientes: 1 huevo, 1 taza de leche o bebida vegetal fortificada, 2 cdas de almidón de maíz, sémola o avena. Preferir avena excepto que presente tendencia a evacuaciones líquidas. Saborizar con esencia de vainilla o ralladura de cítricos, 1 cda de azúcar o edulcorante. También se puede variar y colocar coco rallado (si no hay inconvenientes en la deglución)

Preparación: Mezclar todos los ingredientes. Cocinar en microondas 1 minuto y mezclar la preparación, repetir el proceso hasta que solidifique, (aprox 3 min totales), o en jarrito a fuego revolviendo constantemente hasta que espese. Se puede acompañar con banana cortada u otra fruta a elección



Amaranto Cocido con bebida vegetal o frutas

Ingredientes:

100g de semillas de amaranto,
250ml de bebida vegetal (almendras, soja o sésamo)
opcional extracto de vainilla o ralladura de un cítrico.
fruta pisada/cortada en trozos pequeños, semillas sésamo
molidas para agregar después de la cocción.

Preparación:

Lavar el amaranto, cocinar el amaranto en la bebida vegetal, en olla tapada a fuego fuerte hasta que rompa hervor y luego 10/15 min más a fuego corona hasta lograr una consistencia pastosa.

Agregarle lo que quieras, frutas cortadas, semillas tritурadas, yogur, etc



Pancakes

Ingredientes: 1 huevo, 2 cdas de avena molida 1 cda de harina de almendra (o 3 cdas de harina de almendra), 1 cda de sésamo molido

- **Dulces:** ½ banana pisada, manzana o zanahoria rallada, 1 cda sopera de azúcar/ ½ sobre de edulcorante (sucralosa, estevia)
- **Salados:** 2 cdas de zanahoria rallada o un chorrito de aceite, hierbas aromáticas, una pizca de pimienta.

Preparación: Mezclar los ingredientes, cocinar en sartén antiadherente.

OPCIONES RICAS EN FIBRA Y ADAPTADAS PARA CONSTIPACIÓN



Licuada con frutas y semillas

Ingredientes: 1 fruta a elección, 1 ciruela pasa hidratada, 1 cda de semillas (calabaza, chía, sésamo, almendras molidas), bebida vegetal/leche o agua.

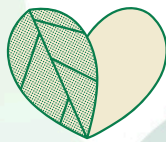
Preparación: Licuar todo hasta obtener una textura suave.

Beneficios:

Semillas de calabaza: ricas en proteínas

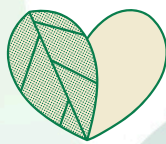
Almendras y sésamo: fuente de calcio

Chía y ciruelas: excelente fibra soluble



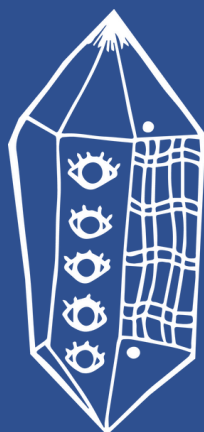
SUGERENCIAS PARA INCLUIR ESTAS RECETAS EN LA RUTINA DIARIA

- Evitar el uso de lácteos en conjunto con las opciones ricas en hierro
- Variar la presentación o los sabores de una misma receta para estimular el apetito.
- Elegir la opción que más se adapte a las preferencias.
- Proponerse variar para lograr mayor aporte de nutrientes.
- Facilitarnos lo que nos conviene comer es importante para sostenerlo a largo plazo, preparando en cantidad y guardarlo en heladera o freezer colabora a la disponibilidad.
- Por mas que sean épocas o lugares de clima de menor temperatura es importante continuar con variantes de temperaturas frías y calientes para la estimulación de los músculos deglutorios: una opción puede ser elegir opciones como el postrecito de avena calentito a la mañana y por la tarde una opción fria, ej compota, licuado de fruta o el mismo postrecito de avena que se guardó de la preparación de la mañana.



RESIDENCIAS DE LARGA ESTADIA

- Las opciones más recomendadas para residencias de larga estadía son las que tienen una cocción más rápida y se pueden hacer en mayor cantidad.
- Recomendamos en desayunos/ meriendas en reemplazo del pan o sumado al mismo:
 1. huevo revuelto cocido en agua dulce o salado según preferencia
 2. Postrecito de avena, semola, almidon de maiz (según grado de constipación)
 3. Licuado de frutas con semillas de chía y girasol.



auderedintegral@gmail.com
[@aude.redintegral](https://aude.redintegral)

AUDE