

Comidas en puré para problemas al tragar¹

Wendy J. Dahl²

¿Que es una comida en puré?

Las comidas en puré son preparadas triturando, moliendo o cortando los alimentos hasta que se consigue una textura muy fina y suave. El puré de papa, zapallo y relleno de pastel de calabaza, son ejemplos de comidas en puré. Aunque todos disfrutamos las comidas en puré como parte de una dieta saludable, las dietas de puré pueden ser recomendadas para adultos mayores frágiles que tienen problemas para masticar y/o tragar.



Figura 1. Ejemplo de una comida en puré

¿Por que preparamos comidas en puré?

La mayoría de las personas pueden masticar y tragar con seguridad alimentos con diferentes texturas. A medida que masticamos, los alimentos se descomponen en pequeños pedazos. La saliva humedece y une los pedazos de alimentos, preparándolos para ser tragados.

Una boca seca y adolorida puede causar problemas para masticar y tragar. Problemas

más serios como mal control de la lengua y sensación reducida en la boca puede ocurrir después de un derrame cerebral. Los problemas para tragar pueden ocurrir con el cáncer, enfermedades de Parkinson y Alzheimer o con el uso de algunos medicamentos. Las comidas en puré son preparadas para asegurar que los adultos mayores puedan tragar con seguridad y mantener su consumo de alimentos.

¿Por que nos preocupamos por los problemas para tragar?

Cuando las personas tienen problemas para tragar, los alimentos y los líquidos pueden entrar a los pulmones (se conoce como aspiración). Esto puede causar tos y atragantamiento. Las personas con problemas para tragar pueden tener miedo de ahogarse y pueden evitar alimentos y bebidas que son difíciles de tragar. La deshidratación, malnutrición y pérdida de peso pueden ser el resultado.

¿Cual es la textura ideal para las comidas en puré?

Las comidas ideales en puré deben ser “listas para tragar,” que no requieran que sean masticados o que se añada saliva. Las comidas en puré deben ser húmedas, cohesivas (unidas) y los suficientemente

1. Este documento, FSHN11-07s, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de *Food Science and Human Nutrition*, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IFAS). Fecha de primera publicación: mayo 2011. Visite el sitio web de EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Wendy J. Dahl, profesora asistente, Departamento de Ciencia de los Alimentos y Nutrición Humana, Universidad de Florida; Gainesville, FL 32611.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un instituto que provee oportunidades igualitarias, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación al credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad de la Florida, IFAS, Florida A&M Programa de Extensión Cooperativa y Juntas de Comisionados del Condado en la cooperación. Millie Ferrer-Chancy, Decana Interina.

espesas para la cuchara. Los alimentos no deben ser pegajosos, granulados, secos o muy líquidos.

¿Cómo se prepara la comida en puré?

La comida en puré se prepara mejor con un procesador de comida. Las batidoras manuales también pueden ser utilizadas para porciones pequeñas de alimentos fáciles de procesar tales como vegetales cocidos o frutas maduras. Las batidoras comunes del hogar no son recomendadas porque es difícil conseguir una textura suave. También se requiere adicionar mucho líquido a los alimentos para prepararlos en puré en una batidora y el resultado final puede ser un producto muy líquido.

Pasos a seguir para preparar comida en puré:

1. Procesar los alimentos en un procesador de comida hasta que su textura sea fina.
2. Si se necesita, añade pequeñas cantidades de líquido caliente para alimentos cocinados o líquidos fríos para alimentos fríos, y procese hasta que consiga una textura suave como pudín.
3. Añada condimentos o aromas. Raspe los lados y reprocese si es necesario.
4. Recaliente el puré de alimentos cocinados, o enfríe los alimentos fríos a temperatura para servir.



Figura 2. Pollo (antes)



Figura 3. Pollo en puré

Consejos para la textura

La apariencia y el color de una comida en puré debe ser uniforme – si puede ver pedazos o trozos, necesita ser más procesado.

¡Hágale una prueba a su puré con la cuchara! El puré debe sostenerse en la cuchara como el yogurt o el pudín. Si se gotea o se sale de la cuchara, puede estar muy líquido. Si puede amontonar la cuchara, puede estar muy espeso.

Si los alimentos en puré se pegan a la cuchara (o a el paladar de las persona que los esta probando), está muy pegajoso. Está es un problema muy común con el puré de papa, de pasta y de arroz, pero puede ser disminuido añadiendo grasa, como mantequilla, crema agria y salsa.

¿Que pasa si el puré está muy liquido?

- 4 El cereal de arroz de bebe es un gran espesante para muchas comidas en puré.
- 4 Los garbanzos y otros granos enlatados (hechos en puré hasta que estén suaves) pueden espesar sopas y vegetales, añadiendo muchos nutrientes.

¿Que pasa si la comida en puré está muy seca?

- 4 Añada líquidos con sabor, como la leche a los aperitivos y salsa a las carnes.

Consejos de temperature

Mantenga las comidas en pure que son calientes, calientes y frías las que son frías. Esto es muy importante porque las comidas en puré que no son manejadas apropiadamente poseen un riesgo de seguridad.

Consejos para el sabor

Como las comidas en puré ya no lucen igual que el alimento original, ¡el sabor tiene que ser genial!

- Un poquito de azúcar puede mejorar el sabor de muchas comidas en puré tales como zanahoria o arvejas en puré.
- Los vegetales y la carne en puré pueden necesitar algo de sal o grasa para mejorar su aceptabilidad.
- La adición de condimentos comunes tales como salsa de barbeque para carne añade mucho sabor.
- ¡Pruebe la comida en puré! ¡Todas las comidas en puré deben saber rico!

¿Cual es la mejor forma de servir el puré?

Sirva la comida en puré en platos atractivos. Tómese su tiempo para preparar los alimentos en puré atractivos con adornos para mejorar la aceptabilidad. Evite mezclar las comidas en puré. Por ejemplo, mezclar arvejas y zanahorias produce un color que no apetece.



Figura 4. Una hamburguesa en puré

Un ejemplo de menú de puré

Jamón Cocido & Puré de Piña
Puré de Papa con Romero
Puré de Zanahoria con Miel-Dijon
Mousse de Chocolate y Frambuesa

Servir comidas en puré que sean ricas y que apetezcan ayudará a mejorar el consumo y la calidad de vida de la personas con problemas para tragar.

¿Dónde puedo obtener más información?

El agente de Familia y Ciencias del Consumidor (FCS) en la oficina de Extensión de su condado puede tener más información y clases para que usted atienda. También, un dietista registrado (RD) le puede proveer información confiable.

Referencias y Recursos (en Inglés)

Dahl, .W. J. (2008). *Modified Texture Food Production: A Manual for Patient Care Facilities, 2nd Edition*. Dietitians of Canada.

<http://www.dietitians.ca>

Dahl, W. J., Kendal, S. *Perfectly Simple Purées*. Dietitians of Canada. November 2008.

<http://www.asha.org/public/>