

Alimentos en puré: Los purés altos en proteína¹

Jamila R. Lepore y Wendy J. Dahl²

¿Qué es la proteína y por qué la necesitamos?

La proteína es un nutriente esencial que nuestro cuerpo necesita para funcionar correctamente y de manera eficiente. Cada célula, tejido y órgano del cuerpo necesita una fuente constante de proteínas para mantener una buena salud y un buen funcionamiento. Para que estos procesos metabólicos ocurran, las proteínas se descomponen para que el cuerpo las pueda usar y se reemplazan por los alimentos que comemos.

¿Por qué es importante la proteína para aquellos que necesitan una dieta de puré?

La mayoría de las personas obtienen suficiente proteínas al consumir una dieta regular balanceada. Sin embargo, para los que tienen problemas de deglución, enfermedad conocida como disfagia, la proteína se vuelve aún más importante. Las personas con disfagia tienden a consumir menos alimentos debido a la frustración y la dificultad en masticar y tragar, disminución del apetito o aborrecimiento a una dieta de textura-modificada. Los adultos mayores con problemas de deglución deben hacer hincapié en dietas de proteínas debido a los cambios en la composición corporal y funciones fisiológicas debido a la edad (1). Una proteína adecuada ayuda a preservar la masa corporal, minimizar

la fragilidad en la piel, mejorar la función del sistema inmunológico y las curaciones.

¿Cuánta proteína necesitamos?

Los adultos mayores sanos necesitan 1 g/kg de proteína por día (1). Por ejemplo, una persona de 150 libras (igual a ~ 68 kg) necesitaría alrededor de 68 g de proteína por día. Mayores cantidades de proteína podrían ser necesarias para adultos mayores que posean úlceras, infecciones o ciertas condiciones crónicas. Para más información en necesidades individuales, contacte a su proveedor para la salud o un Dietista Registrado.

Para efectos prácticos, no se preocupe demasiado con los números. En su lugar, intente incorporar la proteína en

Table 1. Los contenidos de proteína en alimentos comunes.

Tamaño Porción	Alimento	Proteína (gramos)
3 oz.	Carnes de ave/ res/ cerdo/pescado	21–25
4 oz.	Queso de soya/tempeh/hamburguesa sin carne	10–15
2	Huevos grandes	13
1/2 taza	Sustituto de huevo/clara de huevo	12
1/2 taza	Queso blando (Requesón)	15
1/2 taza	Yogur tradicional	6–8
1/2 taza	Yogur griego	11
1/2 taza	Frijoles cocidos (legumbres)	7–9
1/2 taza	Frijoles de soya cocidos	11

1. The English version of this document is [FSHN12-15/FS208 Puréed Foods: High Protein](#). Este documento, FSHN12-15s, es uno de una serie de publicaciones del 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 February 2014. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Jamila R. Lepore, RD, estudiante, y Wendy J. Dahl, PhD, RD, profesora asistente, Departamento de Food Science and Human Nutrition, UF/IFAS Extension, Gainesville, FL 32611.

cada comida y merienda para un consumo adecuado. Al proporcionar la proteína en cada comida, las necesidades de proteína serían satisfechas. A continuación se enumeran los contenidos de proteína en alimentos comunes.

Comparación entre la proteína animal y la vegetal

Las proteínas animales, incluyendo las carnes, pescados, pollo, huevos y lácteos contienen niveles adecuados de todos los aminoácidos esenciales (componentes básicos de la proteína). Las proteínas de las plantas como legumbres (frijoles y lentejas) y los granos (cereales), son más nutritivos cuando se comen juntos. Al combinar una legumbre como los frijoles, con granos como el arroz, hacen una proteína que será usada más eficientemente por el cuerpo. Para los adultos, estas combinaciones no tienen que ser consumidas en la misma comida, pero deben ser consumidas el mismo día (1).

Preparando alimentos de proteínas en puré

Aves y carnes

Debido a las fibras musculares presentes en la carne de (res, cerdo, cordero, ternera, etc.) y en las aves, se puede hacer complicado preparar un puré de textura suave. Es importante cocinar las carnes para que tengan una textura húmeda y tierna. Esto hace más fácil convertirlas en puré. Las carnes deben ser deshuesadas y sin piel para la facilidad en la preparación. Existen dos métodos de cocción que ayudan a hacer éstos puré: estofado y guisado. Ambas técnicas incluyen la cocción de las carnes en un líquido (para la humedad) y en un tiempo largo (para la ternura de la carne).

ESTOFADO

- Un corte grande de carne es parcialmente cubierto en líquido (por ejemplo: agua, caldo, salsa) y cocinado a fuego lento por varias horas. Para más sabor, dore la carne por ambos lados durante unos minutos y luego agregue el líquido para el estofado.

GUISADO

- Un corte grande de carne es cortado en pedazos, cubiertos en líquido y cocido a fuego lento durante varias horas. No es necesario dorar la carne para el guiso. ¡Sin embargo dorarla le añade sabor!

Pescado

El pescado generalmente tiene una textura más suave que la carne cuando se cocina, sin añadirle líquido. El pescado debe ser deshuesado y sin piel para la facilidad en la preparación. Debido a que la mayoría de los pescados son naturalmente húmedos y tiernos, es mejor cocinar rápidamente, bien sea horneado, frito o al vapor. Cocine el pescado hasta que esté bien cocido y comience a formar escamas. El sobre cocinar causará sequedad. El pescado cocido se puede preparar en puré fácilmente en un procesador de alimentos. El añadirle salsa tártara o salsa Alfredo hará el puré de pescado más cohesionado, suave y con más sabor.

Carnes y pescados enlatados

La carne, el pescado y el pollo enlatado son buenas opciones para los purés de proteínas. Esto se debe a que estos alimentos han sido procesados hasta que están bien tiernos y luego envasados en agua o aceite, por lo que son muy húmedos y con frecuencia ya picados en trozos pequeños. Es mejor escurrir el líquido antes de hacer el puré. Esto asegurará un puré con mayor cantidad de proteína y con una textura óptima. Por ejemplo, con el atún o el salmón, se deben escurrir primero y después añadirles la mayonesa para una textura más cremosa y suave.

Ejemplos de proteínas enlatadas:

- Atún/Salmón
- Cangrejo/Camarón
- Pollo
- Sardinas

Muchos condimentos y salsas se pueden utilizar para la preparación de purés de carne y pescado. Sea tan creativo como desee, pero recuerde que ¡el sabor debe ser fantástico! A continuación encontrará ejemplos de condimentos para añadir en la preparación no sólo más sabor sino una textura más suave y cohesiva.

Frijoles, guisantes y lentejas

Los frijoles y otras legumbres son buenas fuentes de proteínas y muy fáciles para hacer purés. Esto es especialmente cierto para los frijoles en latas y las lentejas. A pesar de que los frijoles secos también son usados, asegúrese de cocinarlos hasta que estén suaves antes de hacer el puré.

Ejemplos de frijoles comunes, guisantes y lentejas:

- Alubías o frijoles blancos
- Frijoles blancos (*Navy*)
- Frijoles lima
- Frijoles pintos
- Frijoles negros
- Frijoles rojos
- Lentejas
- Soya
- Guisantes

Los frijoles, los guisantes y las lentejas son buenas fuentes de proteína y mucho más económicas que las carnes de res, aves y pescado. Los purés de frijoles, guisantes y lentejas pueden ser usados como platos principales o como guarniciones.

Al contrario de la carne, pescado y aves, los frijoles, guisantes y lentejas contienen carbohidratos, incluyendo fibra. La mayoría de las personas no obtienen suficiente fibra. La fibra le agrega volumen a las heces y aumenta la regularidad intestinal. La fibra en los frijoles, guisantes y lentejas también ayudan a bajar el nivel de colesterol y la glucosa en la sangre.

Ya que los frijoles, los guisantes y las lentejas se hacen puré tan fácilmente, el tiempo de preparación es mínimo y la textura es usualmente suave y cohesiva sin tener que añadirle ingredientes adicionales para obtener la consistencia “espesa a la cuchara”. Los frijoles pueden ser puré por su cuenta o pueden ser usados como espesante para otros alimentos en puré, tales como puré de sopa. Consulte [Preparación de alimentos en puré](#) para el uso de frijoles como un agente espesante en purés nutritivos.

Los purés de frijoles, guisantes y lentejas, pueden ser más aceptables que los purés de carne y de aves. En primer lugar, la textura es suave y deseable, y usualmente no posee la granulosis y la aspereza que a veces ocurre con los purés de carne y de aves. En segundo lugar, los frijoles en puré son alimentos familiares que pueden ser digeridos antes de necesitar una dieta de purés. Por ejemplo, los frijoles refritos y el puré de garbanzos son alimentos populares hechos en puré. Los frijoles también pueden ser combinados con purés de carne para obtener un buen sabor, textura y un contenido nutritivo.

Las semillas de soya son una buena opción, ¡ya que son más altos en proteínas que otros frijoles y su sabor también

es bueno! La soya es también una muy buena elección si se quiere evitar o limitar la carne, y es una muy buena alternativa para las dietas en puré. Los alimentos a base de soya que son populares incluyen el tofu, las hamburguesas a base de soya y tempeh. Estos alimentos hacen excelentes purés. Las semillas de soya y los productos hechos a base de estos tienden a ser superiores en la textura del alimento en comparación con los purés de carnes. Esto lo hacen generalmente más aceptable.

Los frijoles, los guisantes y las lentejas son versátiles y nutritivas, lo que las hacen una muy buena opción para la dietas de puré.

Lácteos y huevos

Los lácteos son una de las mejores opciones para los purés de proteína ya que hay muchos productos lácteos que naturalmente tienen forma de purés. El yogur, el pudín y la natilla contienen una consistencia adecuadas para purés.

Los productos lácteos muy líquidos como la leche pueden ser apropiados para algunos individuos con problemas de deglución, pero para otros la leche requiere que sea más espesa. Mientras que la leche espesa es apropiada como fuente de proteína, es menos aceptada que el yogur natural, pudín o natilla.

Ejemplos de productos lácteos altos en proteínas:

- Yogur griego
- Yogur simple
- Quesos suaves (requesón, ricotta)

Un producto de huevo pasteurizado es otra gran elección para los purés a base de proteínas y se hacen puré más fácilmente cuando son revueltos o hechos como un quiche, estilo frittata o como suflé. Los individuos que requieren una dieta baja en colesterol, pueden usar la clara de huevos pasteurizados o sustitutos de huevos en lugar de productos con el huevo entero.

Haciendo las proteínas con más sabor y mejorando la textura

Las salsas, aderezos y condimentos se pueden añadir a los platos de proteínas no sólo para mejorar el sabor y la aceptabilidad general, pero también para mejorar la textura. Por ejemplo, los alimentos salados como la carne puede ser hecha puré con un aderezo o salsa para crear una sensación en la boca más suave y un producto de mejor sabor. El yogur o el requesón pueden ser hechos puré con

frutas o con jarabes para hacer un dulce que sea nutritivo y apetecible. A continuación, una serie de ejemplos de condimentos utilizados en ambos platos salados y dulces para purés de proteínas.

Ideas para añadir sabor

- Salsas (ejemplos: tomate, barbacoa, Alfredo, soya, teriyaki, chile, tártara, curry)
- Salsa espesa de carnes
- Aderezo (vinagreta, ranchera, mostaza de miel)
- Kétchup (salda de tomate), mostaza
- Mayonesa, crema agria
- Vinagre
- Jugo(limón, lima)
- Aceite, mantequilla
- Caldo (pollo, carne de res, verduras)

Ideas para endulzar

- Jarabe (arce, chocolate, caramelo)
- Mermelada/Jalea
- Crema batida (puré de manzana, calabaza enlatada)
- Jugo

Hay muchos ingredientes que pueden mejorar el sabor y el atractivo de los alimentos en puré. Esta lista es simplemente para darle una idea de los tipos de productos que pueden ser usados para mejorar la aceptabilidad de los purés de proteínas.

La salsa que usted elija dependerá de los sabores que desee para una receta particular. También dependerá en el tipo de proteína que seleccione. Algunos de estos condimentos pueden proporcionar un mejor sabor y textura. Otros pueden solo proporcionar un sabor adicional, y otros ingredientes tendrían que ser añadidos para lograr una consistencia adecuada. Es importante tener recetas estandarizadas y técnicas de procesamiento para asegurarse de que las proteínas en puré no solamente tengan buen sabor pero que sean suaves, cohesivas y sin grumos. Consulte, [La preparación de alimentos en puré](#) y [La aceptabilidad sensorial de los alimentos en puré](#) para ver cómo hacer los purés que sean seguros y apetitosos.

Para los productos de carne de res y de pollo específicamente, existen diferentes ingredientes que se pueden añadir para reducir la textura arenosa y granulada que a veces existe en estos purés. Igualmente, puede ser difícil que la carne de res y el pollo tengan una textura cohesiva

y suave. Estos atributos se mejoran al añadir los siguientes alimentos.

Mejorando la cohesividad y la textura de los purés de carne y de pollo

- Frijoles en puré
- Condimentos
 - Crema agria, mayonesa, yogur, queso ricota/requesón
 - Salsa
 - Salsa espesa de carnes
 - Aderezos cremosos

Incluso cuando las carnes son jugosas y tiernas antes de hacerlas puré, la textura una vez en puré no es siempre tan suave y cremosa como se desea.

Si bien alguno de estos productos pueden funcionar con el puré, la mejor manera de mejorar la textura de la carne es agregando un puré de frijoles. El añadir el puré de frijoles no sólo hace la textura más consistente, también añade una buena fuente de proteína, fibra, vitaminas y minerales. Los frijoles no alterarán el sabor del puré original tanto como lo hacen los condimentos. Al usar los frijoles, el pollo tendrá más sabor a pollo que si se le añadirá una salsa espesa.

Los condimentos como las salsas también tienen su lugar en los purés. Sin embargo, éstos no suelen proporcionar el valor nutricional que ofrecen los frijoles y cambiarían el sabor, que puede ser deseable o no deseable. Recuerde también que los condimentos se pueden añadir como guarniciones sobre el puré en vez de ser mezclado. Por ejemplo, prepare un puré de pollo hecho de puré de frijoles blancos (*Navy*) y vierta la salsa espesa de carne encima del puré para hacerlo más atractivo. Para obtener más información acerca de las guarniciones y la forma de mejorar la apariencia y el sabor de los purés, consulte [La aceptabilidad sensorial de los alimentos en puré](#).

Resumen y enlaces de interés

La proteína es un nutriente importante. Muchos adultos mayores no consumen lo suficiente de este nutriente vital, que es crucial para la salud en general y el bienestar. Para las personas con disfagia y con una dieta a base de puré, el consumo apropiado de proteína es aún más difícil. Asegúrese de incluir purés de alta proteína en cada comida y en las meriendas. Como los alimentos en puré de proteínas a base de carne de res y de pollo son menos deseables, es importante optimizar la aceptación de estos alimentos.

Para un sabor, una textura y una nutrición óptima, los purés de carne de res y de pollo se combinan con purés de frijoles y condimentos o guarniciones. Escoja purés de frijoles, lácteos, o huevos con más frecuencias. Estos alimentos son generalmente aceptados ya que muchos son preparados tradicionalmente como purés u ocurren naturalmente como purés.

Finalmente, podríamos hacer el alimento de puré a base de proteína lo más nutritivo posible, ¡pero nadie se lo comerá, si no se ve, huele y sabe delicioso! Mientras una dieta de textura modificada puede no ser la dieta de elección, el objetivo es que sea lo más atractivo posible para que la persona que consuma el puré pueda experimentar una mejor calidad de vida.

Para más información, siga los siguientes enlaces relacionadas a las publicaciones EDIS:

Comidas en puré para problemas al tragar

Problemas para tragar y el adulto mayor

La aceptabilidad sensorial de los alimentos en puré

La preparación de alimentos en puré

Referencias

Kaiser M., Bandinelli S., Lunenfeld B. 2010. Frailty and the role of nutrition in older people. A review of the current literature. Acta Biomed. 81 Suppl 1:37-45.