

Los alimentos hechos en puré, las bebidas espesadas y las necesidades de agua¹

Wendy J. Dahl²

El consumo adecuado del agua puede ser un problema para algunas personas con problemas de tragar, especialmente para aquellos que tienen dificultad para tragar los líquidos ligeros. Los ejemplos de líquidos ligeros son el agua, la leche, el café, el té, y la mayoría de los jugos de frutas. Normalmente estas bebidas contribuyen de manera significativa al consumo de agua y sirven para prevenir la deshidratación. Sin embargo, los líquidos ligeros se mueven muy rápidamente durante el proceso de tragar y aquellas personas con tragar retradadao descoordinada pueden tener problemas al tragarlos. Parte de estos líquidos pueden entrar en los pulmones, causar tos y posiblemente causar asfixia. Los líquidos de consistencia espesa son recomendados a menudo para aquellas personas con problemas para tragar los líquidos ligeros.

Los líquidos espesos

Los líquidos espesos se preparan al añadir almidón o resinas espesantes a los líquidos ligeros. La recomendación en espesor es específico a la persona con problemas de tragar. Las variedades de consistencias más comunes son el néctar, la miel y el pudín. Los líquidos de consistencia similar al néctar pueden ser tomados a través de una pajita y se gotea lentamente de una cuchara. Ejemplos de una consistencia de néctar son el ponche de crema y el jugo de tomate. Los líquidos de consistencia similar a la miel pueden ser tomados de una taza o pueden ser comidos de una cuchara. Un ejemplo de una consistencia similar a la miel, es una

sopa de crema espesa. Los líquidos de consistencia similar a la de un pudín se pueden comer con una cuchara y estos mantendrán su forma estando en la cuchara. Los ejemplos incluyen el yogur y el pudín de leche.



Figura 1. Néctar

1. The English version of this document is [FSHN13-01/FS218 Pureed Foods, Thickened Beverages, and Water Needs](#). Este documento, FSHN13-01s, 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: January 10, 2014. Repasado [REVISIONDATE]. Revisado [REVIEWDATE]. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Wendy J. Dahl, PhD, RD, profesora asistente, Departamento de Food Science and Human Nutrition, UF/IFAS, Gainesville, FL 32611.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. For more information on obtaining other UF/IFAS Extension publications, contact your county's UF/IFAS Extension office.

U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A & M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating. Nick T. Place, dean for UF/IFAS Extension.



Figura 2. Honey



Figura 3. Pudding

Los jugos, la leche, el agua e inclusive el café pueden ser espesados. Las bebidas pre-espesadas están disponibles comercialmente o pueden ser preparadas con diversos espesantes comerciales. Las indicaciones para la preparación de una bebida de consistencia espesa dependen del tipo de espesante utilizado. Las guías de preparación específicas al producto están disponibles para las consistencias de néctar, de la miel y de pudín. Sin embargo, como las necesidades de cada paciente son diferentes, es importante consultar

con profesionales de la salud y crear recetas estandarizadas para cada alimento y bebida para cada persona con un problema de tragar (también conocida como disfagia). El seguir una receta crea una consistencia constante. Esto es especialmente importante si más de una persona está involucrada en el día a día de la preparación de los líquidos de consistencia espesa. Los ejemplos de la preparación de los líquidos de consistencia espesa pueden ser encontrados a continuación:

Consistencia espesa con almidón: <http://www.thickitretail.com/Portals/0/TIR-001-ThickIt-UsageChart.pdf>

http://www.hormelhealthlabs.com/1coltemplate.aspx?page=te_mixing_chart

Consistencia espesa con resina: <http://www.simplythick.com/0C5F070C-C34F-2ED0-B55A3FDDE04ABEE4>

Note: Los documentos en los enlaces de Internet están todos en inglés.

¿Cuánta agua contribuyen los alimentos?

Aunque las bebidas espesadas son servidas para asegurar que los individuos con ciertos problemas de tragar reciban una hidratación adecuada, es importante notar que la mayoría de los alimentos proveen agua y por lo tanto contribuyen a la hidratación. Muchas personas que requieren bebidas espesadas pueden también requerir alimentos en forma de puré. Los alimentos en puré son particularmente altos en agua, típicamente 70-90%. Los alimentos en puré no son las únicas fuentes de agua, pero sí proveen también los nutrientes y pueden ser más aceptables que las bebidas espesadas.

Vamos a considerar la leche espesa. La leche líquida con 2% de grasa contiene aproximadamente 89% de agua. Esto quiere decir que una porción de 8 onzas (1 taza o 250 mL) de leche provee aproximadamente 7 onzas (220 mL) de agua. El añadir el almidón a la leche tendrá solo un efecto pequeño en el % del contenido de agua, pero puede tener un efecto significativo en el sabor y en la aceptabilidad del líquido ya que el almidón tiende a suprimir el sabor. Alternativamente, los yogures reducidos en grasa con sabores contienen aproximadamente 85-87% de agua, por lo que una porción de 8 onzas también provee aproximadamente 7 onzas (220 mL) de agua. Ya que los yogures son naturalmente espesos, no se necesita añadir tipo de espesante para facilitar la tragar. Los yogures ofrecen no solamente un sabor aceptable sino también una

consistencia fiable, mientras que la leche espesada puede variar con cada preparación. Es importante tener en cuenta que el agua se puede proporcionar a través de una variedad de yogures con sabor comercialmente disponibles frente a la leche espesada. Escoja yogures con vitamina D añadida para asegurar una nutrición óptima. El proveer agua a través de los alimentos habituales, tales como el yogur, es una buena opción para aquellos que encuentran la leche espesa menos aceptable.

Otro ejemplo a considerar es el jugo espesado. El jugo de manzana es considerado una bebida, pero ¿proporciona más agua que el puré de manzana? ¡De hecho, tanto el jugo de manzana como el puré de manzana contienen aproximadamente 88% de agua! Una porción de 4 onzas (125 mL) de cualquiera de los dos provee aproximadamente 3½ onzas (110 mL) de agua. La preparación de el jugo de manzana espesado requiere el añadir un espesante tal como el almidón, mientras que el puré de manzana ya es espeso debido a su contenido en fibra. Una desventaja del jugo de manzana espesado es que proporciona muy poca fibra. Considere cuidadosamente la necesidad de proveer jugos de frutas espesos contra los purés de frutas. Aunque ambos proporcionan agua y otros nutrientes, solo los purés de frutas aportan una cantidad significativa de fibra.

A continuación se muestra una tabla de los contenidos de agua y de energía en los alimentos y bebidas en purés comunes.

El ejemplo de menú a continuación cumple con las pautas de MiPlato (2) (Enlace a *MyPlate for Dysphagia*). Esto proporciona aproximadamente 1800 mL de agua y 1800 kcal dado en tamaños típicos para las porciones, cumpliendo los requisitos mínimos del requerimiento para fluidos de 1 mL/kcal (3). El añadir bebidas (Espesas si son necesarias) al menú proporcionaría más agua. A pesar que el consumo adecuado recomendado (AI) para el agua, para las mujeres sanas y activas es de 2700 mL por día y 3700 mL por día para los hombres sanos y activos, y también para individuos con problemas de tragar que pueden ser mucho menos activos y que viven en lugares cómodos, con temperatura controlada y que por lo tanto pueden tener requerimientos de líquidos inferiores.

Ejemplo de menú en puré

Desayuno

Avena con leche y azúcar morena
Huevos revueltos
Yogur de arándano
Banana

Almuerzo

Ensalada de salmón
Pan hecho en puré
Puré de crema de espinaca
Puré de melocotón

Bocadillo

Requesón con peras
Limonada baja en azúcar (espesa si es necesario)

Cena

Frijoles refritos
Sémola de maíz
Aguacate y salsa en puré
Cóctel de vegetales (espeso si es requerido)
Pudín de vainilla

Bocadillo de noche

Puré de pan con mantequilla de maní y jalea
Batido de frutas

¿Dónde puedo conseguir más información?

El Agente de los Servicios de Ciencias de Familia y del Consumidor (FCS) en la oficina de Extensión de su condado puede tener más información escrita y clases de nutrición para que usted asista. También, un dietista registrado (RD) puede proporcionarle información confiable a usted.

Referencias

United States Department of Agriculture. National Nutrient Database for Standard Reference. Available at: <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/list>. Accessibility verified December 28, 2012.

United States Department of Agriculture. ChooseMyPlate.gov. Available at: <http://www.choosemyplate.gov/index.html>. Accessibility verified December 29, 2012.

Holiday MA & Seager WE. 1957. The maintenance need for water in parenteral fluid therapy. *Pediatrics*. 19:823.

Tabla 1. Contenido de agua de alimentos comunes con textura en puré y bebidas (1)

Lácteos	Tamaño de porción	Contenido de agua	Energía (kcal)
Leche – 2%	1 taza (250 mL)	89%	122
Leche Achocolatada – grasa reducida	1 taza (250 mL)	82%	190
Yogur, natural, baja en grasa	¾ taza (375 mL)	85%	116
Puré de requesón – 2%	½ taza (125 mL)	81%	110
Pudin, vainilla, listo para comer	½ taza (125 mL)	72%	143
Vegetales			
Remolacha – enlatada, en puré	½ taza (125 mL)	91%	37
Zanahorias – cocidas, en puré	½ taza (125 mL)	90%	36
Crema de maíz – enlatada, en puré	½ taza (125 mL)	79%	92
Guisantes – cocidos, en puré	½ taza (125 mL)	82%	60
Puré de papa con mantequilla y leche	½ taza (125 mL)	76%	119
Batata – enlatada, en puré	½ taza (125 mL)	74%	129
Calabacín – cocida, en puré	½ taza (125 mL)	90%	42
Frutas			
Jugo de manzana	¾ taza (375 mL)	88%	86
Puré de manzana – sin azúcar	½ taza (125 mL)	88%	51
Aguacate – en puré	¼ taza (60 mL)	83%	92
Banana– en puré	½ taza (125 mL)	84%	112
Jugo de naranja	¾ taza (375 mL)	88%	92
Puré de melocotón	½ taza (125 mL)	89%	88
Alimentos proteínicos			
Frijoles al horno – vegetarianos, enlatados, en puré	½ taza (125 mL)	72%	119
Pollo – enlatado	½ taza (125 mL)	67%	187
Frijoles refritos – en puré	½ taza (125 mL)	78%	108
Huevos – revueltos	½ taza (125 mL)	76%	164
Humus (puré de chícharo)	¼ taza (60 mL)	67%	102
Salmón – enlatado	3 onzas (85 g)	71%	117
Atún – enlatado	3 onzas (85 g)	78%	73
Tofu – suave (queso de soya)	½ taza (125 mL)	87%	76
Cereales			
Pan – en puré	1/3 taza (85 mL)	49%	80
Crema de trigo de avena	1 taza (250 mL)	88%	132
Maíz sémola	1 taza (250 mL)	83%	182
Harina de avena cocida	1 taza (250 mL)	84%	146
Pasta – en puré	½ taza (125 mL)	86%	50