

# Preparación de alimentos en puré<sup>1</sup>

Wendy J. Dahl y Jamila R. Lepore<sup>2</sup>

## ¿Que es un alimento en puré?

Un *alimento en puré* es un alimento que ha sido licuado, mesclado o procesado hasta crear una textura uniforme y suave. Los ejemplos de alimentos con una consistencia en puré incluyen la salsa de manzana, relleno de tarta de calabaza y humus. Los alimentos en puré pueden ser necesarios para personas con problemas al tragar y/o masticar (1).



Figura 1. Huevos revueltos con salsa de tomate y tocineta; acompañado de tostada, duraznos y café con leche  
Credits: UF/IFAS

Para aquellos que requieren una dieta basada de purés, es muy importante proveer una variedad de alimentos. Casi todas las comidas se pueden preparar como puré. Sin embargo, algunas comidas pueden ser más aceptadas que otras.

## Equipo para preparar purés

Los alimentos se pueden hacer en puré usando una licuadora o un procesador de alimentos.

### Licuadoras

- Es la mejor opción para alimentos líquidos (merengadas, salsas, puré/batidos de frutas, sopas)

### Procesadores de alimentos

- La mejor opción para la mayoría de alimentos (verduras, carnes, galletas/migajas de pan)
- Bueno para picar, sacar rodajas, y rallar antes de hacer el puré

1. The English version of this document is [FSHN12-12/FS205 Preparation of Puréed Foods](#). Este documento, FSHN12-12s, 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. Wendy J. Dahl, PhD, RD, profesora asistente, y Jamila R. Lepore, RD, estudiante, Departamento de Food Science and Human Nutrition, UF/IFAS Extension, 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.

## Pasos a seguir para preparar alimentos en puré



Figura 2. Mousse de chocolate con crema de vainilla dulce  
Credits: UF/IFAS

1. Pese o mida el número de porciones requeridas para la receta. (Los alimentos enlatados deben ser colados, o escurridos)
2. Usando un procesador de alimentos, procéselos hasta que esté finos y homogéneos en su textura.
3. Si el puré está muy espeso o muy aguado, tome las medidas necesarias para llevar el puré a su consistencia apropiada.
  - **Si está muy espeso:** Agregue cantidades medidas de líquido caliente para alimentos cocidos y líquidos fríos para alimentos fríos. Agregue pequeñas cantidades poco a poco para no hacer el puré muy aguado. Procéselos de nuevo hasta que esté suave.
  - **Si está muy aguado:** Mida y agregue espesante comercial o espesante natural (ver abajo). Agregue pequeñas cantidades poco a poco para no hacer el puré muy espeso.
4. Procéselos de nuevo hasta que esté suave.
5. Agréguele los sabores, la hierbas, o las especias que desee y procéselo de nuevo hasta que esté bien suave.

Si se servirá inmediatamente, use una cuchara para sacar las porciones apropiadas y aderécelas al gusto. Si desea

dar forma al puré, póngalo en moldes para alimentos y guárdelo de acuerdo a las especificaciones del alimento. Si lo guardara para usar después, refrigere o congele los purés siguiendo las instrucciones de seguridad del alimento.

## Encontrar la consistencia adecuada

Preparar alimentos en puré con una textura óptima es importante para tragar de una manera segura. Los alimentos se pueden hacer más aguados o más espesos de acuerdo a las recomendaciones personalizadas.

Los alimentos en puré que son muy aguados pueden ser difíciles para tragar para algunas personas. Muchas veces es más fácil para controlar y tragar un alimento más espeso porque se mueve más lento por el proceso de tragar. Los alimentos en puré que son muy espesos también pueden ser difíciles para tragar. Es importante crear alimentos en puré sabrosos y “fáciles de tragar” que tengan la consistencia correcta, por ejemplo, ni muy espeso, ni muy aguado.

En general, un alimento en puré debe tener una textura uniforme que es lo espeso suficiente que se puede manejar con una cuchara y no se tiene que masticar. No debe estar seco, pegajoso, ni lleno de grumos. La consistencia puede ser modificada basada en las necesidades de cada persona.

## ¿Por que usar espesantes?

Los espesantes se usan en la preparación de alimentos en puré para prevenir la separación del agua y para prevenir que el puré no esté muy aguado. Hay varias opciones de espesantes, incluyendo los comerciales y los naturales. Los espesantes comerciales incluyen almidón y espesantes chicludos. Los espesantes naturales incluyen galletas molidas, cereales y frijoles en puré.

## ESPEZANTES DE ALMIDON

Los espesantes de almidón son polvos hechos 100% de almidón modificado. Ejemplos de espesantes de almidón comercialmente disponible son Thick-It y ThickenUp.

## VENTAJAS

- Fácil de medir y mezclarle a las comidas y las bebidas
- Hay guías de uso disponibles para saber las cantidades que deben ser agregadas para espesar varios alimentos y bebidas

## DESVENTAJAS

- Provee solamente almidón y no provee nutrientes
- Podría dar una textura no deseada o sabores raros
- Podría espesarse mas con el tiempo resultando en un producto muy espeso
- Podría no mezclarse bien con algunos alimentos o bebidas acidas, ejemplo: jugo de naranja

## ESPEZANTES CHICLUDOS

Los espesantes chicludos están hechos primariamente de goma xanthan y agua. Los productos comerciales incluyen ThickenUp Clear y SimplyThick.

## VENTAJAS

- No proveen calorías
- Fáciles de medir
- Hay guías de uso disponibles para saber las cantidades que deben ser agregadas para espesar varios alimentos y bebidas
- No se espesa mas con el tiempo

## DESVENTAJAS

- Podría dar sabores no deseados
- Podría ser difícil de obtener una textura uniforme
- Podría no mezclarse bien con suplementos nutricionales orales como el Ensure o el Boost
- No son recomendados para infantes ya que están asociado con la enterocolitis necrotizante en infantes prematuros (FDA)(1)

## OTRAS OPCIONES DE ESPEZANTES

Los alimentos licuados o pulverizados pueden ser usados a menudo para espesar los purés, agregar sabor y nutrientes.

*Ejemplos de espesantes basados en alimentos*

## PULVERIZADOS

- Galletas finamente picadas/migajas de pan
- Cereales de bebé
- Cereales de desayuno finamente molidos
- Polvos de verduras secas
- Hojuelas de papa

## En puré

- Frijoles de lata o cocidos en puré
- Verduras almidonadas en puré. Ejemplo: calabaza enlatada, papas

## Ventajas

- Proveen nutrientes adicionales, lo cual es importante para personas con problemas al tragar y un consumo de alimentos limitado
- Produce una textura agradable y no se espesará mas con el tiempo
- Mejora el sabor

## Desventajas

- No hay guías de uso disponibles; hay que crear recetas para preparar purés deliciosos con la textura deseada

## Metas para la producción de alimento es puré

- Los alimentos en puré deben ser hechos con características de textura similar cada vez que se preparan y se sirven.

La mejor manera de preparar alimentos en puré es creando recetas estándar y probadas. Las recetas son importantes para asegurarse que los purés tienen un sabor y una textura aceptable. La textura debe ser suave, cohesiva y la consistencia apropiada para que se pueda manejar con una cuchara cada vez que se prepare. Puede hacer la prueba de la cuchara para probar la consistencia de pequeñas porciones de comidas.

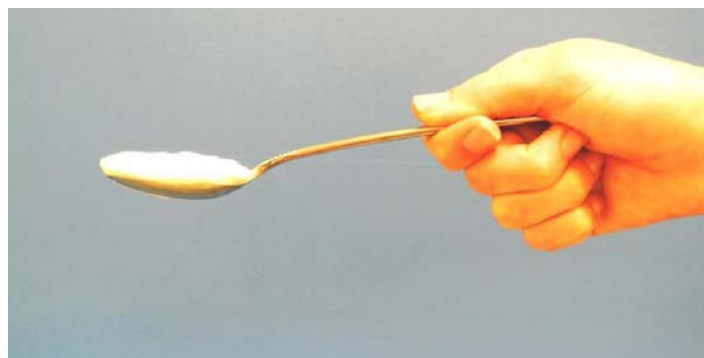


Figura 3. Ejemplo de puré  
Credits: UF/IFAS

- Una consistencia como la de un pudín o un yogur es considerada como “consistencia de cuchara” y esta es la consistencia apropiada para los purés.
- Los alimentos en puré deben ser preparados con un sabor, una apariencia y un aroma óptimo.

Si el alimento no se ve o huele bien, probablemente no será comido. Si el alimento pasa una prueba visual y de aroma, lo mas probable es que si será comido.

Pruebe guarniciones comestibles con una buena textura de puré para crear un puré más atractivo. Algunas opciones excelentes incluyen salsas y cualquier tipo de condimento

de consistencia de puré que pueda mejorar la apariencia y el sabor.



Figura 4. Arroz con frijoles y salsa de chile rojo al estilo español, acompañado de brócoli, piña y postre de yogurt de vainilla congelado  
Credits: UF/IFAS

La aceptabilidad del sabor y la textura determinará si el puré será comido. La prueba sensorial y la creación de la receta son clave para asegurarse que los alimentos en puré sean aceptados y apetitosos.

## Haga su propio puré

¡Hacer puré es más fácil de lo que cree! ¡Haga clic en recetas para ver una colección de purés apetitosos y fáciles de preparar para que los haga usted mismo!



Figura 5. Tostada a la francesa con sirope, acompañado de requesón con duraznos y yogurt batido de fresa  
Credits: UF/IFAS

## ¿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.

## Referencias

FDA. Recall – Firm Press Release: Simply Thick, LLC Announces The Voluntary Recall Of Products Manufactured By Thermo Pac, LLC At Their Stone Mountain, GA Food Processing Plant (2011). Accessed via <http://www.fda.gov/Safety/Recalls/ucm257841.htm>

<http://www.thickitretail.com/>

<http://www.simplythick.com>