

Prueba de la Cuchara para Alimentos en Puré¹

Wendy Dahl y Jamila Frazier²

¿Porqué debe usar la prueba de la cuchara para alimentos en puré?

Los alimentos en puré preparados para personas con problemas para tragar (disfagia) deben satisfacer las guías de textura recomendadas por profesionales entrenados en el manejo de la disfagia. La prioridad al preparar purés es llegar a tener la textura apropiada. Un puré debe tener una textura uniforme a “espesor de cuchara” y que no requiera ser masticado. No debe ser muy seco, pegajoso, grumoso, ni líquido. Pueden hacerse ajustes en la consistencia del puré de acuerdo a las necesidades específicas del individuo.

Como Usar la Prueba de la Cuchara

La prueba de la cuchara se puede implementar al preparar alimentos en pequeñas cantidades para asegurarse que la comida tenga la textura recomendada—“espesor de cuchara”.

Es importante que el alimento en puré no sea ni demasiado líquido, ni demasiado espeso. La consistencia de un yogur o pudín se considera a “espesor de cuchara” y es la textura apropiada de un puré.

Use las fotos para asegurarse que sus alimentos en puré tengan la consistencia apropiada.

Aprenda Mas

El agente de ciencias de la familia y el consumidor (FCS) en la oficina de extensión de UF/IFAS en su condado puede tener más información acerca de alimentos y nutrición, y además puede tener clases para que usted asista. También, un dietista registrado (RD) puede proporcionarle información confiable.

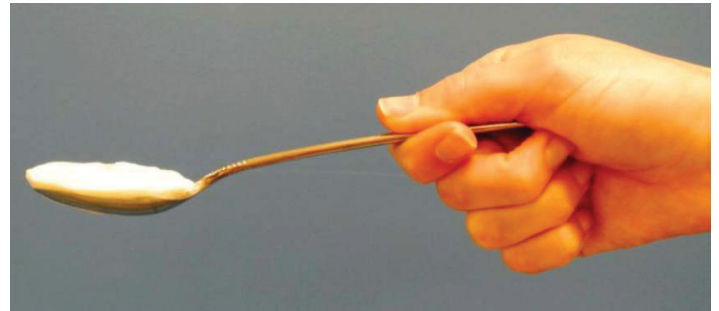


Figura 1. Justo lo correcto (“espesor en la cuchara”).
Credits: UF/IFAS



Figura 2. Muy líquido.
Credits: UF/IFAS



Figura 3. Muy espeso.
Credits: UF/IFAS

1. Este documento, FSHN12-11s, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencia de los Alimentos y Nutrición Humana, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extension). Fecha de primera publicación: noviembre 2014. Repasado enero 2018. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.

2. Wendy Dahl, profesor asociado; y Jamila Frazier, dietista registrado y estudiante graduado, Departamento de Ciencia de los Alimentos y Nutrición Humana, 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.