

# Comidas en puré para problemas para tragar<sup>1</sup>

Wendy J. Dahl<sup>2</sup>

## ¿Qué es una comida en puré?

Las comidas en puré son preparadas triturando, moliendo o cortando los alimentos hasta obtener una textura muy fina y suave. El puré de papa, zapallo y el relleno de pastel de calabaza (zapallo) son ejemplos de alimentos en puré. Aunque todos disfrutamos de los alimentos en puré como parte de una dieta saludable, las dietas a base de puré pueden ser recomendadas para personas frágiles que tienen dificultad para masticar y/o tragar.

## ¿Por qué preparamos comidas en puré?

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

Una boca seca y adolorida puede causar problemas para masticar y tragar. Problemas más serios como la debilidad en el músculo de la lengua y una sensación reducida en la boca pueden ocurrir después de un derrame cerebral. Los problemas para tragar pueden ocurrir como consecuencia de algunas enfermedades como el cáncer, la enfermedad de Parkinson y la enfermedad de Alzheimer. Los alimentos en puré son preparados para asegurar que las personas con problemas para masticar y tragar puedan tragar de forma segura y mantener un adecuado consumo de alimentos.



Figura 1. Purés de diferentes texturas y colores.

## ¿Por qué nos preocupamos por los problemas para tragar?

Cuando las personas tienen problemas para tragar, los alimentos y los líquidos pueden entrar a los pulmones (lo que se conoce como aspiración) y causar tos o sensación de ahogo. Las personas con problemas para tragar pueden tener miedo de ahogarse y tienden a evitar alimentos y bebidas que son difíciles de tragar. Esto puede resultar en deshidratación, malnutrición y pérdida de peso.

## ¿Cuál es la textura ideal para las comidas en puré?

El alimento en puré ideal debe ser uno “listo para tragar”, que no requiera masticar ni agregar saliva. Los alimentos en puré deben ser húmedos, cohesivos (que se mantienen unidos) y a espesor de cuchara. Los alimentos no deben ser pegajosos, grumosos, secos ni muy líquidos.

1. Este documento, FSHN11-07s, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencia de Alimentos y Nutrición Humana, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extensión). Fecha de primera publicación: mayo 2011. Revisado diciembre 2017 y febrero 2021. Visite nuestro sitio web EDIS en <https://edis.ifas.ufl.edu> para la versión actualmente admitida de esta publicación.

2. Wendy J. Dahl, profesora asociada, Departamento de Ciencia de los Alimentos y Nutrición Humana, Universidad de Florida; Gainesville, FL 32611.

## ¿Cómo se preparan los alimentos en puré?

Los alimentos en puré se preparan mejor con un procesador de alimentos. Las batidoras de mano también pueden ser utilizadas para porciones pequeñas de alimentos que sean fáciles de procesar como vegetales cocidos o frutas maduras. Las batidoras comunes de hogar no se recomiendan ya que es difícil conseguir una textura suave con ellas. Además, para preparar los alimentos en puré en una batidora se requiere adicionar mucho líquido, lo que resultaría en un producto muy líquido.

### Pasos a seguir para preparar alimentos en puré:

1. Coloque los alimentos en un procesador de alimentos hasta que su textura sea fina.
2. Si es necesario, añada pequeñas cantidades de líquido caliente para alimentos cocinados o líquido frío para alimentos fríos, y procese hasta obtener una textura suave y similar a la del pudín.
3. Añada condimentos o aromas. Raspe los lados y vuelva a procesar si es necesario.
4. Vuelva a calentar los alimentos en puré cocinados, o enfríe los alimentos fríos a temperatura para servir.



Figura 2. Pollo (antes)



Figura 3. Pollo en puré

### Consejos de textura

Un alimento en puré debe ser uniforme en textura y color—si puede ver pedazos o trozos, necesita ser más procesado.

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

Si el alimento puré se adhiere a la cuchara (o a el paladar de las personas que los está probando), está muy pegajoso. Está es un problema muy común con los purés almidonados, como el de papa, de pasta y de arroz—pero puede ser disminuido añadiendo grasa—mantequilla, crema agria y salsa. Evite el procesamiento excesivo de purés almidonados.

### ¿PASA SI EL PURÉ ESTÁ MUY LIQUIDO?

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

### ¿PASA SI LA COMIDA EN PURÉ ESTÁ MUY SECA?

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

### Consejos de temperatura

Mantenga calientes los alimentos en puré que son calientes y fríos los que son fríos. Esto es muy importante ya que los alimentos en puré que no se manipulan adecuadamente presentan un riesgo de seguridad alimenticia.

## Consejos para el sabor

Como los alimentos en puré ya no lucen igual que el alimento original, el sabor tiene que ser genial.

- Un poco de azúcar puede mejorar el sabor de muchas comidas en puré como las zanahorias o los guisantes 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, como salsa de barbacoa para carne, añade mucho sabor.
- ¡Prueba la comida en puré! ¡Todos los purés deben tener un excelente sabor!

## ¿Cuál es la mejor forma de servir el puré?

Sirva los alimentos en puré en platos atractivos. Tómese su tiempo para preparar alimentos en puré atractivos con guarniciones en puré para mejorar su aceptabilidad. Evite mezclar los alimentos en puré. Por ejemplo, mezclar guisantes y zanahorias produce un color que no apetece.



Figura 4. Una hamburguesa en puré

## Un ejemplo de menú con alimentos en puré

*Jamón cocido y puré de piña*

*Puré de papa con romero*

*Puré de zanahoria con mostaza Dijon y miel*

*Mousse de chocolate y frambuesa*

Servir alimentos en puré que sean ricos y apetitosos ayudará a mejorar el consumo de alimentos y la calidad de vida de 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 asista. También, un dietista nutricionista registrado (RDN, por sus siglas en inglés) le puede proveer información confiable.