

# Los Alimentos Hechos en Puré, las Bebidas Espesadas y las Necesidades de Agua<sup>1</sup>

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

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 diluidos o 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 deglución retardada o descoordinada pueden tener problemas al tragárselos (Steele et al. 2015). 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 (Cichero et al. 2013).

## Los líquidos espesos

Los líquidos espesos se preparan al añadir almidón o espesantes viscosos a los líquidos ligeros (por ejemplo, agua, café o té). La recomendación en espesor es específica según los problemas de la persona para tragar. Las variedades de consistencias más comunes son muy ligeramente espesa, ligeramente espesa, moderadamente espesa y extremadamente espesa (Cichero et al. 2017). Los líquidos de consistencia muy ligeramente espesa pueden ser tomados a través de una pajita (Figura 1). Los líquidos de consistencia ligeramente espesa pueden ser tomados de

una taza o pueden ser comidos con una cuchara y usando una pajita con esfuerzo moderado. Esta consistencia se cae fácilmente de una cuchara (Figura 2). Los líquidos de consistencia extremadamente espesa se pueden comer con una cuchara y estos mantendrán su forma estando en la cuchara (Figura 3). Las consistencias extremadamente espesas son demasiado espesas para tomarse de una taza o con una pajita (Cichero et al. 2017).



Figura 1. Ligeramente espesa.

Créditos: UF/IFAS

1. Este documento, FSHN13-01s, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de la Alimentación 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: enero 2014. Revisado: junio 2016, enero 2020 y mayo 2024. Visite nuestro sitio web EDIS en <https://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Wendy J. Dahl, RD, profesora asociada, Departamento de Ciencias de la Alimentación y Nutrición Humana; UF/IFAS Extensión, Gainesville, FL 32611.



Figura 2. Moderadamente espesa.

Créditos: UF/IFAS



Figura 3. Pudín.

Créditos: UF/IFAS

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 para el producto están disponibles para preparar las consistencias. 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 (disfagia). El seguir una receta crea una consistencia constante y probar las consistencias es

esencial para el control de calidad y seguridad. 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. Para obtener información detallada sobre la consistencia de los líquidos espesados y las pruebas recomendadas, consulte: [https://iddsi.org/IDDSI/media/images/Complete\\_IDDSI\\_Framework\\_Final\\_31July2019.pdf](https://iddsi.org/IDDSI/media/images/Complete_IDDSI_Framework_Final_31July2019.pdf)

**Note:** los documentos en los enlaces de Internet están en inglés.

## ¿Con cuánta agua contribuyen los alimentos?

Aunque las bebidas espesadas son servidas para asegurar que los individuos con ciertos problemas para tragar reciban una hidratación adecuada, es importante notar que 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 también pueden proveer nutrientes y 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. Añadir almidón a la leche tendrá solo un efecto pequeño en el porcentaje 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 (Matta et al., 2006). 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 espesantes para facilitar la deglución. Los yogures no solo ofrecen un sabor aceptable sino también una consistencia fiable, mientras que la consistencia de 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 de sabores disponibles en el mercado, en lugar de proporcionarla a través 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 espesada menos aceptable.

Otro ejemplo para 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 (1/2 taza o 125 ml) de cualquiera de los dos provee aproximadamente 3½ onzas (110 ml) de agua. La preparación del jugo de manzana espesado requiere el añadir un espesante tal como el almidón, mientras que el puré de manzana ya está espesado debido a su contenido de fibra. Una desventaja del jugo de manzana espesado es que no proporciona fibra. Considere cuidadosamente la necesidad de proveer jugos de frutas espesos en lugar de los purés de frutas, como el puré de manzana. Aunque ambos proporcionan agua y otros nutrientes, solo los purés de frutas aportan una cantidad significativa de fibra. En la tabla 1 se muestran los contenidos de agua y de energía de los alimentos y bebidas comunes en forma de purés.

El ejemplo de menú a continuación cumple con las pautas de MiPlato ([www.MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)) (vea también *MyPlate for Dysphagia* [<https://edis.ifas.ufl.edu/publication/fs207>]). Este proporciona aproximadamente 1800 ml de agua y 1800 kcal (calorías) dados los tamaños típicos de las porciones, cumpliendo los requisitos mínimos del requerimiento para fluidos de 1 ml/kcal (Holiday and Seager 1957). La adición de bebidas (espesadas, si son necesarias) al menú podría proporcionar más agua. A pesar de que el consumo adecuado recomendado (AI) de agua, para las mujeres sanas y activas es de 2700 ml por día y 3700 ml por día para los hombres sanos y activos (IOM 2004), los individuos con problemas para tragar pueden ser mucho menos activos y vivir en lugares cómodos y con temperatura controlada y, por lo tanto, pueden tener requerimientos inferiores de líquidos.

## 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 (Merienda o Tentempié)

Requesón con peras

Limonada baja en azúcar (espesada, si es necesario)

## Cena

Frijoles refritos

Sémola de maíz

Aguacate y salsa en puré

Cóctel de vegetales (espesado 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 Ciencias de la 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. Además, un dietista registrado (RD) puede proporcionarle información confiable.

## Referencias

- Cichero, J. A., Peter Lam, C. M. Steele, B. Hanson, J. Chen, R. O. Dantas, J. Duivestein, J. Kayashita, C. Lecko, J. Murray, M. Pillay, L. Riquelme, and S. Stanschus. 2017. "Development of International Terminology and Definitions for Texture-Modified Foods and Thickened Fluids Used in Dysphagia Management: The IDDSI Framework." *Dysphagia* 32 (2): 293–314. doi: 10.1007/s00455-016-9758-y.

Cichero, J. A., C. M Steele, J. Duivestein, P. Clave, J. Chen, J. Kayashita, R. O. Dantas, C. Lecko, R. Speyer, P. Lam, and J. Murray. 2013. "The Need for International Terminology and Definitions for Texture-Modified Foods and Thickened Liquids Used in Dysphagia Management: Foundations of a Global Initiative." *Current Physical Medicine and Rehabilitation Reports* 1: 280–291. doi: 10.1007/s40141-013-0024-z.

Holiday, M. A., and W. E. Seager. 1957. "The Maintenance Need for Water in Parenteral Fluid Therapy." *Pediatrics* 19: 823.

Institute of Medicine (IOM). 2004. "Dietary Reference Intakes for Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate." Accessed January 9, 2020. <https://doi.org/10.17226/10925>

Matta, Z., E. Chambers, J. Mertz Garcia, and J. M. McGowan Helverson. 2006. "Sensory Characteristics of Beverages Prepared with Commercial Thickeners Used for Dysphagia Diets." *Journal of the American Dietetic Association* 106 (7):1049–54. doi: 10.1016/j.jada.2006.04.022.

Steele, C. M., W. A. Alsanei, S. Ayanikalath, C. E. Barbon, J. Chen, J. A. Cichero, K. Coutts, R. O. Dantas, J. Duivestein, L. Giosa, B. Hanson, P. Lam, C. Lecko, C. Leigh, A. Nagy, A. M. Namasivayam, W. V. Nascimento, I. Odendaal, C. H. Smith, and H. Wang. 2015. "The Influence of Food Texture and Liquid Consistency Modification on Swallowing Physiology and Function: A Systematic Review." *Dysphagia* 30 (1):2–26. doi: 10.1007/s00455-014-9578-x.

USDA (United States Department of Agriculture). 2022 "FoodData Central." Accessed June 9, 2022. <https://fdc.nal.usda.gov/>

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

La comida	Tamaño de porción	Contenido de agua	Energía (kcal)
<b>Lácteos</b>			
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
Pudín, vainilla, listo para comer	½ taza (125 ml)	72%	143
<b>Vegetales</b>			
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—cocido, en puré	½ taza (125 ml)	90%	42
<b>Frutas</b>			
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
<b>Alimentos proteínicos</b>			
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
<b>Cereales</b>			
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

Fuente: USDA (2022)