

Preparación de alimentos en puré¹

Wendy J. Dahl y Jamila R. Lepore²

¿Qué es un alimento en puré?

Un *alimento en puré* es un alimento que ha sido licuado, mezclado 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 (ADA 2002).



Figura 1. Huevos revueltos con salsa de tomate y tocineta; acompañados de tostada, duraznos y café con leche.

Créditos: UF/IFAS

Para aquellos que requieren una dieta basada en 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 (batidos con leche, salsas, puré/batidos de frutas, sopas)

Procesadores de alimentos

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

Pasos para preparar alimentos en puré

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 estén finos y homogéneos en su textura.

1. Este documento, FSHN12-12s, 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 Extension). Fecha de primera publicación: febrero 2014. Revisado mayo 2017, marzo 2020 y mayo 2024. Visite nuestro sitio web EDIS en <https://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Wendy J. Dahl, RD, profesora asistente; y Jamila R. Lepore, RD, estudiante; Departamento de Ciencia de Alimentos y Nutrición Humana, UF/IFAS Extension, Gainesville, FL 32611.



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

3. Si el puré está muy espeso o 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. Procéselo 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. Procéselo de nuevo hasta que esté suave.

5. Agréguele los sabores, la hierbas o las especias que desee y procéselo de nuevo hasta que esté muy 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. Si lo guardará para usar después, refrigere o congele el puré 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 espesos de acuerdo a las recomendaciones individuales.

Los alimentos en puré que son muy aguados pueden ser difíciles para tragar para algunas personas. Muchas veces es más fácil controlar y tragar un alimento más espeso porque se mueve más lento durante 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 “seguros para tragar” que tengan la consistencia correcta (ni muy espeso, ni muy aguado).

En general, un alimento en puré debe tener una textura uniforme con “consistencia de cuchara” y no debe ser necesario masticar. No debe estar seco, pegajoso, ni lleno de grumos. La consistencia puede ser modificada basada en las necesidades de cada persona.

¿Por qué 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 chiclosos. Los espesantes naturales incluyen galletas molidas, cereales y frijoles en puré.

Espesantes de almidón

Los espesantes de almidón son polvos hechos 100% de almidón modificado. Ejemplos de espesantes de almidón comercialmente disponibles son Thick-It® y ThickenUp® y varios con marcas de supermercados.

VENTAJAS

- Fáciles de medir y mezclar con las comidas y bebidas
- Hay guías de uso disponibles para saber las cantidades que deben ser agregadas para espesar varios alimentos y bebidas

DESVENTAJAS

- Proveen solamente almidón y no proveen nutrientes
- Podrían dar una textura no deseada o suprimir sabores
- Podrían espesarse más con el tiempo resultando en un producto muy espeso
- Podrían no mezclarse bien con algunos alimentos o bebidas ácidas, ejemplo: jugo de naranja

Espesantes chiclosos

Los espesantes chiclosos 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 más con el tiempo

DESVENTAJAS

- Podrían dar sabores no deseados
- Podría ser difícil obtener una textura uniforme
- Podrían no mezclarse bien con suplementos nutricionales orales como el Ensure® o el Boost®

Otras opciones de espesantes

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

Algunos ejemplos son los siguientes:

PULVERIZADOS

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

Purés

- Frijoles de lata o cocidos hechos puré
- Verduras almidonadas hechas puré. Ejemplo: calabaza enlatada, papa

VENTAJAS

- Proveen nutrientes adicionales, los cuales son importantes para personas con problemas al tragar y para personas con un consumo de alimentos limitado
- Producen una textura agradable y no se espesarán más con el tiempo
- Podrían mejorar 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 alimentos en puré

1. 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 asegurar que los purés tienen un sabor y una textura aceptable. La textura debe ser suave, cohesiva y la consistencia debe ser la apropiada para que se puedan manejar con una cuchara cada vez que se preparen. Puede hacer la prueba de la cuchara para probar la consistencia de pequeñas porciones de comidas.

2. 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.
3. 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 más probable es que sí 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 3. Arroz con frijoles y salsa de chile rojo al estilo español, acompañado de brócoli, piña y postre de yogurt de vainilla congelado.

Créditos: 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 de 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 4. Tostada a la francesa con sirope, acompañada de requesón con durazno y yogurt batido de fresa.
Créditos: 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. Un dietista registrado (RD) también puede proporcionarle información confiable.

Referencia

National Dysphagia Diet Task Force (2002). *National Dysphagia Diet: Standardization for Optimal Care*. Chicago, IL: American Dietetic Association.