

Alimentos en puré: guía para comidas rápidas¹

Wendy J. Dahl²

Los alimentos en puré pueden ser necesarios para ciertas personas con problemas al masticar o tragiar. Estos problemas pueden ser problemas dentales a corto plazo que hacen que masticar sea difícil o condiciones a largo plazo que causan un problema de deglución conocido como disfagia. Un alimento en puré es cualquier alimento que ha sido procesado para que tenga una textura suave y uniforme y que, por lo tanto, no requiera masticación. Para obtener información introductoria sobre los alimentos en puré, consulte <https://edis.ifas.ufl.edu/fs181>.

La mayoría de los alimentos se pueden hacer puré. Aunque algunos purés pueden ser difíciles de preparar, es posible preparar rápidamente alimentos en puré que son atractivos y nutricionalmente densos. El propósito de esta guía es proporcionar algunos consejos para preparar comidas rápidas y fáciles.

Los alimentos enlatados son ideales para puré porque el enlatado es un proceso intensivo de calor que suaviza la mayoría de los alimentos. Los alimentos enlatados son convenientes -no se requiere tiempo de cocción- y económicos-pueden costar menos que los alimentos frescos y congelados. En los alimentos enlatados la mayoría de los nutrientes se conservan y además son "alimentos seguros" si se manejan adecuadamente después de abrirse. Sin embargo, algunos alimentos enlatados pueden ser altos en sodio debido a la sal añadida. En su lugar, elija las etiquetas de bajo contenido de sodio o que no tengan sal añadida. Además, algunos alimentos enlatados, como las frutas,

contienen azúcares añadidos porque se envasan en almíbar. Las frutas empaquetadas en agua, zumo de fruta o jarabe claro son mejores opciones.

Verduras y frutas en conserva

La mayoría de las verduras enlatadas son ideales para puré. Algunos ejemplos son: espárragos, remolachas, zanahorias, judías verdes, guisantes, espinacas y rutabaga. Ciertas verduras enlatadas, como el maíz, son difíciles de convertir en puré hasta obtener una consistencia suave y, por tanto, pueden no ser apropiadas para algunos individuos con disfagia. Con algunas verduras enlatadas, como guisantes y judías verdes, puede haber una pérdida de color con el enlatado. Las mezclas de puré de vegetales, como guisantes y zanahorias, pueden resultar en un color inaceptable y los sabores individuales pueden ser difíciles de identificar. Sin embargo, algunas mezclas, como ensalada de tres tipos de frijoles, hacen purés sabrosos y aceptables.

La compota de manzana es un puré de fruta comúnmente consumido y está disponible en muchas variedades de sabores, tales como canela, arándano, fresa y mango (Figura 1). Otras frutas enlatadas se pueden hacer puré fácilmente. Las frutas enlatadas recomendadas para puré incluyen albaricoques, melocotones, peras y cóctel de frutas. Tenga en cuenta que algunas frutas enlatadas tienen pieles que pueden plantear problemas para hacer purés de consistencia suave.

1. Este documento, FSHN16-1S, 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: mayo 2017. Actualizado en enero 2020 y mayo 2024. Visite nuestro sitio web EDIS en <https://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Wendy J. Dahl, profesora asociada; Departamento de Ciencias de los Alimentos y Nutrición Humana, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida (UF/IFAS Extensión), Gainesville, FL 32611.



Figura 1. Compota de manzana con mango.

Créditos: Lincoln Zotarelli, UF/IFAS

Frijoles, guisantes y lentejas

Los frijoles enlatados, guisantes y lentejas, también conocidos como legumbres, son ideales para la preparación de alimentos puros. Algunas legumbres enlatadas comunes incluyen guisantes de ojos negros, frijoles rojos, frijoles pintos, habas, garbanzos, habichuelas, frijoles de mantequilla, judías rosadas y lentejas verdes y rojas (Figura 2). Se consideran un alimento proteíco. Hay variedades condimentadas tales como habas cocidas o habas negras sazonadas que se pueden hacer puré, calentarse y servirse. La mayoría de las otras legumbres son suaves y necesitan especias y sabores añadidos para lograr purés aceptables. Vea a continuación un ejemplo de menú que incluye puré de frijoles.



Figura 2. Puré de frijoles enlatados de la estación.

Créditos: Jamila Lepore, UF/IFAS Extension

Platos mezclados

Muchos alimentos enlatados son combinaciones de pastas, carnes, aves de corral y verduras. Estos alimentos enlatados pueden fácilmente ser hechos puré para almuerzos y cenas rápidas. Los ejemplos incluyen pastas enlatadas, guisados y combinaciones de frijol / carne. Aunque estos alimentos aportan nutrientes importantes como proteínas y fibra, muchos tienen alto contenido de sodio. La mayoría de las

pastas enlatadas y los guisados contienen de 700 a 1000 mg de sodio por 1 taza de servir—niveles muy altos dado que la recomendación es de consumir menos de 2300 mg de sodio cada día (USDHHS y USDA 2015). Desafortunadamente, existen pocas versiones de platos mezclados enlatados y bajos en sodio actualmente.

Preparación de purés de alimentos enlatados

Instrucciones para preparar purés de frutas enlatadas, verduras y frijoles:

1. Vea el número de porciones indicadas en la etiqueta de la lata.
2. Escurra el líquido y resérvelo en caso de que se necesite si el puré es demasiado espeso.
3. Haga el puré usando un procesador de alimentos hasta lograr una textura suave.
4. Pruebe la consistencia con la prueba de la cuchara. Ver <https://edis.ifas.ufl.edu/fs204>

Para obtener más información sobre la preparación de los alimentos en puré, consulte <https://edis.ifas.ufl.edu/fs205>

Preparando alimentos en puré rápidos y bien balanceados

Una dieta en puré sigue un patrón de comida similar a una dieta regular. Se recomienda que las comidas se basen en las directrices de USDA MiPlato (USDA n.d.). El objetivo es incluir granos, frutas, verduras, productos lácteos y un alimento proteíco con la mayoría de las comidas. Ver <https://edis.ifas.ufl.edu/fs223>. La adición de alimentos que normalmente se sirven como purés a una comida ayuda a asegurar la aceptabilidad de la dieta puré en términos de sabor y textura. Algunos ejemplos son: yogur suave, budín, puré de patatas, frijoles refritos, calabaza y sopas de crema suave. Un paté es una sabrosa alternativa a la carne en puré que no requiere preparación especial, sólo adornar y servir (Figura 3).

Recuerde incluir los granos en el menú de puré. Como los granos en puré son difíciles de preparar, considere la posibilidad de tener una mezcla comercial estable al alcance de la mano para preparar sándwiches en puré y otros alimentos a base de grano (Figura 4). Un procesador de alimentos se puede utilizar para moler cereales para el

desayuno. El polvo de cereal se puede combinar con leche para preparar el puré frío de cereal de desayuno.



Figura 3. Pâté de hígado con mostaza.
Credits: Créditos: Lincoln Zotarelli, UF/IFAS



Figura 4. Puré de pan con salsa de queso.
Credits: Créditos: Lincoln Zotarelli, UF/IFAS

Puré de taco en capas

$\frac{1}{2}$ taza de sémola de maíz (consistencia de puré)

$\frac{1}{4}$ de taza de frijoles refritos en puré

$\frac{1}{4}$ de taza de aguacate en puré

2 cucharadas de salsa de queso cremosa

$\frac{1}{4}$ taza de salsa en puré (espesada con pasta de tomate si es necesario)

Instrucciones: prepare cada ingrediente por separado y ponga en capas.

Referencias

United States Department of Agriculture (USDA). n.d. "Choose MyPlate." accessed January 22, 2020. <https://www.myplate.gov/>

U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at DietaryGuidelines.gov.

Tabla 1. Planes de comidas en puré incorporando purés de alimentos enlatados y de conveniencia.

Día 1	
Desayuno	Crema de trigo preparada con leche Coctel de frutas en puré Yogurt sabor a cappuccino
Almuerzo	Puré de taco en capas Pudín de vainilla
Aperitivo	Salsa de manzana con canela
Cena	Pollo en lata hecho puré Puré de papas instantáneo con salsa Crema de espinaca en puré Pudín de cheesecake con salsa de cereza
Aperitivo	Puré de sándwich de salmón en lata y crema de queso*
Día 2	
Desayuno	Puré de copos de salvado con leche Puré de melocotones en conserva Yogurt de vainilla francesa
Almuerzo	Puré de sándwich de jamón y queso Crema de sopa de tomate preparada con leche y galletas en polvo Tarta de calabaza sin piel con crema batida
Aperitivo	Puré de pera con salsa de caramelo
Cena	Puré de ravioli de carne picante Mousse de chocolate con jalea de frambuesa
Aperitivo	Puré de sándwich de jalea de cacahuete y gelatina*

*Sugerencia rápida: una manera fácil de preparar sándwiches en puré es usar una mezcla de pan comercial (prehecha, que puede almacenarse sin refrigeración).