

Dieta en puré

(Pureed diet)

¿Qué es una dieta en puré?

La dieta en puré contiene alimentos licuados o en puré. Todos los alimentos se licúan para que tengan la misma textura del pudín, la compota de manzana o la avena. Su hijo no puede comer ningún alimento que tenga que masticar.

¿Por qué mi hijo necesita una dieta en puré?

Los niños con dificultad para masticar o deglutir con frecuencia necesitan una dieta en puré. Esta dieta ayuda con lo siguiente:

- Disminuye el riesgo de que los alimentos se pasen a la tráquea. Previene que su hijo se atragante.
- Dado que su hijo no puede masticar bien los alimentos, le costará menos comer y será menos peligroso.

¿Cómo preparar las comidas en puré?

Para preparar las comidas en puré:

- Lávese bien las manos con agua y jabón durante 20 segundos.
- Reúna los utensilios necesarios:
 - Procesador de alimentos
 - Cuchillo o tenedor
 - Plato o tazón.
- Reúna los alimentos cocidos que hará puré. No use verduras, frutas frescas ni carne dura.
- Reúna los líquidos como sopas en crema o en consomé, crema ácida, jugo de frutas o de verduras, consomé, crema, leche y yogur de consistencia suave.
- Ponga en la licuadora trozos pequeños de alimentos cocidos.
- Agregue un cuarto de taza (1/4 taza o 2 onzas) de líquido por cada 1/2 taza (1/2 taza o 4 onzas) de alimentos.
- Licúe hasta que todos los grumos hayan desaparecido y los alimentos tenga una consistencia suave.
- Si el alimento licuado no está lo suficientemente espeso, agregue harina, crema, crema ácida o yogur para espesarlo.

¿Qué alimentos y bebidas puede consumir mi hijo?

En el siguiente cuadro (página 2 y 3) encontrará los alimentos permitidos y no permitidos para su hijo. El terapeuta de alimentación de su hijo o el médico pueden darle información específica según las necesidades específicas de su hijo.

Si tiene alguna preocupación urgente o una emergencia, llame al 911 o vaya de inmediato a la sala de urgencias más cercana.

Dieta en puré, continuación

Grupos de alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Leche y otras bebidas	Si su hijo puede tomar líquidos, deben tener el espesor sugerido por el médico o terapeuta de alimentación – poco espeso, néctar o miel. Su médico o el terapeuta de alimentación le puede dar sugerencias.	Según las recomendaciones del médico o terapeuta de alimentación de su hijo.
Carnes y sustitutos de carne	<ul style="list-style-type: none"> • Carne hecha puré • Huevos hechos puré 	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes, pescados, o aves enteras o molidas • Mantequilla de maní (cacahuete) • Huevos fritos, revueltos o tibios • Perros calientes • Tocino
Panes y cereales	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los cereales calientes, como avena, crema de harina de trigo y sémola de maíz (<i>grits</i>) • Panqueques o tostadas a la francesa (<i>French toast</i>, en inglés) en puré • Cereal de arroz 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan • <i>Bagels</i> • <i>English muffins</i> • Pizza • Palitos de pan • Pan francés • Todos los cereales secos • Galletas saladas
Almidones y papas	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta hecha puré • Guisos hechos puré • Puré de papas • Papas batidas hechas puré 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Granola • Pastas o papas corrientes
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas peladas, sin semilla en puré • Puré o compota de manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas enteras – frescas, congeladas, enlatadas o secas • Uvas pasas
Verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras en puré, sin grumos, pulpa ni semillas • Pasta de garbanzo (<i>hummus</i>, en inglés) • Pasta de tomate o salsa de tomate espesa sin semillas ni trozos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras crudas • Verduras cocidas • Ensalada • Salsa de tomate aguada o sin espesar

Si tiene alguna preocupación urgente o una emergencia, llame al 911 o vaya de inmediato a la sala de urgencias más cercana.

Dieta en puré, continuación

Grupos de alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Sopas	<ul style="list-style-type: none">• Todas las sopas a base de crema o consomé, licuadas o en puré. Los líquidos deben tener el espesor sugerido por el médico o terapeuta de alimentación– poco espesos, néctar o miel	<ul style="list-style-type: none">• Sopas con trozos o grumos
Postres	<ul style="list-style-type: none">• Pudines (de banana, vainilla o chocolate)• Natilla• Yogur de consistencia suave• <i>Soufflé</i>	<ul style="list-style-type: none">• Gelatina (Jell-O)• Galletas• Pasteles• Pan o arroz con leche• Dulces (caramelos)• Chicle• Yogur con trozos de fruta

¿Qué más necesito saber?

- Utilice salsas de carne o salsas para mejorar el sabor de las comidas y humedecerlas.
- Derrita la grasa sólida y los quesos para que se mezclen bien con los alimentos. Agregue aceite, aderezo y crema directamente a los alimentos hechos puré.
- Espese todos los líquidos según indicó el médico o el terapeuta de alimentación de su hijo.
- Siga todas las recomendaciones provistas por el médico o el terapeuta de alimentación de su hijo.

¿A quién debo llamar si tengo preguntas sobre la dieta de mi hijo?

Si tiene preguntas, llame al médico o al terapeuta de alimentación.

Esta hoja informativa contiene sólo información general. Hable con el médico o con uno de los integrantes del equipo de atención médica sobre el cuidado específico de su hijo.

Si tiene alguna preocupación urgente o una emergencia, llame al 911 o vaya de inmediato a la sala de urgencias más cercana.