

Muchas veces una dieta de cierta textura de comida está recetada para ayudar que un niño con necesidades especiales coma más seguro y fácil. Este folleto ayudará a distinguir entre algunos de las texturas de dieta y proveerá una guía sobre como preparar aquellas comidas.

### **Dieta de Puré**

Un puré es una comida lisa que es fácil de tragar. Parecería como una salsa sin granos. Unos **ejemplos** incluyen el puré de manzana, yogurt, pudín y crema de trigo.

#### **Como Preparar el Puré:**

1. Use comida picada de la mesa
2. Cocínela hasta que esté blanda
3. Machúquela
4. Pásela (empujando) a través de un coladero
5. Hágala más aguado añadiendo un líquido y liquandola (mire abajo para unas ideas sobre como dar más sabor a algunas comidas)

\*\*\* Para algunos niños es más fácil tragar purés más espesos - en tal situación, se puede añadir algo al puré para hacerlo más espeso (mire abajo para unas sugerencias sobre como espesar un puré).\*\*\*

### **Dieta de Comida Molida**

La comida molida consiste en pedazos pequeños y blandos que se puede comer sin tener que masticarla o masticandola solo un poquito. Unos **ejemplos** incluyen los huevos revueltos, puré de papas, requesón y carne blanda molida.

#### **Como Preparar la Comida Molida:**

1. Use comida picada de la mesa
2. Cocínela hasta que esté blanda
3. Pásela a través de una amoladora o coladero
4. Añada más sabor con salsa, caldo o sopa
5. También se puede utilizar un procesador de comida o una liquadora

### **Dieta de Comida Picada**

La comida picada es comida cortada en pedazos de media pulgada o más pequeño. Muchas veces esta dieta se utiliza cuando el niño tiene la capacidad de mover la comida de un lado de la boca al otro. Unos **ejemplos** incluyen cubos de queso blando, cacerola horneada, ensalada de pollo o huevos, pasta picada, ensalada de pasta, zanahoria rallada y fruta blanda (como manzanas cocidas).

#### **Como Preparar la Comida Picada:**

1. Corte la comida en pedazos pequeños
2. Cocínela hasta que esté blanda
3. También se puede utilizar un procesor de comida

*Enhancing the lives of children with disabilities*

### **Ideas para Hacer la Comida y los Líquidos Más Espesos**

La creatividad puede hacer una gran diferencia en la preparación de una dieta de textura especial. Las ideas de abajo también le dan más sabor a la comida y algunos incrementan las calorías y proteínas.

**Espesando los Líquidos:** Añada el yogurt, puré de frutas o vegetales, cereal de bebé, tofu blando y bebidas instantaneos.

**Espesando las comidas:** Añada el cereal de arroz de bebé, escamas de papa seca, germen de trigo, pan rallado, galletas ralladas, crema, natilla, puré de fruta (por ejemplo de banana) y mantequilla de maní. Añadiendo más cantidad de estos ingredientes resultará en una consistencia de puré mas espesa.

### **Nota**

También hay disponibles una variedad de productos comerciales para espesar a la comida que pueden ayudar a lograr ciertas texturas. Primero intente a utilizar las comidas y líquidos preparados en casa y reserven los productos comerciales para los momentos apresurados o cuando esté viajando. (¡Así se hace la comida más interesante!) Unos ejemplos de los espesadores disponibles comercialment son “Diafoods Thick-It”, “Thicken Up”, “Thick and Easy” y “Nurathick”. (Hay un poco de diferencia entre cada marca pero la mayoría contiene 16-18 calorías cada cucharada.)

### **Más Sugerencias Útiles**

- Añadiendo el caldo, salsa, sopa o jugo puede ayudar dar sabor a una dieta de textura modificada.
- Las batidas de leche pueden estar hechos de varias texturas y proveen una excelente fuente de calcio.
- Unos ejemplos de las comidas que NO hacen buenas purés son el tocino, elote (choclo, maiz), huevos, bistec, salchichas con piel, mariscos y las frutas y vegetales duras o fibrosas.
- Asegure que el niño esté sentado en una posición apropiada - esto puede influenciar mucho la facilidad con que el niño come y cuanto el niño se divierta con su alimentación.
- Trate de evitar el uso de comida de bebé excepto en una “emergencia”. Generalmente tiene menos sabor y muchas veces no contiene el mismo nivel de calorías, vitaminas y fibra como lo que provee la comida de mesa.
- Los niños sin necesidades especiales no comen carne, vegetales, pan y leche todo mexclado! Los niños con necesidades especiales tampoco deben tener que comer así. Haga los purés o comida molida cada uno aparte y haga que toda la comida esté ordenada en el plato de manera atractiva.
- Si es que al niño no le gusta la apariencia o el olor de una dieta de comida puré, ponga el puré en un vaso con tapa y deje que el niño la toma con una pajita (pajilla,

absorbedor, sorbete) si es que lo puede hacer de manera segura.

- Las familias deben colaborar de cerca con los profesionales de salud cuando el niño no esté listo para mover hacia una dieta de texturas más avanzada.

## **Comidas con Texturas Especiales para Niños Especiales**

Página 3 de 3

Escrito por: Sharon Wallace, RD, CSP, CNSD

**Para más información comuníquese con el autor a [sharonwallace@nc.rr.com](mailto:sharonwallace@nc.rr.com) o con un nutricionista pediátrica local.**

**Traducido por: Sheryl Belshaw-Ponciano**

Última Revisión: 9/18/01

### **Referencias:**

Klein, M.D. y Delaney T.A. (1994). *Feeding and Nutrition for the Child with Special Health Care Needs: Handouts for Parents*. Therapy Skill Builders/The Psychological Corporation, San Antonio, TX.  
Division of Women's and Children's Health/Children and Youth Section. Increasing Food Texture for the Child with Special Needs. (Handout)