

## CONSEJOS PARA ENRIQUECER LOS PURÉS

Actualizada junio 2012

Adaptada desde las recomendaciones de la Unidad de Nutrición Artificial del Complejo Hospitalario de A Coruña. Servicio Gallego de Salud

Deberá seguir utilizando los alimentos que toma normalmente, **una vez cocinados los convertirá en puré**, a los que puede **añadir** caldo limpio, leche o agua y darle la **consistencia** que más le guste al paciente: espeso, líquido o muy líquido:

- ✓ Utilice **leche entera**, tanto para las preparaciones dulces como saladas, añadida directamente al triturar los alimentos.  
La leche mejora el color y el sabor.
- ✓ **La carne** es mejor triturarla aparte con poco líquido y añadirle luego los demás ingredientes. Así se evita que tenga hilos.
- ✓ **Los huevos** deben de prepararse en revuelto o en forma de tortilla, o pasados por agua, para añadir a los purés.
- ✓ **Añada: queso rallado, quesitos, mantequilla, nata, mayonesa...** a los purés, **aumenta su valor nutritivo**.
- ✓ **El queso fresco y los yogures** también pueden mezclarse con **frutas, frutos secos molidos, miel, mermelada etc.**
- ✓ Al **puré de patata** se recomienda añadirle zanahoria calabaza o verduras.
- ✓ **Cocer las legumbres** en poca agua y pasarlas por el pasapurés.
- ✓ Las **sopas** han de ser de **sémola de arroz o de trigo o pasta de sopa pequeña** ya que su triturado no presenta grumos.
- ✓ **Añada siempre aceite crudo** en los purés y en las cremas, cuando no haya utilizado otras grasas.
- ✓ Si **el paciente come poco**, puede utilizar **cereales en polvo** como espesante para leche o para el agua, también para hacer papillas y purés.
- ✓ Puede **enriquecer la leche** con **leche en polvo desnatada**
- ✓ **Conserve la comida triturada** que no ha utilizado en el frigorífico bien tapada o en el congelador.
- ✓ Recuerde que **el paciente deberá estar incorporado cuando tome los alimentos**, permaneciendo así hasta media hora después.

### MEDICACIÓN:

- ✓ **Triturar los comprimidos** hasta convertirlos en polvo fino
- ✓ **Nunca mezclar la medicación con la comida** y no mezclar varios medicamentos.

### Aviso a pacientes y familiares

La información recogida en esta página web está dirigida, únicamente, a profesionales sanitarios de la atención primaria. No deberá utilizar su información para diagnosticar o tratar ninguna enfermedad o problema de salud. Si presenta o duda sobre existencia de un problema de salud deberá contrastar esta información con su médico de cabecera.