

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 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)