

Los alimentos en puré y la fibra¹

Wendy J. Dahl²

La fibra es importante para la buena salud. El consumo inadecuado de fibra puede conducir al estreñimiento y a otros problemas gastrointestinales. Las dietas altas en fibra pueden ayudar a reducir el colesterol y la glucosa en la sangre, lo que reduce el riesgo de las enfermedades del corazón (1). Aunque la fibra se encuentra en todos los alimentos de origen vegetal como las frutas, los vegetales, los granos, las nueces y las semillas, la mayoría de las personas no consumen lo suficiente. El consumo de fibra recomendado se muestra en la tabla 1.

Tabla 1. Las recomendaciones de fibra por edad (1)*

Edad	Recomendación de Fibra
Niños 1-3 años	19 g por día
Niños 4-8 años	25 g por día
Mujeres 9-18 años	26 g por día
Hombres 9-13 años	31 g por día
Hombres 14-50 años	38 g por día
Mujeres 19-50 años	25 g por día
Hombres > 50 años	30 g por día
Mujeres > 50 años	21 g por día

¿Las personas con problemas de tragar obtienen suficiente fibra?

Las personas con problemas de tragar que requieren una dieta a base de puré puede que no cumplan con el consumo recomendado de fibra. Estudios han demostrado que las mujeres mayores que viven en centros de cuidado por largo

plazo tienden a consumir 8 g de fibra por día y los hombres solamente 12 g (2), y se espera que las personas que consumen dietas de puré tengan consumos similares.

Muchos alimentos en puré contienen naturalmente la fibra dietética. El puré de frijoles, de arvejas y de lentejas son buenas fuentes de fibra. Por ejemplo, una servida de un ¼ de taza de humus, preparado de puré de garbanzos proporciona 2.5 g de fibra. Las frutas en puré y los vegetales en puré son también fuentes de fibra, ½ taza en una servida, proporciona alrededor de 2 g de fibra. Como cocinar no cambia el monto de fibra en los alimentos, los vegetales que son cocidos y luego hechos en puré, contienen la misma cantidad de fibra que las verduras crudas. La tabla 2 muestra el contenido de fibra de algunos alimentos comúnmente en puré. Los productos de origen animal, como la leche, carnes, pescados, pollo y los huevos no contienen fibra natural.

¿Cómo podemos lograr una dieta de puré alta en fibra?

Las dietas hechas en puré se pueden planificar para lograr las recomendaciones al elegir alimentos en puré con mayor cantidad de fibra. Vea a continuación un ejemplo de un menú de puré con altos niveles de fibra. Alternativamente, el contenido de fibra de los alimentos en puré que se preparan en casa o en un centro de cuidado siempre se les puede aumentar los contenidos al añadir los ingredientes de fibra.

1. The English version of this document is [FSHN12-16/FS209 Puréed Foods and Fiber](#). Este documento, FSHN12-16s, es uno de una serie de publicaciones del Food Science and Human Nutrition, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IFAS). Fecha de primera publicación: December 2013. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Wendy J. Dahl, PhD, RD, profesora asistente, Departamento de Food Science and Human Nutrition, UF/IFAS, Gainesville, FL 32611.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. For more information on obtaining other UF/IFAS Extension publications, contact your county's UF/IFAS Extension office.

U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A & M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating. Nick T. Place, dean for UF/IFAS Extension.

Hay una variedad de ingredientes de fibra disponibles que pueden ser añadidos a los alimentos en puré. La fibra puede ser soluble o insoluble. Las fibras solubles se disuelven en el agua. Estos ingredientes de fibra se pueden mezclar fácilmente en las bebidas y la mayoría tienen poco o nada de efectos en el sabor. Ya que los alimentos en puré son altos en agua (refiérase a *Los Alimentos en puré, Bebidas Espesas y las Necesidades de Agua*), las fibras solubles son fácilmente añadidas a la mayoría de los alimentos en puré.

Tabla 2. El contenido de fibra en alimentos comúnmente en puré (3)

Alimentos proteínicos	Tamaño de porción	Contenido de fibra
Frijoles cocidos al horno – vegetariano, enlatado, en puré	½ taza (125 mL)	5.2 g
Humus Puré de chícharos	¼ taza (60 mL)	3.7 g
Frijoles refritos – en puré	½ taza (125 mL)	6.1 g
Vegetales		
Calabaza – cocida, en puré	½ taza (125 mL)	3.2 g
Camote – enlatado, en puré	½ taza (125 mL)	2.2 g
Puré de papas con leche y mantequilla	½ taza (125 mL)	1.6 g
Remolacha – enlatado, en puré	½ taza (125 mL)	1.5 g
Crema de maíz – enlatado, en puré	½ taza (125 mL)	1.5 g
Zanahorias – cocidas, en puré	½ taza (125 mL)	3.2 g
Judías verdes	½ taza (125 mL)	2.8 g
Guisantes	½ taza (125 mL)	2.4 g
Puré de espinaca	¼ taza (60 mL)	1.1 g
Jugo de vegetales	1 taza (250 mL)	1.9 g
Frutas		
Puré de manzana – sin azúcar	½ taza (125 mL)	1.3 g
Aguacate – puré	¼ taza (60 mL)	3.9 g
Banana – puré	½ taza (125 mL)	2.9 g
Puré de melocotón	½ taza (125 mL)	1.4 g
Puré de albaricoque	½ taza (125 mL)	3.1 g
Puré de mango	½ taza (125 mL)	1.8 g
Puré de pera	½ taza (125 mL)	3.2 g
Granos		
Avena cocida	1 taza (250 mL)	4.0 g
Avena de crema de trigo cocida	1 taza (250 mL)	1.9 g
Maíz sémola cocida	1 taza (250 mL)	2.4 g
Puré de pan*	1/3 taza (85 mL)	2.0 g

*Puré de pan y mezcla de panadería de Darlington

Ejemplos de ingredientes de fibra soluble incluyen:

- La fibra de la raíz de Achicoria (también llamado inulina, oligofruktosa)
- Fructooligosacáridos
- Dextrina de maíz
- Goma guar hidrolizada
- Fibra de Soya
- La fibra de la remolacha dulce
- Dextrina de trigo

Las fibras insolubles también se pueden añadir a algunos alimentos en puré, en particular a aquellos cereales con textura de puré. Por ejemplo, el nivel de fibra en la harina de avena puede ser mejorado al añadir fibra. Los purés de carne y los purés de pescado son otras buenas opciones para añadir la fibra insoluble, ya que la textura y el sabor de los purés de carne tienden a enmascarar la fibra añadida. Los ejemplos de ingredientes de fibra insoluble incluyen:

- La fibra de bambú
- Celulosa
- Salvado de maíz
- La fibra de algodón
- La cáscara de avena
- La fibra de la cáscara del guisante
- El salvado de arroz
- La fibra de la caña de azúcar
- El salvado de trigo (finamente molida)

¿Cuáles ingredientes de fibra son los mejores?

Si la prevención del estreñimiento es la meta, las fibras insolubles son la mejor opción. Las fibras insolubles trabajan en aumentar las heces. Aunque muchas fibras han demostrado que tienen algún efecto en el aumento de las heces, sus efectos son mucho menor y se requiere un consumo mayor para su efecto. Un salvado o la cascara de la fibra puede aumentar el tamaño de las heces cinco veces más grande de lo que sería con la fibra soluble (4).

Si un efecto probiótico es el objetivo, una fibra soluble como la fibra de la raíz de achicoria es la mejor opción. Las fibras probióticas promueven el crecimiento de lo que es considerado una bacteria buena en el intestino largo y puede mejorar la salud y el bienestar (5).

Si el objetivo es reducir el colesterol y la glucosa en la sangre, como para las personas con diabetes, las fibras viscosas funcionan mejor. Estas fibras, cuando se añaden al agua o cuando se comen, provocan el engrosamiento. Es esta viscosidad y engrosamiento que funciona mejor para reducir el colesterol y la glucosa en la sangre. Sin embargo, estas fibras, cuando son añadidas a un alimento en puré, hará que el alimento se vuelva demasiado espeso (y muy pegajoso) para una tragar segura y no debería ser usado. Un ejemplo de la fibra viscosa es la psyllium. La psyllium promueve **un riesgo muy serio de asfixia** para aquellos con problemas de tragar y no es recomendada (6). En su lugar, un alimento tal como la avena, que contiene fibra viscosa de manera natural, se puede incluir en la dieta de purés.

¿Cuánta fibra hay que añadir a los alimentos en puré?

El añadir de 10 a 15 g/por día de fibra a una dieta de puré puede ayudar a los que consumen esta dieta a lograr el consumo de fibra recomendado. Sin embargo, el añadir tan poco como 4 g/por día de fibra en un menú de cuidado a largo plazo ha demostrado que resulta en una mejora en la función intestinal, particularmente aquellos con estreñimiento (7). A continuación se muestra un menú de puré con alto contenido de fibra junto a un menú sin ninguna fortificación de fibra.

El contenido de fibra dietética del menú de alto contenido de fibra de puré es de 34g, superando las recomendaciones para los hombres y para las mujeres mayores. El menú común de puré solo provee 12 g de fibra. Sustituyendo el yogur y el pudín con productos comerciales similares que contengan la fibra añadida, así como también con la fortificación de tres alimentos con 7g de ingredientes adicionales de fibra insoluble, eleva el nivel de fibra del menú de fibra baja a 25 g más.

El tipo y la cantidad de fibra añadida a un alimento en puré pueden afectar su aceptabilidad al cambiar su sabor y su textura. Es importante asegurarse que todos los alimentos fortificados con fibra sean probados en su aceptabilidad de sabor. Refiérase a “*La Aceptabilidad Sensorial de los Alimentos en puré*” una guía para evaluar la aceptabilidad de los alimentos.

¿Dónde puedo conseguir más información?

El Agente de los Servicios de Ciencias de Familia y del Consumidor (FCS) en la oficina de Extensión de su condado puede tener más información escrita y clases de nutrición para que usted asista. También, un dietista registrado (RD) puede proporcionarle información confiable a usted.

Referencias

Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. 2002. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington, DC: National Academy Press.

Lengyel CO, Whiting SJ, Zello GA. 2008. Nutrient inadequacies among elderly residents of long- term care facilities. *Can J Diet Pract Res*;69:82-88.

U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2012. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 25. Nutrient Data Laboratory Home Page, <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>.

Cummings, JH, Beatty, ER, Kingman, SM, Bingham, SA, Englyst, HA. 1996. Digestion and physiological properties of resistant starch in the human large bowel. *Br J Nutr*;75:733-747.

Roberfroid M, Gibson GR, Hoyles L, McCartney AL, Rastall R, Rowland I, Wolvers D, Watzl B, Szajewska H, Stahl B, Guarner F, Respondek F, Whelan K, Coxam V, Davicco MJ, Léotoing L, Wittrant Y, Delzenne NM, Cani PD, Neyrinck AM, Meheust A. 2010. Prebiotic effects: metabolic and health benefits. *Br J Nutr*;104:S1-S63.

NIH. Daily Med Current Medication Information. Available at: <http://dailymed.nlm.nih.gov/dailymed/drugInfo.cfm?id=76906> Accessed January 2, 2013.

Dahl WJ, Whiting SJ, Healey AD, Zello GA, Hildebrandt SL. 2003. Increased stool frequency and fecal output occurs when finely processed pea hull fiber is added to usual foods consumed by elderly long term care residents. *J Am Diet Assoc*;103:1199-1202.

Menú de Purés altos en fibra		Menú de Purés bajo en fibra			
	Fibra		Fibra	Fortificación	
Desayuno					
Avena	4.0g	Crema de trigo	1.9 g	+2	3.9g
Puré de huevos revueltos	0g	Puré de huevos revueltos	0g		0g
Yogur de arándanos	0g	Yogur de arándanos [§]	0g	+3	3.0g
½ taza de banano en puré	2.9g	Jugo de naranja	0g		0g
Almuerzo					
Ensalada con salmón	0g	Ensalada con salmón	0g	+2	2.0g
Puré de pan*	2.0g	Puré de pan*	2.0g		2.0g
Puré de crema de espinaca	1.1g	Puré de crema de espinaca	1.1g		1.1g
Puré de melocotones	1.4g	Puré de melocotones	1.4g		1.4g
Aperitivo					
Requesón con Peras	3.2g	Suplemento de pudín [§]	0g	+3	3.0g
Cena					
Frijoles refritos	6.1g	Puré de pollo	0g	+3	3.0g
Sémola de maíz entero	2.4g	Puré de patatas	1.6g		1.6g
Puré de aguacate y salsa	3.9g	Puré de maíz	1.9g		1.9g
Cóctel de vegetales	1.9g	Jugo de manzana	0g		0g
Pudín de vainilla	0g	Pudín de vainilla	0g		0g
Aperitivo para la Noche					
Puré de pan con mantequilla de maní y mermelada*	3.0g	Pudín de pan*	2.0g		2.0g
Batido de frutas	2.0g	Leche	0g		0g
Fibra Total	34g	Fibra Total	12g	+13	25g

*Puré de pan Darlington y mezcla de panadería

[§]Yogur de arándanos sin fibra puede ser sustituido por una marca que contenga fibra añadida. Un suplemento de pudín nutricional sin fibra puede ser sustituido por uno con fibra añadida.