

# Prueba de la cuchara para alimentos en puré<sup>1</sup>

Wendy Dahl and Jamila Frazier<sup>2</sup>

## ¿Porque debe usar la prueba de la cuchara para alimentos en puré?

Los alimentos en puré preparados para personas con problemas al tragar deben satisfacer las guías de textura recomendadas. La textura apropiada es la prioridad cuando se crean purés. Un puré debe tener textura uniforme que es un “espesor en la cuchara” y no requiere masticar. No debe ser seco, pegajoso, grumoso o delgado. Los ajustes de espesor pueden hacerse de acuerdo a las necesidades específicas del individuo.

## Como usar la prueba de la cuchara

Una prueba de cuchara se puede usar para preparaciones pequeñas de alimentos para asegurar que tiene la textura recomendada y el “espesor en la cuchara.”

Es importante que el alimento en puré no sea ni demasiado liquido , ni demasiado espeso. La consistencia de un yogur o pudín se considera un “espesor en la cuchara” y es la textura apropiada de los purés.

Use las fotos para asegurarse que los alimentos en puré tienen la consistencia apropiada.

## Aprenda mas

El Agente de Ciencias de la 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.

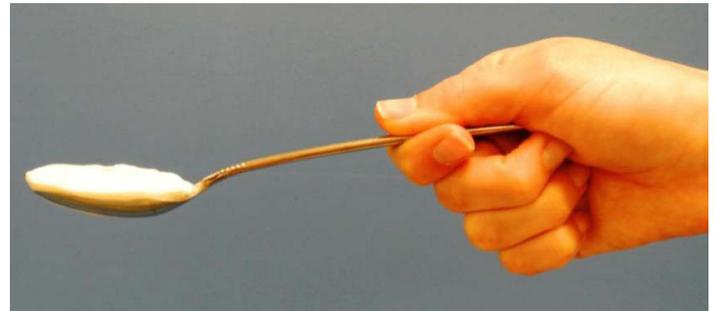


Figura 1. Justo lo correcto (“espesor en la cuchara”).  
Creditos: UF/IFAS



Figura 2. Muy liquido.  
Creditos: UF/IFAS



Figura 3. Muy espeso.  
Creditos: UF/IFAS

1. Este documento, FSHN12-11s, es uno de una serie de publicaciones del Food Science and Human Nutrition, UF/IFAS Extensión. Fecha de primera publicación: November 2014. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Wendy Dahl, assistant professor; and Jamila Frazier, registered dietician and graduate student, Food Science and Human Nutrition Department, UF/IFAS Extension, 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.