

# Los Alimentos en Puré y la Fibra<sup>1</sup>

Wendy J. Dahl<sup>2</sup>

La fibra es importante para la buena salud. El consumo inadecuado de fibra puede conducir al estreñimiento y a otros problemas gastrointestinales. Las dietas más altas en fibra reducen el riesgo de las enfermedades del corazón, diabetes tipo 2, y algunas formas de cáncer (Dahl and Stewart 2015) y podrían ser beneficiosas en el tratamiento de algunas enfermedades crónicas (Dahl et al 2016). Aunque la fibra se encuentra en todos los alimentos de origen vegetal como las frutas, los vegetales, los frijoles, los granos, las nueces y las semillas, la mayoría de las personas en los Estados Unidos no consumen suficiente fibra (Reicks et al. 2014). El consumo de fibra recomendado se muestra en la tabla 1.

## ¿Las Personas Con Problemas Para Tragar Obtienen Suficiente Fibra?

Las personas con problemas para tragar que requieren una dieta a base de puré podrían no cumplir con el consumo recomendado de fibra. Estudios han demostrado que los residentes de centros de cuidado prolongado consumen cantidades bajas de fibra, en un rango de 10-16 g de fibra por día (Lengyel, Whiting, and Zello 2008; Fosnes, Lydersen, and Farup 2012; Volkert and Schrader 2013). El consumo de fibra de aquellas personas que consumen dietas de puré (Germain, Dufresne, and Gray-Donald 2006) es similar al consumo de la población general de los Estados Unidos (Reicks et al. 2014).

Muchos alimentos en puré contienen naturalmente la fibra dietética. Los purés de frijoles, arvejas y lentejas son buenas fuentes de fibra. Por ejemplo, una servida de un ¼ de taza

de humus, preparado de puré de garbanzos proporciona 2.5g de fibra. Las frutas en puré y los vegetales en puré son también fuentes de fibra, una porción de ½ taza proporciona, en promedio, cerca de 2g de fibra. Cocinar no cambia la cantidad de fibra en los alimentos; los vegetales que son cocidos y luego hechos puré, contienen la misma cantidad de fibra que las verduras crudas. La tabla 2 muestra el contenido de fibra de algunos alimentos que comúnmente son hechos puré. Los productos de origen animal, como los lácteos, 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 en la Tabla 3 de este documento un ejemplo de un menú de puré. Alternativamente, el contenido de fibra de los alimentos en puré que se preparan en casa o en un centro de cuidado se puede aumentar añadiendo ingredientes de fibra.

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*

1. Este documento, FSHN12-16s (the English version of this document is [FSHN12-16/FS209 Puréed Foods and Fiber](#)), es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de los Alimentos y Nutrición Humana, UF/IFAS Extensión. Fecha de primera publicación: diciembre 2013. Repasado junio 2016. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Wendy J. Dahl, RD, profesora asociada, Departamento de Ciencias de los Alimentos y Nutrición Humana; UF/IFAS Extensión, Gainesville, FL 32611.

y las Necesidades de Agua), las fibras solubles son fácilmente añadidas a la mayoría de los alimentos en puré.

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 papilla de avena puede ser mejorada 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 y de pescado 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 el volumen de las heces. Aunque muchas fibras solubles han demostrado tener algún efecto en el aumento del volumen de las heces, se requiere un consumo mayor de la fibra para su efecto—el salvado o la cascara de la fibra puede aumentar el volumen de las heces mucho más que lo que lo aumentaría la fibra soluble (Cummings 2001).

Si el objetivo es un efecto prebiótico es el objetivo, una fibra soluble como la fibra de la raíz de achicoria es la mejor

opción. Las fibras prebióticas promueven el crecimiento de las que son consideradas bacterias buenas en el intestino largo y pueden mejorar la salud y el bienestar (Roberfroid et al. 2010)

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 espesamiento. Es esta viscosidad o espesamiento 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, harán que el alimento se vuelva demasiado espeso (y muy pegajoso) para una deglución 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 (NIH 2012). En su lugar, un alimento tal como la avena finamente molida, que contiene fibra viscosa de manera natural, se podría incluir en la dieta de purés.

## ¿Cuánta Fibra Hay Que Añadir a los Alimentos en Puré?

El añadir de 10 a 15g/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 solo 4g por día de fibra en un menú de un centro de cuidado prolongado ha demostrado resultar en una mejora en la función intestinal, particularmente en aquellos con estreñimiento (Dahl et al. 2003). La tabla 3 presenta datos acerca de un menú de puré con alto contenido de fibra junto a un menú bajo en fibra con o sin fortificación con 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 las mujeres mayores. El menú común de puré bajo en fibra solo provee 12g de fibra. Sustituir el yogur y el pudín con productos comerciales similares que contengan fibra añadida, así como también la fortificación de tres alimentos con 7g de ingredientes adicionales de fibra insoluble, eleva el nivel de fibra del menú de fibra hasta cerca de 25g.

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 de que todos los alimentos fortificados con fibra sean probados en su aceptabilidad de sabor. Refiérase a <http://edis.ifas.ufl.edu/fs216>, 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. Además, un dietista registrado (RD) puede proporcionarle información confiable.

## Referencias

- Cummings, J.H. 2001. "The effect of dietary fiber on fecal weight and composition." In *CRC Handbook of Dietary Fiber in Human Nutrition*, edited by G.A. Spiller, 183–241. Boca Raton, FL: CRC Press.
- Dahl, Wendy J., and Maria L. Stewart. 2015. "Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Health Implications of Dietary Fiber." *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 115 (11):1861–1870. doi:10.1016/j.jand.2015.09.003.
- Dahl, W. J., S. J. Whiting, A. Healey, G. A. Zello, and L. Hildebrandt. 2003. "Increased stool frequency occurs when finely processed pea hull fiber is added to usual foods consumed by elderly residents in long-term care." *J Am Diet Assoc* 103 (9):1199–202. doi: 10.1053/jada.2003.50570.
- Dikeman, C. L., and G. C. Fahey. 2006. "Viscosity as related to dietary fiber: a review." *Crit Rev Food Sci Nutr* 46 (8):649–63. doi: 10.1080/10408390500511862.
- Fosnes, G. S., S. Lydersen, and P. G. Farup. 2012. "Drugs and constipation in elderly in nursing homes: what is the relation?" *Gastroenterol Res Pract* 2012:290231. doi: 10.1155/2012/290231.
- Germain, I., T. Dufresne, and K. Gray-Donald. 2006. "A novel dysphagia diet improves the nutrient intake of institutionalized elders." *J Am Diet Assoc* 106 (10):1614–23. doi: 10.1016/j.jada.2006.07.008.
- Lengyel, C. O., S. J. Whiting, and G. A. Zello. 2008. "Nutrient inadequacies among elderly residents of long-term care facilities." *Can J Diet Pract Res* 69 (2):82–8. doi: 10.3148/69.2.2008.82.
- NIH. 2012. Daily Med Current Medication Information. Available at: <http://dailymed.nlm.nih.gov/dailymed/drugInfo.cfm?id=76906> Accessed June 6, 2016.
- Reicks, M., S. Jonnalagadda, A. M. Albertson, and N. Joshi. 2014. "Total dietary fiber intakes in the US population are related to whole grain consumption: results from the National Health and Nutrition Examination Survey 2009 to 2010." *Nutr Res* 34 (3):226–34. doi: 10.1016/j.nutres.2014.01.002.
- Roberfroid, M., G. R. Gibson, L. Hoyles, A. L. McCartney, R. Rastall, I. Rowland, D. Wolvers, B. Watzl, H. Szajewska, B. Stahl, F. Guarner, F. Respondek, K. Whelan, V. Coxam, M. J. Davicco, L. Leotoing, Y. Wittrant, N. M. Delzenne, P. D. Cani, A. M. Neyrinck, and A. Meheust. 2010. "Prebiotic effects: metabolic and health benefits." *Br J Nutr* 104 Suppl 2:S1–63. doi: 10.1017/s0007114510003363.
- Trumbo, P., S. Schlicker, A. A. Yates, and M. Poos. 2002. "Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids." *J Am Diet Assoc* 102 (11):1621–30.
- US Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2015. "USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 28." Nutrient Data Laboratory Home Page, <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>.
- Volkert, D., and E. Schrader. 2013. "Dietary assessment methods for older persons: what is the best approach?" *Curr Opin Clin Nutr Metab Care* 16 (5):534–40. doi: 10.1097/MCO.0b013e328363c8d1.

Tabla 1. Las recomendaciones de fibra por edad (Trumbo et al. 2002).

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

Tabla 2. El contenido de fibra en alimentos comúnmente en puré (NIH 2012).

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

\*Puré de pan y mezcla de panadería de Darlington

Tabla 3. Menú de Purés

Menú de Purés alto en fibra		Menú de Purés bajo en fibra			
	Fibra		Fibra	Fortificación	
<b>Desayuno</b>					
Avena	4.0g	Crema de trigo	1.9g	+2	3.9g
Puré de huevos revueltos	0g	Puré de huevos revueltos	0g		0g
Yogur de arándanos	0g	Yogur de arándanos <sup>§</sup>	0g	+3	3.0g
½ taza de banano en puré	2.9g	Jugo de naranja	0g		0g
<b>Almuerzo</b>					
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
<b>Aperitivo</b>					
Requesón con peras	3.2g	Suplemento de pudín <sup>§</sup>	0g	+3	3.0g
<b>Cena</b>					
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
<b>Aperitivo para la Noche</b>					
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
<b>Fibra Total</b>	<b>34g</b>	<b>Fibra Total</b>	<b>12g</b>	<b>+13</b>	<b>25g</b>

\*Puré de pan Darlington y mezcla de panadería.  
<sup>§</sup>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.