

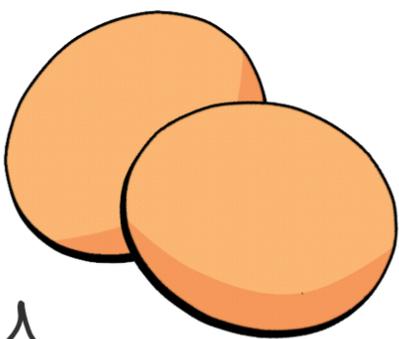
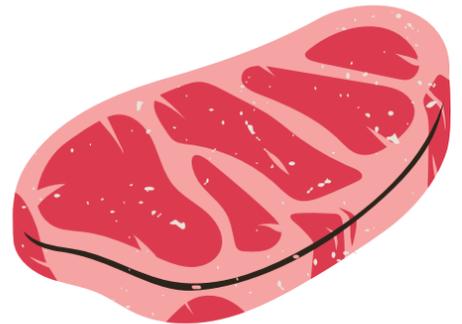
## Consejos para Enriquecer Los Purés en Diabéticos con Disfagia a Líquidos

**01** Deberá seguir utilizando los alimentos que toma normalmente, una vez cocinados los convertirá en puré, a los que puede añadir caldo, o leche y darle la viscosidad indicada al paciente: pudín, miel o néctar



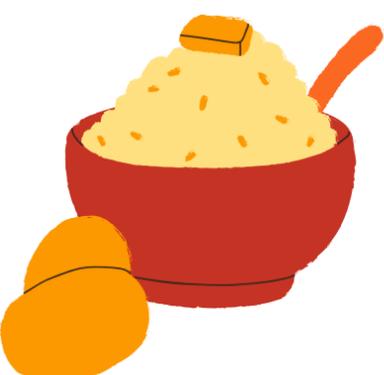
**02** Utilice leche desnatada o semidesnatada, tanto para las preparaciones dulces como saladas, añadida directamente al triturar los alimentos. La leche mejora el color y el sabor

**03** La carne es mejor picarla aparte y añadirle luego los demás ingredientes. Así se evita que tenga hebras

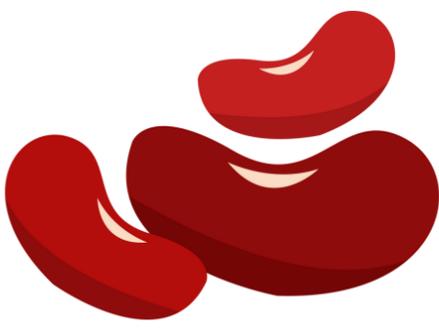


**04** Los huevos deben de prepararse en revuelto o en forma de tortilla, o pasados por agua, para añadir a los purés.

**05** Añada queso rallado, quesitos o clara de huevo a los purés, aumenta su valor nutritivo



**06** Al puré de patata se recomienda añadirle zanahoria, calabaza o verduras



**07**

Cocer las legumbres en poca agua y pasarlas por el pasapurés

**08**

Las sopas han de ser de sémola de arroz o de trigo o pasta de sopa pequeña ya que su triturado no presenta grumos



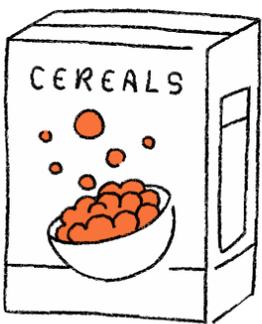
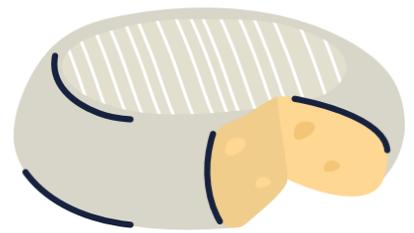
**09**

Añada aceite crudo en los purés y en las cremas, cuando no haya utilizado otras grasas



**10**

El queso fresco también puede triturarse con frutas



**11**

Si el paciente come poco, puede utilizar cereales integrales en polvo como espesante para leche o para el agua, también para hacer papillas y purés

**12**

Puede enriquecer la leche con leche en polvo desnatada



**13**

Los yogures se pueden mezclar con fruta, frutos secos triturados