

# Reduzca el riesgo de atragantamiento de los niños pequeños en las comidas

Los niños **menores de cuatro años** de edad tienen un alto riesgo de atragantamiento cuando comen, ya que ellos todavía están aprendiendo a masticar correctamente. Los niños pequeños a menudo tragan los alimentos enteros. Además, sus vías respiratorias son pequeñas y se bloquean fácilmente.

La manera en la que usted prepara los alimentos puede reducir el riesgo de atragantamiento cuando los niños comen. Medidas tales como cortar la comida en trozos pequeños ayudan a disminuir este riesgo. **Recuerde, siempre supervise a los niños durante las comidas y meriendas (refrigerios).**



## Prepare los alimentos para que sean fáciles de masticar

Usted puede ayudar a que la alimentación de los niños pequeños sea más segura siguiendo los consejos que aparecen a continuación:

- Cocine los alimentos duros, como las zanahorias, hasta que estén lo suficientemente blandos como para pinchar con un tenedor.
- Quite las semillas, las pepas y la cáscara/piel dura de las frutas y de los vegetales.
- Corte los alimentos en rodajas finas, tiras o trozos pequeños (no más grandes de  $\frac{1}{2}$  pulgada), o ralle, machaque o haga los alimentos en puré. Esto es especialmente importante cuando sirve frutas y vegetales crudos, ya que esos alimentos pueden ser más difíciles de masticar.
- Retire todas las espinas y los huesos del pescado, pollo y carne antes de cocinar o servir.
- Muela las carnes y aves duras.

## Corte los alimentos redondos en trozos más pequeños

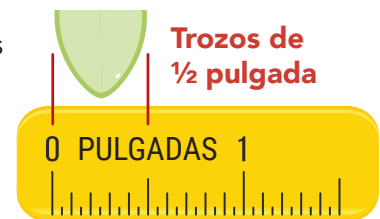
Los alimentos pequeños redondos como las uvas, las cerezas, los tomates *cherry* y las bolitas de melón son causas comunes de atragantamiento.



Corte estos alimentos por la mitad a lo largo.



Luego corte en trozos más pequeños (no más grandes de  $\frac{1}{2}$  pulgada) cuando los sirva a niños pequeños.



## Evite riesgos de atragantamiento

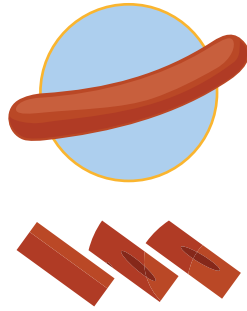
Para ayudar a evitar el atragantamiento, no sirva alimentos pequeños (del tamaño de una canica), pegajosos ni duros que sean difíciles de masticar o fáciles de tragar enteros, incluyendo:

- Alimentos enteros redondos o en forma de tubo, como uvas, tomates *cherry*, cerezas, zanahorias, salchichas y perros calientes (*hot dogs*)
- Bloques o cubos de queso. Ralle o corte el queso en rodajas finas antes de servir.
- Chicle\*
- Cubos de hielo\*
- Cucharadas de mantequilla de maní u otras mantequillas de nueces (frutos secos). Unte un poco de mantequilla de nueces sobre otros alimentos (por ejemplo, tostadas, galletas *crackers*, etc.) Sirva solo mantequilla de nuez cremosa, sin pedazos de nuez.
- Dulces duros, incluyendo caramelos, pastillas para la tos, gomitas de dulce, paletas de dulce, etc.\*
- Fruta seca
- Gomitas de fruta\* (*gummy fruit snacks*)
- Malvaviscos\*
- Nueces (frutos secos) y semillas, incluyendo los panes, galletas *crackers* y cereales que contengan nueces y semillas
- Palomitas de maíz
- *Pretzels* duros y chips de *pretzel*

\*No es acreditable en los Programas de Nutrición Infantil, incluidos el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos, el Programa Nacional de Almuerzo Escolar y el Programa de Desayuno Escolar y el Programa de Servicio de Alimentos de Verano.

## Corte los alimentos en forma de tubo en trozos más pequeños

Corte los alimentos en forma de tubo, como las mini zanahorias, los palitos de queso, las salchichas, etc., en tiras cortas en vez de trozos redondos.



Además de los alimentos enumerados, **evite servir alimentos que sean del ancho de una moneda de cinco centavos**, que es aproximadamente el tamaño de la garganta de un niño pequeño.



## Enseñe buenos hábitos alimentarios

Siéntese y coma con los niños en las comidas y meriendas (refrigerios). Recuérdele a los niños que coman pedazos pequeños de alimentos y que traguen entre bocados. Comer juntos puede ayudarle a detectar rápidamente si un niño se está atragantando. Otros consejos para ayudar a evitar el atragantamiento al comer incluyen:

- Ofrecer alimentos solo como parte de las comidas y meriendas (refrigerios) servidos en una mesa de comedor o en una silla de bebé. Cuando sirva a los bebés, no apoye el biberón sobre una almohada ni sobre otra cosa para que el bebé se alimente solo.
- Dar suficiente tiempo para consumir las comidas y meriendas (refrigerios).
- Asegurarse de que los niños estén sentados derechos (en posición vertical) mientras comen.
- Recordarle a los niños que traguen sus alimentos antes de hablar o reírse.
- Demostrar un comportamiento seguro para que los niños lo imiten, incluyendo el comer despacio, comer bocados pequeños y masticar toda la comida antes de tragar.
- Animar a los niños mayores para que sean modelos a seguir para los niños más pequeños. Todos los niños deben evitar jugar con los alimentos, ya que esto puede aumentar el riesgo de atragantamiento.



Para más información, visite [FNS.USDA.gov](https://www.FNS.USDA.gov).

# ¡Ponga a prueba su conocimiento!

¿Cómo se pueden preparar y servir los siguientes alimentos para reducir el riesgo del atragantamiento?

**1** Mini zanahorias enteras

---

---

**2** Uvas enteras

---

---

**3** Mantequilla de maní

---

---

**4** Bloque de queso *cheddar*

---

---

1. Corte las zanahorias a lo largo en tiras finas (no círculos). También puede cocinar las zanahorias hasta que estén blandas o cortarlas en trozos pequeños no más grandes de ½ pulgada.
2. Corte las uvas a lo largo y por la mitad, luego córtelas en trozos más pequeños no más grandes de ½ pulgada.
3. Unte un poco de mantequilla de maní en trozos pequeños de tostadas, galletas *crackers*, etc. No sirva cucharadas de mantequilla de maní.
4. Ralle o corte el queso en rodajas delgadas. No sirva cubos de queso.

## Respuestas