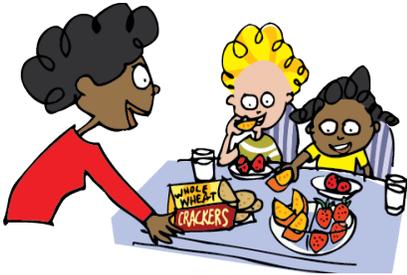


# Suplemento A: Practique la prevención de atragantamientos

¡ATRAGANTAMIENTO!

Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos.



**Los niños menores de 4 años están bajo el mayor riesgo de atragantamiento.** Casi el 90 por ciento de los niños que mueren por atragantamiento tienen **menos de 4 años**. Los niños pequeños todavía están aprendiendo cómo masticar adecuadamente y, con frecuencia, se tragan las cosas enteras. A los niños pequeños también les gusta ponerse cosas en la boca, pero con esto, sus pequeñas vías respiratorias pueden fácilmente quedar bloqueadas. Casi cualquier alimento puede causar atragantamientos en los niños. Es importante asegurarse de que los alimentos sean servidos en tamaños, formas y texturas adecuados para reducir el riesgo de atragantamiento. Siempre supervise a los niños durante las comidas.

## ¿Qué tipo de alimentos representan riesgos de atragantamiento?

Los niños pequeños pueden atragantarse con facilidad con algunos alimentos al momento de tragarlos porque son del mismo tamaño y forma de las vías respiratorias de un niño. Un trozo de “hot dog” o una uva entera pueden bloquear completamente las vías respiratorias superiores. Evite servir alimentos que sean tan anchos como una moneda de cinco centavos, lo cual es aproximadamente el tamaño de la garganta de un niño pequeño. Los alimentos propensos a causar atragantamiento vienen en diversos tamaños, formas y texturas.

Los proveedores de cuidado infantil no deben ofrecer **a niños menores de 4 años** alimentos que representen el mayor riesgo de atragantamiento. Esto incluye alimentos que sean redondos, con forma tubular, pequeños, duros, gruesos y pegajosos, lisos, resbalosos o fácilmente moldeados para adherirse a las vías respiratorias. Evite los atragantamientos evitando estos alimentos o cambiando su forma, tamaño y textura antes de ofrecerlos a los niños durante las comidas y meriendas.

## ¿Cuáles son algunos de los alimentos que comúnmente pueden causar atragantamientos y que no deben ser ofrecidos a los niños menores de 4 años?

### ▶ Alimentos duros, lisos o resbalosos que puedan deslizarse por la garganta antes de ser masticados, tales como:

- Uvas, cerezas, bayas, bolitas de melón o tomates cereza o uva enteros
- Trozos enteros de fruta enlatada
- Alimentos con forma de “hot dogs”, incluyendo las salchichas, los palitos de carne, los palitos de queso o los “hot dogs” para niños (incluso si son cortados en rebanadas redondas)



- Maní y nueces
- Frijoles enteros
- Golosinas o gomitas duras o redondas



más ‘alimentos que causan atragantamiento’ en la página siguiente...

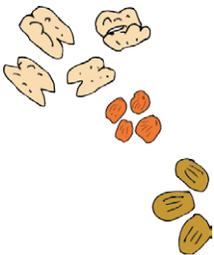
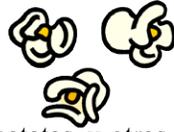
77



...más 'alimentos que causan atragantamiento'

► **Alimentos pequeños, secos o duros que sean difíciles de masticar y fáciles de tragar, tales como:**

- Palomitas de maíz
- Pretzels duros
- "Chips" de maíz o de patatas, u otras meriendas similares
- Trozos pequeños de vegetales crudos (como trozos redondos de zanahoria cruda, mini zanahorias, habichuelas verdes o apio) u otros vegetales duros que estén crudos o parcialmente cocidos
- Manzanas u otros trozos duros de frutas crudas, especialmente aquellas con carozos duros o semillas
- Granos de maíz enteros que estén cocidos o crudos
- Guisantes verdes crudos
- Maní, nueces y semillas (como las semillas de girasol o las semillas de calabaza)



- Germen de trigo natural
- Granos integrales (como el arroz y las bayas de trigo)
- Galletas o panes con semillas, trozos de nueces o granos integrales



► **Alimentos pegajosos o duros que no se deshacen con facilidad y son difíciles de remover de las vías respiratorias, tales como:**

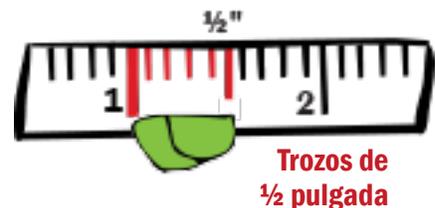
- Trozos o cucharadas de mantequilla de maní o mantequillas de nueces y semillas
- Trozos grandes y duros de frutas o vegetales secos sin cocinar.
- Carnes duras o trozos grandes de carne
- Trozos grandes de queso, especialmente el queso en tiras.
- Pescado con huesos
- Malvaviscos
- Goma de mascar
- Meriendas masticables de fruta
- Caramelos, gomitas y golosinas blandas, u otras golosinas que sean viscosas y pegajosas



**¿Cómo puedo servir alimentos de mesa de manera que sean fáciles de masticar para los niños?**

Usted puede ayudar a reducir el riesgo de atragantamiento en algunos alimentos al cambiar la forma, el tamaño o la textura, y sirviendo ciertos alimentos en trozos pequeños y manejables. Ofrezca a los niños de 2 a 4 años la misma variedad de alimentos que al resto de los niños bajo su cuidado, pero preparados de manera tal que sean fáciles de masticar y tragar. Use estos simples consejos para hacer que estos alimentos sean opciones seguras para los niños de 2 a 4 años de edad.

- **Cocine los alimentos** hasta que estén lo suficientemente blandos como para ser atravesados por un tenedor.
- **Corte los alimentos blandos en rebanadas** —o en trozos pequeños no mayores de media pulgada (½"). Corte alimentos blandos y redondos, como los "hot dogs" o el queso en tiras, en tiras cortas en lugar de trozos redondos.
- **Remueva todos los huesos** del pescado, pollo y carne antes de cocinar.

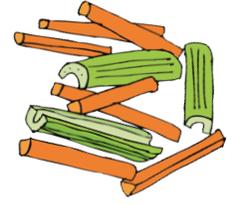


más consejos sobre 'cómo servir alimentos de mesa' en la página siguiente...



...más consejos sobre 'cómo servir alimentos de mesa'

- ▶ **Muela la carne**, el pollo y otros alimentos duros.
- ▶ **Cocine los alimentos** tales como las zanahorias y el apio, hasta que estén ligeramente blandos. Luego, córtelos en palitos.
- ▶ **Maje o haga puré** hasta que estén blandos.
- ▶ **Remueva las semillas** y los carozos duros de las frutas.
- ▶ **Corte las uvas, las cerezas**, las bayas o las bolitas de melón por la mitad longitudinalmente, y luego córtelas en trozos más pequeños.



- ▶ **Ralle o rebane finamente** los quesos.
- ▶ **Corte o muele finamente los maníes**, las nueces y las semillas antes de añadirlos a las comidas preparadas.
- ▶ **Unte una fina capa de mantequilla de maní**, mantequilla de nueces o de semillas en las galletas. O mézclela con salsa de manzana y canela y úntela finamente sobre el pan. Use solamente mantequillas cremosas y no con trozos de maní, nueces y semillas.
- ▶ **Evite servir alimentos** que sean tan anchos como una moneda de cinco centavos.

## ¿Cómo puedo minimizar el riesgo de atragantamiento y asegurar que los niños se alimenten de manera segura?

- ▶ **Asegúrese de que los niños estén sentados derechos cuando estén comiendo**, y de que no estén distraídos. Mantenga la calma durante las comidas al evitar mucha excitación o distracciones. Las comidas deben realizarse en un lugar tranquilo lejos del ruido y de las distracciones, tales como el televisor, la música alta y las actividades.
- ▶ **Siéntese con los niños y siempre supervíselos activamente cuando estén comiendo.** Monitoreé el tamaño de los alimentos servidos y que los niños estén comiendo adecuadamente (por ejemplo, que no se llenen la boca de alimentos). Un niño atragantándose puede que no haga ningún ruido, de modo que los adultos deben estar atentos cuando los niños estén comiendo.
- ▶ **Motive a los niños a comer despacio y a masticar completamente antes de tragar.** Enseñe a los niños a comer un bocado a la vez, y a masticar y tragar los alimentos antes de hablar o reírse.
- ▶ **Asegúrese de que los alimentos en su menú de cuidado infantil reflejen las habilidades de desarrollo para las edades de los niños a los que sirve.** Por ejemplo, para los **niños menores de 4 años**, sirva zanahorias ralladas y tomates cortados en lugar de mini zanahorias y tomates cereza. De igual manera, sirva camote majado en lugar de trozos de camote.
- ▶ **Evite comer "sobre la marcha"**, en el carro o en un vehículo en movimiento. El conductor no puede ayudar a un niño atragantándose y puede que sea el único adulto en el vehículo.
- ▶ **Asegúrese de que los niños no coman durante las horas de mucha actividad.** Comer mientras se camina, corre u otro juego activo puede aumentar el riesgo de atragantamiento de un niño.
- ▶ **Monitoreé las actividades y los juegos.** Evite los juegos de niños que involucren atrapar un alimento en la boca o llenarse la boca de mucha comida.





## Mis notas: