

## LA PREVENCIÓN ES LA MEJOR SOLUCIÓN

- **Supervise la alimentación.**

Siéntese con sus niños cuando están comiendo y obsérvelos mientras comen. Controle el tamaño de la comida que les ha servido y asegúrese de que los niños estén comiendo adecuadamente (sin llenarse la boca). Un niño que se está atragantando podría no hacer ruido.

- **Asegúrese de que sus niños estén sentados erguidos cuando están comiendo.**

Asegúrese de que los niños no coman cuando están parados, caminando, jugando o acostados. Los niños deben comer y beber sólo en las áreas designadas para comer.

- **Elimine las distracciones durante las horas de las comidas.**

Los niños deben concentrarse en masticar y tragar (pasar la comida). Enseñe a los niños a comer un bocado a la vez y a masticar y tragar antes de hablar o reír. Se deben desalentar las actividades ruidosas o que distraen.

- **Se debe retirar a los niños de la mesa o la silla alta si empiezan a quedarse dormidos durante la hora de la comida.**



Personal capacitado en RCP y en Primeros Auxilios debe estar presente y sentarse con los niños cuando están comiendo.

### El Programa de Salud para el Cuidado Infantil de Salud Pública- Seattle y Condado de King (Public Health-Seattle & King County)

está comprometido a apoyar el cuidado infantil seguro y saludable de los niños en Seattle y el condado de King. Los consultores de salud para el cuidado infantil brindan servicios de consultoría acerca de cuidados, salud mental y nutrición, así como también entrenamientos para proveedores de cuidado de niños en edad escolar y de aprendizaje temprano.

#### PARA MÁS INFORMACION: Child Care Health Program

(Programa de Salud para el Cuidado Infantil)  
Public Health – Seattle & King County

CNK-PH-1000

401 Fifth Avenue, Suite 1000

Seattle, WA 98104-1818

(206) 263-8262

[www.kingcounty.gov/health/childcare](http://www.kingcounty.gov/health/childcare)

Revised 1/2020

## COMO PREVENIR EL ATRAGANTAMIENTO

---

Recomendaciones para la Seguridad en los Programas Prescolares y de Aprendizaje Temprano

---

### Recomendaciones para Niños Menores de Cuatro Años



PROGRAMA DE SALUD PARA EL CUIDADO INFANTIL

Public Health   
Seattle & King County

Los niños pequeños tienen más riesgo de atragantarse con las comidas. Aun cuando los niños pueden atragantarse o se les puede

atorar cualquier comida, las comidas que **son duras o difíciles de masticar, resbalosas, pequeñas, redondas o pegajosas** representan un mayor riesgo.

**En los bebés de más edad (6 – 12 meses), su capacidad en el desarrollo para pasar o tragar la comida varía mucho.** Es importante proceder con cautela al darles comidas nuevas por primera vez. Los bebés deben aceptar fácilmente la comida sin sentir náuseas y agarrar comida con sus dedos por sí mismos. Preste mucha atención.

- **Corte la comida en pedazos de ¼ de pulgada o más pequeños para bebés de 6 a 12 meses.**

**Los niños pequeños (niños que están aprendiendo a caminar)** típicamente de 1 a 2 años) tienen un control limitado de los músculos de su boca y no tienen los dientes posteriores para triturar la comida dura. La comida se resbala más fácilmente hacia la garganta antes de estar completamente masticada.

- **Corte la comida en pedazos de ½ pulgada o menos para niños pequeños**

**Los niños de 3 a 4 años de edad** pueden tener los molares posteriores, pero están aprendiendo a masticar y se pueden distraer fácilmente mientras comen.

Los niños se atragantan ya sea porque un objeto grande cierra su garganta o porque los objetos pequeños bloquean las vías respiratorias hacia el pulmón.

**Evite los**



**Riesgos de**

**Atragantamiento**

Reduzca los riesgos de atragantamiento cambiando la forma, el tamaño o la textura y sirva en bocados pequeños razonables.

- **Corte la comida en trocitos para comerse de una mordida o en rebanadas delgadas** (queso, fruta y carne).
- **Muela, pique o triture** la comida.
- **Cocine la comida hasta que esté suave, especialmente los frijoles, la carne, la pasta y el arroz.** Las comidas deben ser lo suficientemente suaves para aplastarse al cogerla con los dedos índice y pulgar y para masticarse fácilmente.
- **Cocine las verduras al vapor hasta que estén suaves.**
- **Corte en rebanadas o tiras delgadas, no redondas**, ej. zanahorias, brócoli, calabacitas.
- **Sirva pequeñas cantidades de comida a la vez.** Mantenga las porciones de tamaño chico. Con los bebés asegúrese de que la boca está despejada antes de darle otra cucharada de comida.

**EL TAMAÑO, LA FORMA y LA TEXTURA** son aspectos importantes que se deben considerar al servir las comidas.

Tanto los pedazos grandes y chicos pueden causar atragantamiento. Los pedazos de comida chicos, duros, pueden atorarse en las vías respiratorias si se los tragan antes de masticarlos bien. Los pedazos grandes, más difíciles de masticarse, son más probables de que bloqueen la garganta por completo.

Los alimentos que son firmes, suaves, o resbalosos podrían resbalarse por la garganta a la vía respiratoria. La comida dura, seca, puede ser difícil de masticarse, sin embargo, es fácil de tragarse entera. La comida pegajosa

Nota: A la fecha, los niños pequeños pueden comer pasitas sin ser un riesgo. (Academia Americana de Pediatría)

puede quedar pegada en la parte de atrás de la boca o en el paladar y bloquear la garganta.

**No se deben dar las siguientes comidas a los niños menores de cuatro años debido al riesgo de que se atraganten.**

Recordatorio: No se debe dar miel a los bebés menores de un año debido al riesgo de botulismo. (Esto incluye galletas "n" de miel)

