

## Para cuidadores: Haga la comida para bebés más segura

Los bebés y los niños pequeños tienen más riesgo de atragantarse con los alimentos. Seguirán teniendo un alto riesgo hasta que tengan más dientes y puedan masticar y tragar mejor. El atragantamiento es el accidente del hogar por el que mueren más niños pequeños. Usted puede ayudar a que los bebés y los niños pequeños coman de forma más segura.

### Prepare los alimentos de modo que sean fáciles de masticar:

- Muela las carnes duras.
- Cueza o cocine al vapor los alimentos hasta que estén blandos.
- Haga puré, machaque o corte finamente los alimentos en trozos pequeños (un máximo de ½ pulgada) o en rodajas o tiras finas (a lo largo).
- Quite todos los huesos del pescado, pollo y carne antes de cocinarlos o servirlos.
- Quite semillas, pepas y cáscara o piel gruesa de las frutas y los vegetales.

### Evite servir alimentos duros, pegajosos o pequeños que sean difíciles de masticar y fáciles de tragar enteros. Estos alimentos no son acreditables para bebés en el CACFP.

- Palomitas de maíz
- Nueces y semillas (incluidos panes, galletas “crackers” y cereales listos para comer que contengan nueces y semillas)
- Caramelos duros
- Trozos de mantequilla de maní o de otras mantequillas de nueces/frutos secos
- Malvaviscos (*marshmallows*)
- Goma de mascar (chicle)



*Siempre prepare los alimentos de manera que sean fáciles de masticar.*



*Bebé grande comiendo trozos pequeños de pan en la merienda.*