

# Capítulo 9

## Prevención del atragantamiento

### ¿De qué trata este capítulo?

Al finalizar este capítulo, los proveedores de cuidado infantil podrán:

- 1 Identificar maneras de reducir el riesgo de atragantamiento en los bebés durante las comidas.
- 2 Nombrar al menos tres alimentos para comer con la mano que son seguros para los bebés mayores.
- 3 Explicar cómo preparar alimentos para disminuir el riesgo de atragantamiento.

Los bebés tienen un mayor riesgo de atragantarse que los niños mayores porque no mastican bien y sus vías respiratorias son más estrechas. Es muy importante tener cuidado con los tipos de alimento que le da a un bebé. Sirva alimentos que sean del tamaño, la forma y la **textura** correctas para el bebé.

### Prevención de atragantamientos a la hora de comer

A la hora de comer, asegúrese de:

- **Sentarse y mirar a los bebés.** No deje a los bebés o niños menores de 4 años solos cuando estén comiendo.
- **Hacer que la hora de la comida sea tranquila y sin apuro.** Evite interrupciones y distracciones cuando el bebé esté comiendo.
- **Verificar que el orificio en la tetina del biberón no sea demasiado grande.** Si sostiene el biberón hacia abajo, las gotas deben caer una seguida de la otra, pero sin formar un chorro.

- **Sentar al bebé en una posición erguida/derecha mientras come.** Dejar al bebé acostado o permitirle que gatee o camine mientras come aumenta el riesgo de que se atragante. Asegúrese de sentar a los bebés en una silla de bebé para comer o en un asiento para comer cuando les va a dar **comida sólida**.



*Biberón invertido del que caen gotas de leche, no un chorro.*

Para más información acerca de la textura correcta para el desarrollo del bebé, vea la **página 59** en el **Capítulo 6: Alimentar con comida sólida**.

### Evitar alimentos que puedan causar atragantamientos

A los bebés les resulta más difícil comer ciertos alimentos. No dé alimentos o trozos de alimentos que sean del tamaño o de la forma de una canica pequeña a los bebés ni a niños pequeños. Los alimentos de este tamaño se pueden tragar enteros y se pueden quedar atrapados en la garganta del bebé causando atragantamiento.



# Preparar alimentos para disminuir el riesgo de atragantamiento

Al preparar alimentos para bebés, asegúrese de que estén en una forma que sea fácil de masticar para el bebé. Al escoger alimentos, piense en la forma, el tamaño y la textura. Para prevenir los atragantamientos, se recomienda:

- cocer o cocinar al vapor los alimentos hasta que estén lo suficientemente blandos como para cortar fácilmente con un tenedor.
- cortar los alimentos blandos en trozos pequeños (un máximo de ½ pulgada) o en rodajas finas que puedan masticarse fácilmente.
- cortar los alimentos redondos como, las salchichas en tiras cortas (a lo largo) en lugar de en trozos redondos.

- quitar todos los huesos a las aves, la carne y el pescado.
- cortar las uvas y los tomates *cherry* en cuartos.
- quitar pepas, semillas y cáscara o piel gruesa de la fruta madura y cortar la fruta en trozos pequeños.
- modificar la textura haciendo un puré o machacando, rallando o picando finamente los alimentos.



*Pedazos pequeños de carne de res molida de un máximo de ½ pulgada.*

## En este capítulo

En este capítulo, usted aprendió cómo prevenir el atragantamiento al preparar los alimentos con la forma, la textura y el tamaño correctos para las comidas y las meriendas. En el siguiente capítulo, aprenderá sobre las alergias e intolerancias alimentarias y las señales de una reacción alérgica.

## 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.



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

### 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)



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



Siempre siéntese y vigile a los bebés y a los niños pequeños a la hora de la comida para asegurarse de que no se atraganten.



Prepare los alimentos para que tengan la forma, la textura y el tamaño correctos para reducir el riesgo de que el bebé se atragante.



Corte los alimentos en trozos pequeños, de un máximo de  $\frac{1}{2}$  pulgada, o en rodajas o tiras finas y cortas, para disminuir el riesgo de que el bebé se atragante.



Evite servir alimentos duros, pegajosos o pequeños que sean difíciles de masticar.

## Prueba de conocimiento

### 1. Llene los espacios en blanco:

Corte los alimentos blandos en trozos pequeños (un máximo de \_\_\_\_\_ pulgada) o en \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_ finas que puedan masticarse fácilmente.

2. Todos los siguientes alimentos para comer con la mano son acreditables en el patrón de comidas para bebés del CACFP y pueden prepararse de la forma correcta para evitar atragantamiento, *excepto*:

- A Tiras pequeñas de pan
- B Uvas cortadas en cuartos
- C Trozos de mantequilla de maní o de otras mantequillas de nueces
- D Vegetales troceados cocinados hasta que estén blandos

3. Una madre trae un envase con uvas enteras para su bebé de 11 meses. Para formar una buena relación de colaboración con la familia, ¿cuál de las siguientes respuestas sería mejor?

- A Con todo gusto serviré a su bebé esto en la próxima comida, tal como están.
- B Las frutas son siempre una excelente opción. Para servir las de forma segura y disminuir el riesgo de que el bebé se atragante, las voy a cortar en cuartos antes de dárselas.
- C Las uvas no son alimentos acreditables en el patrón de comidas para bebés en el CACFP.
- D Ninguna de las opciones anteriores.

RESPUESTAS: 1. 1/2; rodajas o tiras • 2. C • 3. B