



Los 10 alimentos principales que hacen que los niños se ahoguen para niños menores de cuatro años de edad

Alimentos pequeños, redondos, firmes, fibrosos y pegajosos, y aquellos que se hinchan cuando son humedecido son los alimentos más peligrosos para niños menor de cuatro años de edad. No debería estar sirviendo estos alimentos a niños que están dentro de esta categoría de edad, a menos que sea capaz de preparar los alimentos de una manera que disminuirá el potencial para causar el ahogamiento.

La siguiente es una lista de los 10 principales alimentos problemáticos y sugerencias para la preparación con el fin de disminuir su efecto peligroso.

1. **SEMILLAS**- son la principal causa de asfixia infantil. Todas las semillas representan una amenaza debido a su tamaño y forma, y por lo tanto deben evitarse. Si las semillas son la única opción disponible, córtelas finamente.
2. **Salchichas** - uno de los alimentos más comunes para ahogar a los niños pequeños. Los perros calientes deben ser cortados en trozos pequeños para poder servirse de una manera segura a los niños. Corte el perro caliente a lo largo y luego córtelo en trozos irregulares de tamaño mordedura.
3. **APIO** - la consecuencia fibrosa del apio lo hace difícil para niños masticar y tragar correctamente. Use un pelador para eliminar la capa externa fibrosa del palo de apio y corte en trozos pequeños antes de servir.
4. **Palomitas de Maíz**- El tamaño, la forma y los bordes irregulares afilados de las palomitas de maíz lo convierten en un alimento excelente que puede inducir la asfixia.
5. **UVAS**-. Cortar las uvas por la mitad y retirar las semillas antes de servir las a un niño. Las cerezas también deben ser deshuesadas y picadas antes de ser dadas a comer.
6. **PASAS** - no se deben dar pasas a niños menores de dos años. Los niños de dos a cuatro años sólo deben servirse pasas húmedas o aquellas que se hayan cocinado en alimentos como pudín o pan.
7. **CARAMELO DUROS** - los dulces pequeños, y duros, que se chupan son peligrosos porque los niños tienden a morderse en ellos, rompiendo bordes afilados en sus bocas, o también podrían tragarlos accidentalmente enteros, bloqueando su vía respiratoria.
8. **ZANAHORIAS**- las zanahorias sin procesar deben ser finamente trituradas. Cocine las zanahorias a fondo, hasta que estén blandas al tacto.
9. **Manzanas**-Siempre corte las manzanas y otras frutas firmes en trozos manejables del tamaño de un bocado. Cocine hasta que quede suave en textura. Asegúrese de eliminar todas las semillas de la manzana, que contienen arsénico.
10. **MANTEQUILLA DE CACAHUETE** - la manera más segura de preparar la mantequilla de cacahuete es esparcir una capa muy fina de mantequilla de cacahuete cremosa (sin trozos) en una rebanada de pan, y servir con una bebida. Mezclar con mermelada o puré de manzana. Los niños menores de cuatro años nunca deben comer trozos de mantequilla de maní de una cuchara o dedo.

Cómo evitar que un niño se ahogue

Los niños menores de cuatro años son particularmente susceptibles a ahogarse en alimentos y objetos pequeños. A continuación, se muestran varias formas de reducir el riesgo de asfixia:

- **Muestre** a los niños pequeños cómo tomar pequeños bocados, y cómo masticar su comida bien antes de tragarlos.
- **INSISTA** en que los niños coman mientras están sentados en la mesa. Los niños nunca deben caminar, correr o jugar cuando tienen comida (u otros objetos) en la boca.
- **SUPERVISAR** los horarios de las comidas para asegurarse de que los niños pequeños no tomen alimentos peligrosos de niños mayores.
- **RETIRE** los juguetes con piezas pequeñas y otros artículos pequeños como monedas, botones, globos, canicas y baterías de tamaño de un botón del alcance de los niños

Si un niño comienza a atragantarse, pero puede respirar, hablar, llorar o toser con fuerza, no golpee la espalda del niño ni realice la maniobra de Heimlich. El bloqueo puede empeorar si no lo logras. Llame al médico del niño inmediatamente para obtener consejo. Si el niño **NO PUEDE** respirar, o tiene una tos débil y pérdida de color, llame al 911 y comience a administrar el procedimiento de primeros auxilios por asfixia.