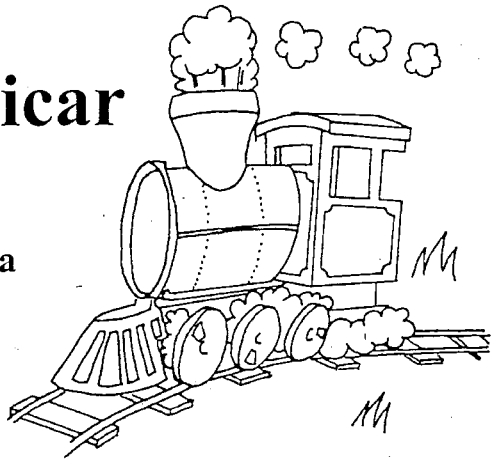
Masticar, Masticar

Despacio Para Prevenir Que Su Hijo Se Atragante Con La Comida



Mantenga a su hijo seguro de atragantarse siguiendo estos simple consejos

Consejos De Comida

- ☐ Pique la comida en pedasos pequeños uvas en cuartos, salchichas en pedazos largos.
- ☐ Quitele los huesos pequeños al pescado, pollo, y carne.
- ☐ Quitele las semillas a la fruta.
- ☐ No deje al alcance de sus hijos comida con la que puedan atragantarse.
- ☐ Cocine las zanahorias no las sirva crudas.
- ☐ Mezcle la crema de cacahuate con otras mermeladas en ves de servirlo solo en pan o la fruta.
- ☐ Concine las manzanas, o use pure de manzana para los niños pequeños.
- ☐ Hable con una nutricionista antes de empezar a darle comidas solidas a su bebé.

RECUERDE: La comida resbalosa, redonda, o dura es muy dificil para los niños de detener en la boca y masticarla.

Consejos de comportamiento

- ☐ Enseñe a su hijo a masticar bien y despacio.
- ☐ Mantenga las comidas agradable y no carreriadas.
- ☐ Limite las distracciones a la hora de la comida.
- ☐ Mantenga bien sentado y quieto a su niño mientras este comiendo.
- ☐ No deje que su niño corra, camine, hable, o juege con comida en la bocca.
- ☐ No deje a los niños pequeños solos mientras estan comiendo.
- ☐ Los niños no deben comer en el carro mientras usted maneja pueden atragantarse y no lo va a poder ayudar.

RECUERDE: Los medicamentos aplicados en las encias para el alivio de los dientes al brotar puede interferir al masticar o al pasarse la comida.

No le de esto a sus niños pequeños

- ☐ Palomitas
- ☐ Nuences
- ☐ Semillas
- ☐ Chicle
- ☐ Dulces Duros
- ☐ Galletas a los niños pequeños

KDHE-Nutrition & WIC, 1000 SW Jackson, Ste 220, Topeka, KS 66612-1274