

Cómo disminuir los riesgos de asfixia y de intoxicación alimentaria

No todos los alimentos son adecuados para los más pequeños. Así es cómo se deben ofrecer estos alimentos para disminuir los riesgos.



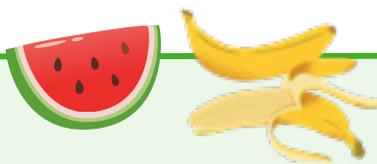
Los niños pequeños tienen mayor riesgo de asfixia hasta los cuatro años. Para disminuir estos riesgos:

- Esté atento mientras su hijo come.
- Ofrezcale los alimentos solo cuando esté tranquilo y bien sentado en la silla. El niño no debería caminar ni correr mientras come.
- Limite las distracciones.
- Evite ofrecerle comida mientras viaja en automóvil.
- Guarde los alimentos inadecuados y con riesgo de producir asfixia fuera de su alcance.
- Tome cursos de primeros auxilios para saber cómo reaccionar en caso de asfixia.

Verduras y frutas

Frutas

- Lavar con abundante agua.
 - › Frotar con un cepillo las frutas de piel firme, como los melones.
- Retirar la cáscara, las semillas y los centros.
- Ofrecer frutas blandas (ej. banana), ralladas (ej. manzana), cortadas en pequeños trozos (ej. melón), o en puré cocidas hasta que estén tiernas.
 - › La piña debe cortarse finamente para romper los filamentos.



Verduras

- Lavar con abundante agua.
 - › Frotar con un cepillo las verduras de piel firme, como la zanahoria y la papa.
- Cocinar las verduras duras y crocantes hasta que estén tiernas.
 - › El apio debe cortarse finamente para romper los filamentos.
- Picar las verduras de hoja ancha, como la espinaca y la col, antes de incorporarlas en una receta.



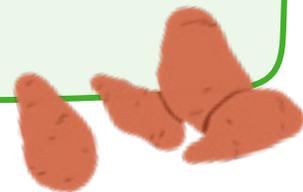
Frutos secos

- Picar y agregar en las recetas que se cocinarán.



Brotos y germinados de legumbres

- Cocinar bien.
 - › Ej. alfalfa, germinado de rábano, germinado de lentejas, germinado de trébol, habas germinadas.



Continúa aquí



Alimentos proteínicos

Carnes y aves



- Cocinar bien.
 - › Consulte nuestro artículo en fondationolo.ca/temperatures.
- Quitar los huesos.

Pescados y frutos de mar



- Evitar el atún fresco o congelado, el atún blanco en conserva, el tiburón, el pez espada, el marlín, el reloj anaranjado, el escolar, la lubina, el lucio, el dorado, el muskie y la trucha lacustre (trucha gris) que contienen mucho mercurio.
- Cocinar bien.
 - › Evitar los pescados y frutos del mar (mariscos) ahumados.
 - › Consulte nuestro artículo en fondationolo.ca/temperatures.
- Quitar las espinas.

Nueces y cacahuates



- Utilizar nueces y cacahuates (maníes) molidos (en polvo).
- Elegir cremas o mantequillas.
- Untar una fina capa sobre una galleta sin sal o una tostada, por ejemplo.

Huevos



- Cocinar bien.
 - › La yema del huevo debe estar sólida.
- Utilizar huevos líquidos pasteurizados para las recetas que no requieren cocción.

Leche de vaca



- Ofrecer leche al 3.25% m. g. pasteurizada.

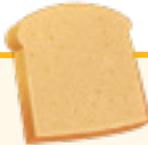
Garbanzos y frijoles

- Cocinar bien y reducir en puré.

Productos a base de cereales

Pan

- Tostar



Otros alimentos y bebidas

Alimentos redondos

- Cortar en cuatro o en sentido longitudinal.
 - › Ej. uvas, tomates cereza, salchichas, quesos en tiras tipo Ficello.

Jugos de frutas

- No se recomiendan los jugos de frutas. En caso de ofrecerlos, elegir jugos pasteurizados.



Evite:

- La miel, hasta el primer año.
- Alimentos duros, pequeños y redondos o lisos y pegajosos, como el maíz inflado, los caramelos duros, las pastillas contra la tos, los jujubes, el chicle, los cubos de hielo y los alimentos presentados en palillos o brochetas hasta los cuatro años.

