

## LA PREVENCIÓN ES LA MEJOR SOLUCIÓN

- **Supervise la alimentación.**  
Siéntese con sus niños cuando están comiendo y obsérvelos mientras comen. Controle el tamaño de la comida que se ha servido y asegúrese de que los niños estén comiendo adecuadamente (sin llenarse la boca). Cuando un niño que este experimentando obstrucción de alimentos podría no hacer ruido.
- **Asegúrese de que sus niños estén sentados derechos cuando están comiendo.**  
Asegúrese de que los niños no coman cuando están parados, caminando, jugando o acostados. Los niños deben comer y beber sólo en las áreas designadas para comer.
- **Elimine las distracciones durante las horas de las comidas.**  
Los niños deben concentrarse en masticar y tragar (pasar la comida). Enseñe a los niños a comer un bocado a la vez y a masticar y pasar los alimentos antes de hablar o reír. Se deben evitar las actividades ruidosas o que distraigan.
- **Se debe retirar a los niños de la mesa o la silla para comer si empiezan a quedarse dormidos durante la hora de la comida.**



Personal capacitado en RCP y en Primeros Auxilios debe estar presente y sentarse con los niños cuando están comiendo.

### El Programa de Salud para el Cuidado Infantil de Salud Pública- Seattle y Condado de King (Public Health- Seattle & King County)

Los profesionales de este programa ofrecen servicios y entrenamientos para los proveedores de guardería y cuidado infantil. Este programa ofrece apoyo relacionado en salud mental, nutrición, y enfermería.

**PARA MÁS INFORMACION:**  
**Child Care Health Program**  
(Programa de Salud para el Cuidado Infantil)  
Public Health – Seattle & King County

CNK-PH-1000

401 Fifth Avenue, Suite 1000

Seattle, WA 98104-1818

(206) 263-8262

[Child Care Health - King County](#)

Revised 3.2026

## COMO PREVENIR LA ASFIXIA POR ATRAGANTAMIENTO DE ALIMENTOS

---

Recomendaciones para la Seguridad en los Programas Prescolares y de Aprendizaje Temprano

---

### Recomendaciones para Niños Menores de Cuatro Años



Public Health   
Seattle & King County

Los niños pequeños tienen más riesgo de asfixia por atragantamiento de alimentos. Cuando los niños se atorán con algún alimento, las comidas que **son duras o difíciles de masticar, resbalosas, pequeñas, redondas o pegajosas representan un mayor riesgo.**

**En los bebés de más edad (6 – 12 meses), su capacidad en el desarrollo para pasar o tragar la comida varía mucho.** Es importante proceder con cautela al introducir comidas nuevas por primera vez. Los bebés deben aceptar fácilmente la comida sin sentir náuseas y agarrar la comida con sus dedos por sí mismos. Preste mucha atención.

- **Corte la comida en trozos de ¼ de pulgada o más pequeños para bebés de 6 a 12 meses.**

**Los niños pequeños (niños que están aprendiendo a caminar)** típicamente de 1 a 2 años) tienen un control limitado de los músculos de su boca y no tienen los dientes posteriores para triturar la comida dura. La comida se resbala más fácilmente hacia la garganta antes de estar completamente masticada.

- **Corte la comida en pedazos de ½ pulgada o menos para niños pequeños**

**Los niños de 3 a 4 años de edad** pueden tener las muelas posteriores, pero están aprendiendo a masticar y se pueden distraer fácilmente mientras comen.

Los niños se atragantan ya sea porque un objeto grande cierra su garganta o porque los objetos pequeños bloquean las vías respiratorias hacia el pulmón.



## Evite los Riesgos de Atragantamiento

Reduzca los riesgos de obstrucción de alimentos cambiando la forma, el tamaño o la textura y sirva en bocados pequeños de acuerdo a la edad.

- **Corte la comida en trocitos para comerse de una mordida o en rebanadas delgadas** (queso, fruta y carne).
- **Muela, pique o triture** la comida.
- **Cocine la comida hasta que esté blanda, especialmente los frijoles, la carne, la pasta y el arroz.** Las comidas deben ser lo suficientemente blandas para agarrar con los dedos índice y pulgar y para masticarse fácilmente.
- **Cocine las verduras al vapor hasta que estén suaves.**
- **Corte en rebanadas o tiras delgadas, no redondas,** ej. zanahorias, brócoli, calabacitas.
- **Sirva pequeñas cantidades de comida a la vez.** Mantenga las porciones de tamaño chico. Con los bebés asegúrese de que la boca está vacía antes de darle otra cucharada de comida.

**EL TAMAÑO, LA FORMA y LA TEXTURA** son aspectos importantes que se deben considerar al servir las comidas.

Tanto los pedazos grandes y chicos pueden causar obstrucción. Los pedazos de comida chicos o duros pueden atorarse en las vías respiratorias si se los tragan antes de masticarlos bien. Los pedazos grandes, más difíciles de masticar, son más probables de que bloqueen la garganta por completo.

Los alimentos que son firmes, suaves, o resbalosos podrían resbalarse por la garganta a la vía respiratoria. La comida dura, seca, puede ser difícil de masticar, sin embargo, es fácil de tragarse entera. La comida pegajosa puede quedar pegada en la parte de atrás de la boca o en el paladar y bloquear la garganta.

**No se deben dar las siguientes comidas a los niños menores de cuatro años debido al riesgo de que se atraganten.**

- Verduras crudas como el apio, las zanahorias, el brócoli, las arvejas o chícharos crudos y el calabacín
- Frutas duras, especialmente con cáscara como las manzanas crujientes
- Fruta entera como uvas, cerezas, bayas, bolitas de melón, o jitomates tamaño cereza o uva; pedazos enteros de fruta enlatada.
- Pedazos de plátano congelados
- Maíz de grano entero
- Nueces o semillas enteras (como las de la calabaza)
- Trozos o cucharadas llenas de mantequilla de nueces
- Trozos y palitos de queso
- Fideos en forma de tubo
- Bagels o piezas de pan enteras, biscochos
- Frijoles enteros cocidos
- Salchichas, embutidos y “hot dogs”
- Carne seca curada
- Carne dura o pedazos grandes de carne
- Pescado con espinas
- Totopos de tortilla, tostitos, papitas fritas
- Dulces macizos o redondos, o de jalea
- Rosquillas “pretzels” duras
- Gomititas
- Malvaviscos
- Palomitas de maíz
- Rollos de fruta
- Caramelos
- Uvas pasas

Recordatorio: No se debe dar miel a los bebés menores de un año debido al riesgo de botulismo. (Esto incluye galletas “graham” de miel)

