

# ALIMENTOS SOLIDOS CON ALTO RIESGO DE ASFIXIA

**Karen Alarcón Placencia**

**Nutricionista**



# RIESGO DE ASFIXIA O ATRAGANTAMIENTO



- El riesgo de atragantamiento es mayor en niños pequeños, ya que el diámetro de la vía aérea es menor, tienen dentición incompleta, mastican menos los alimentos y pueden distraerse con facilidad al momento de comer.
- Son demasiados los alimentos que tenemos a disposición, es por esto que lo más fácil es saber identificarlos.
- Lo principal que debemos saber es que si son duros o son redondos, entonces tienen un alto riesgo de atragantamiento. La evidencia señala que no se pueden entregar estos alimentos incluso hasta después de los 5 años.



# LOS ALIMENTOS QUE POSEEN ALTO RIESGO DE ASFIXIA O ATRAGANTAMIENTO, YA SEA POR SU TAMAÑO, FORMA O CONSISTENCIA SON LOS SIGUIENTES:



**Frutos secos enteros :**  
Ofrecer picados, molidos como pasta o en forma de harina.



**Alimentos redondos:**  
Como las uvas o tomate cherry, se deben ofrecer cortados a lo largo en 4 o 6 tiras, arándanos se podrían dar aplastados.



**Manzanas o zanahorias crudas:** Dar cocidas en trozo o crudas ralladas, lo mismo con el apio, el membrillo y los alimentos duros en general, los cuales se deben modificar antes de ofrecer.



**Alimentos con carozo:**  
Como las cerezas, aceitunas, etc se debe quitar el carozo y cortar a lo largo.



**Pescado con espinas:**  
Siempre quitar las espinas antes de dar al niño/a.



**Carne en trozo:** Ofrecer carne blanda, si está dura ofrecer en tiras, trocitos pequeños o desmenuzada.



**Palomitas de maíz:** Evitar su consumo por su dureza y por su alto contenido de grasas y azúcar



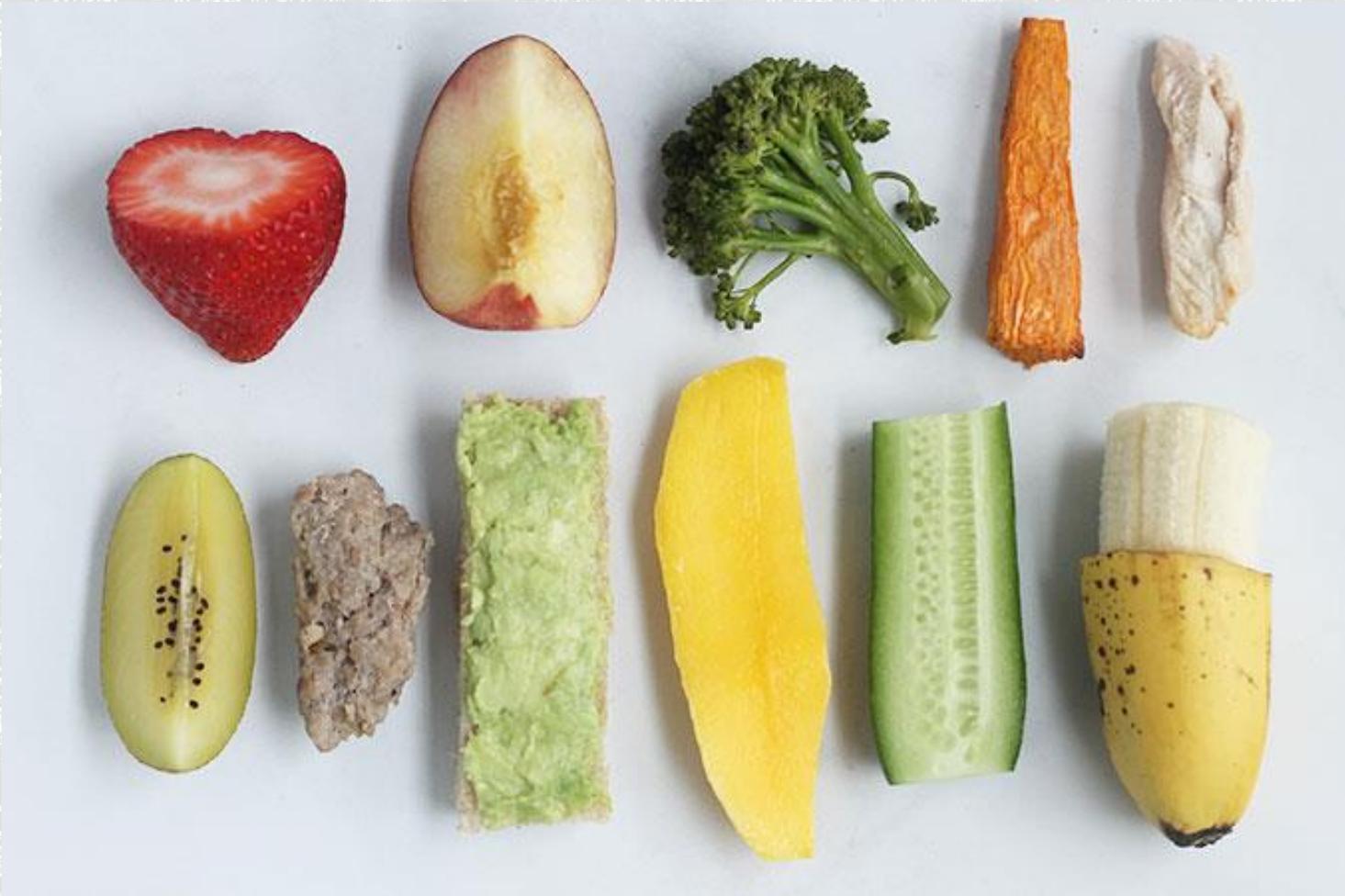
**Chicles, gomitas y dulces duros:** Además por el exceso de azúcar y riesgo de caries.



**Salchichas/Vienesas** cortadas en forma de moneda



# ¿COMO PUEDO OFRECER LOS ALIMENTOS CON RIESGO DE ASFIXIA O ATRAGANTAMIENTO?



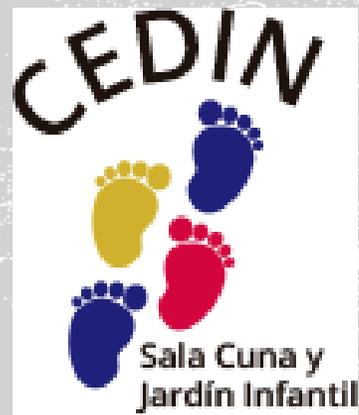
Lo que se debe realizar para entregarlos de una forma segura es **modificarlos** ya sea por medio de una técnica de corte (rallarlos finamente, láminas finas, gajos) para que pierdan la forma circular o para que no sean tan duros.

Otra forma de modificar su dureza es por medio de la cocción (al horno, al vapor, a la olla) Lo importante siempre será, que los cuidadores prueben los alimentos antes de ofrecerlos, para asegurar que la textura y la temperatura sean las adecuadas.

Además, puedes presionar entre tu índice y pulgar o entre tu lengua contra tu paladar el alimento, si este pierde su forma, entonces es un alimento blando, apto para ofrecer a nuestros pequeños.

Es muy importante la supervisión de un adulto hasta los 5 años de edad como mínimo, vigilar que no estén jugando o corriendo con la boca llena y enseñarles a masticar despacio y correctamente.



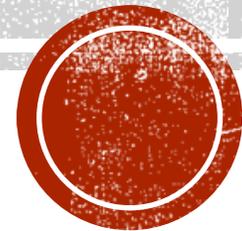


# RECETAS SALUDABLES

¡Cocinemos juntos!

**Karen Alarcón Placencia**

**Nutricionista**





# PANQUEQUES DE GARBANZOS

## ▪ **INGREDIENTES**

- 3 cdas de harina de garbanzos
- 1 huevo + 1 clara
- 2 cdas de leche de almendras o agua
- stevia a gusto
- canela en polvo a gusto

## ▪ **PREPARACIÓN**

- Agrega todos los ingredientes a la mini pymer o licuadora y licúa hasta conseguir una mezcla homogénea.
- Calienta un sartén antiadherente y una vez caliente comienza a colocar mezcla para hacer tus panqueques. El mejor tip es darlos vueltas cuando salgan burbujas en el centro y hacerlos a fuego medio a bajo (no alto).
- Come con fruta, semillas o mermelada de chía .
- Y Listo!





# PALETAS DE HELADO DE CHIA

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de chía
- 1 ½ taza de leche vegetal o de vaca
- 2 cucharadas de azúcar moreno o sirope de agave
- 1/2 taza de frutos secos (pueden reemplazar por chips de chocolate amargo)
- Moldes de helado

## PREPARACIÓN

- Primero se hace un pudding añadiendo la chia, el azúcar y la leche en un vaso. Mezcla muy bien hasta que todas las semillas se hidraten, espera unas horas hasta que absorban más agua, vierte en los moldes de paleta y congela durante toda la noche.
- Puedes agregar chocolate 70% sin azúcar y maní triturado como cobertura.
- Y Listo!

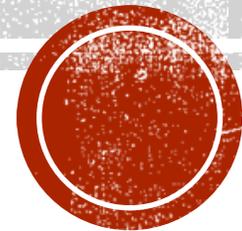




# ¿CUÁNDO ES APROPIADO BUSCAR AYUDA PSICOLÓGICA PARA NUESTROS HIJ@S?

**Barbara Porter Jalife**

**Psicóloga**



## ¿Cuándo pedir ayuda?

- Todos los padres del mundo que quieren a sus hijos buscan lo mejor para ellos. Es por eso que cuando la salud emocional de los hijos parece que no va bien, es buena idea buscar ayuda en un psicólogo infantil.
- Pero, ¿cuáles serían los motivos a tener en cuenta para pedir asesoramiento a un profesional?



# Lo primero...

## **Cuando como padre o madre, no sabes qué debes hacer**

- Hay veces que las circunstancias pueden sobrepasarnos como padres y no saber cómo actuar. Cuando por mucho que lo intentas no eres capaz de encontrar una solución lo mejor es buscar un asesor que esté dispuesto a aconsejarte a qué hacer en algunos momentos determinados con tus hijos.
- Es necesario que sepas que antes de que los niños acudan a un psicólogo infantil deben ir los padres, porque en algunas ocasiones son los padres los que necesitan aprender estrategias más efectivas de crianza.

## Los motivos de consulta mas frecuentes:

Dificultades en la atención o/a excesiva hiperactividad.

Enuresis/encopresis (dificultad para controlar los esfínteres luego de los 4 años).

Dificultades en las relaciones con sus pares.

Tristeza o irritabilidad frecuentes.

Dificultades en la expresión o regulación emocional.

Problemas de comunicación (no comunicarse verbalmente después de los dos años)



## Otros motivos

---

### Cuando los otros niños sienten miedo de él

- Cuando un niño se comporta de tal manera que el resto de los niños empiezan a sentir miedo o se molestan o se asustan... es porque algo no marcha bien. **También es posible que un niño o niña se comporte en la escuela bien pero en casa se comporte de un modo que interfiera incluso en la vida habitual familiar.** Es como si el comportamiento de un hijo controlase al resto de la familia. Cuando esto ocurre es necesario tratar la salud emocional del pequeño.

### Cuando el comportamiento negativo interfiere en la vida diaria

- Cuando la conducta del niño comienza a interferir en la vida diaria, generando **ansiedad en los miembros de la familia es momento de buscar ayuda** de un profesional para poder tratar lo que ocurre.

### Cuando tiene mucha apatía

- Hay veces que los niños sienten mucha apatía que no quieren hacer nada, ni ir a la escuela ni divertirse ni nada. Si bien la mayoría de las veces que esto ocurre es simplemente debido a un cansancio, si se repite y **los niños no disfrutan con actividades divertidas que antes si disfrutaban, es necesario busca ayuda.**

## No olvidar pedir ayuda cuando:

- Cuando tu hijo sufre bullying en la escuela.
- Cuando tu hijo es quien realiza acoso escolar.
- Cuando tu hijo tiene problemas de identidad sexual.
- Cuando tiene comportamientos regresivos (ej: había logrado el control de esfínter hace meses, pero lo pierde).
- Problemas emocionales a causa de divorcios, mudanzas, traslados.
- Sospechas que puede haber abuso sexual.
- Tiene problemas para dormir bien o descansar.
- Tiene miedos intensos que interfieren en su vida cotidiana.
- Tiene comportamientos agresivos con otros niños o con animales.
- Se aísla y rechaza relacionarse.

- 
- Recordemos que buscar ayuda profesional de manera oportuna es un factor importante para prevenir y tratar a tiempo problemas de salud mental en nuestros niños y jóvenes.

