
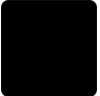


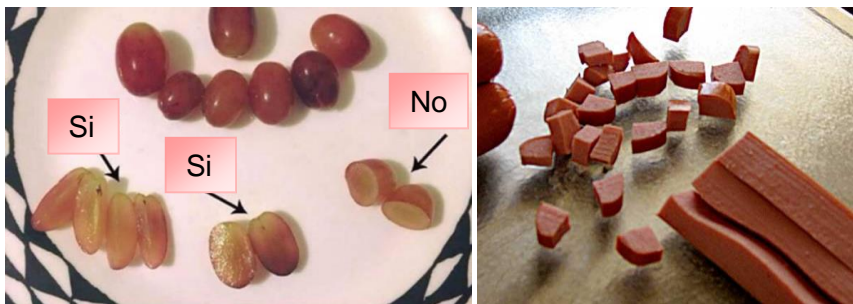
# NUTRITION TIDBITS FOR TEACHERS

## *\*Información sobre nutrición para docentes\**

Por Nicole Buhler, Dietista Nutricionista Acreditada (RDN, por sus siglas en inglés)

### *5 consejos para prevenir el atragantamiento*

- 1) Siéntense siempre con los niños a la hora de comer.
- 2) Nunca permitan que el niño deambule con comida en la boca.
- 3) Hagan puré o trituren finamente los alimentos para los niños que están empezando a comer alimentos sólidos (alrededor de los 6 meses) y avancen lentamente a los alimentos picados hasta que el niño tenga un año de edad.
- 4)  Este cubo es de ¼ de pulgada. A los niños de 1 a 2 años de edad se les debe cortar la comida en cubos de ¼ de pulgada.
- 5)  Este cubo es de ½ pulgada. A los niños de 2 a 3 años de edad se les debe cortar la comida en cubos de ½ pulgada.
- 6) Los alimentos como las uvas y las salchichas se deben cortar en cuartos como se ilustra aquí y no en rodajas o círculos.



- 7) Es importante ofrecer una variedad de texturas a medida que van avanzando para dejar los purés y pasar a otros alimentos a fin de evitar que se vuelvan caprichosos para comer y ayudarles a aprender a masticar.