

Masticar puede ser complicado

Cómo mantener los niños seguros cuando comen



Donna Edwards, MA CCC-SLP, BCS-S

Consejo Especialista Certificado en la
deglución y Trastornos de la deglución

ASHA Fellow

Dayton Children's Hospital

Dayton, OH

Translated by Cesar E Ruiz, SLP.D.,
CCC/SLP., BCS-S

Para niños - Para los padres - Para profesionales - Para la comunidad

Para todos los lugares donde nuestros niños comen

Patrocinado por una sin restricciones

1

Subvención educativa de:





Mamá y papá sabían que de acuerdo al Centro de Control de Enfermedades (CDC, en inglés) y de Academia Americana de Pediatría, algunos niños se ahogan con la comida a diario. No deberíamos ahogarnos con las comidas que comemos. Si esto sucede, es signo de que algo anda mal.

Este libro para colorear es una herramienta que pueden usar para hablar con sus niños sobre el masticar y el tragar seguro y así reducir los riesgos de ahogamiento.



Para la mayoría de los niños, las bebidas se mueven fácilmente a través de sus boca. GLU GLU



Así como también las otras comidas



¡Pero masticar puede ser complicado!



Algunos alimentos son difíciles de masticar debido a sus formas anchas...

... o sus formas alargadas,
como el tubo por el cual
respiras

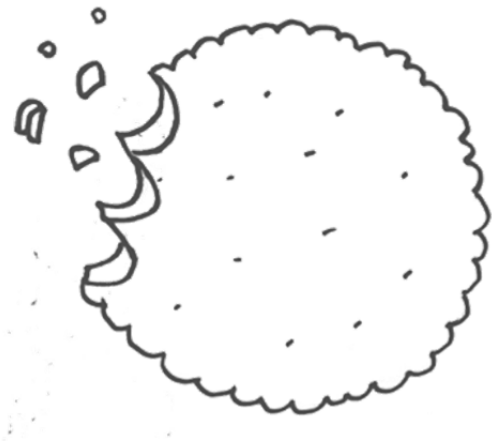




Algunos alimentos tardan más tiempo para ser masticados y los músculos se pueden cansar

Trate las actividades ilustradas abajo para que tenga una idea de la manera cómo mastica su niño(a). Si tiene alguna pregunta o preocupación consulte a un Patólogo del Habla-Lenguaje/Fonoaudiólogo que se especialice en trastornos de la deglución (disfagia).

¿Puedes morder la galleta con el lado izquierdo de tu boca?



¿Puedes morder la galleta con el lado derecho de tu boca?



¿La puedes masticar con el lado izquierdo de tu boca?



¿La puedes masticar con el lado derecho de tu boca?



Nombre: _____

Edad: _____ Grado: _____

1. Escribe tres comidas que puedes masticar fácilmente:

- _____
- _____
- _____

2. ¿Qué comida es la más difícil de masticar?

3. Encierra en un círculo la respuesta correcta

Si tengo problemas masticando yo debo:

- A. Decirle a un adulto
- B. Mantenerlo en secreto

4. Encierra en un círculo tu respuesta

- Comer en mi casa es:
 - A. Fácil
 - B. Difícil
- Comer en la escuela es:
 - A. Fácil
 - B. Difícil

I think I took a really
big bite!



Para los padres:

Consejos de alimentación segura para los niños



- Siéntate durante las comidas
- Si toses o te ahogas cuando comes, puede ser que la comida sea muy difícil para ti
- Toma bocados más pequeños
- Vacía tu boca antes del próximo bocado
- Toma bebidas durante la comida
- Busca comidas que masticas bien
- Evita comer en el carro
- Dile a un adulto si tienes problemas masticando

Actividades para Padres y Profesionales

- Viajes de compras con la familia para encontrar alimentos que sean fácil para masticar
- Crear una tabla para nombrar y describir el color, la textura, el tamaño, la temperatura, y el aroma de las comidas.
- Experimentar con diferentes comidas para determinar qué comidas son más fáciles o difíciles de morder y masticar.
- Explorar el tamaño de los bocados y de qué lado le es más fácil para masticar
- Juegos de búsqueda de alimentos para encontrar frutas, vegetales, cereales y proteínas fáciles de masticar.
- Prepara los mismos alimentos en 15 maneras diferentes para mostrar variedad, y que los alimentos pueden ser rechazados en una manera pero aceptados en otra.
- Compare y contraste dos alimentos o grupos de alimentos y describa cómo se relacionan a nuestra salud
- Encuentre alimentos siguiendo los colores del arcoíris
- Hable sobre el desarrollo de la masticación y de las horas de comida en los diferentes lugares.



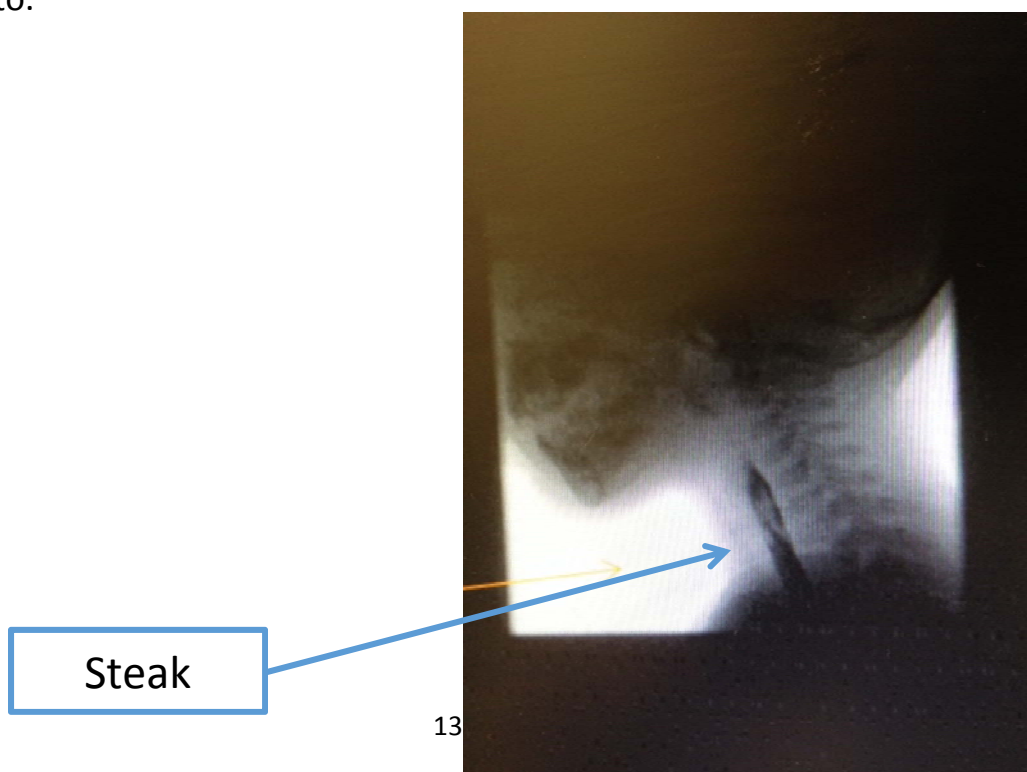
Para Profesionales

El desarrollo de la habilidad para masticar puede variar entre los niños. La aparición de la dentición, la estabilidad muscular y neurológica impactan la función de alimentación, masticación, y deglución. Los niños con cuidados de salud especial pueden ser los más vulnerables a tener mayor riesgo de ahogamiento.

Los estudios estiman que los trastornos de alimentación fluctúan de 25-35% en niños con desarrollo normal, y de 33-80% en esos niños con cuidados de salud especiales.

Algunos alimentos son más complicados para algunos niños porque le toman mucho tiempo y son tragados prematuramente sin haber sido suficientemente masticados. En los hospitales de los Estados Unidos las salas de emergencias reciben a más de 10,000 niños anualmente por razón de ahogamiento por alimentos, y cada 5 días muere un niño por consecuencia. ¡Esto es a menudo prevenible!

Abajo estea una imagen radiográfica de un pequeño tragándose un pedazo de carne sin masticarla bien. A este niño, como a muchos de los niños que servimos, se les ofrece alimentos por encima de sus habilidades aumentando el riesgo de ahogamiento.



Las estrategias para aumentar la seguridad de los niños durante las comidas incluyen, pero no están limitadas a:

1. Supervisión directa durante todas las comidas
2. Horas de merienda y comidas en calma
3. Evitar que coman cuando caminen, jueguen o vayan en el carro
4. Las caderas deben estar en posición de 90 grados, la cabeza en posición neutra, y los pies bien apoyados.
5. Cuando seleccione sus alimentos, tome en cuenta la forma, el tamaño, la consistencia, así como la habilidad del niño(a) para masticar.
6. Reducir el tamaño de los bocados de vegetales cocidos o al vapor y asegurándose que no tengan semillas. Para esos niños con suficiente habilidad para masticar, corte los perros calientes (hot dogs) y las bananas a lo largo y a lo ancho.
7. Anime a los que cuidan a los niños a demostrar hábitos alimenticios seguros y que mastiquen sus alimentos completamente
8. Modificar las dietas y los alimentos que puedan presentar riesgo de ahogamiento para así optimizar la seguridad del niño