



As crianças menores de quatro anos estão particularmente mais vulneráveis a engasgamentos, pois suas vias aéreas superiores (boca, garganta, esôfago e traqueia) são pequenas e, nessa fase, têm uma tendência natural de colocar objetos na boca.

Ainda nessa idade, possuem pouca experiência em mastigar e engolir e seus dentes têm proporção menor que os de adultos, o que dificulta a mastigação apropriada dos alimentos.

Alguns dos alimentos que se vê nos supermercados que são muito atrativos, devido à sua fácil confecção, podem não ser os mais adequados pois não possuem os nutrientes necessários para o desenvolvimento do seu filho e ainda podem desenvolver outros problemas futuros.

Por esse motivo existem diversos alimentos que devem ser evitados até certas idades para evitar o risco de engasgamento e desenvolvimento de alergias:

- **Amendoim, castanhas, nozes e demais oleaginosas:** Podem conter o fungo aflatoxina, que causa danos ao fígado. Além disso, há o risco de causar engasgos e sufocamento, devido ao tamanho e ao formato. Não deixe a criança comer até os quatro anos de idade.

**-Azeitonas com caroço:** Podem causar engasgos e sufocamento. Evite até os quatro anos de idade.

**-Bolachas com recheio:** Ricas em gorduras, açúcares e sódio, não têm quantidade relevante de vitaminas e minerais – ou seja, não têm valor nutricional. Até o pri  
meiro aniversário  
, a criança não deve ter contato com elas.

**- Bolos prontos com recheio ou cobertura:** Ricos em gorduras saturadas e em açúcares, não acrescentam na nutrição infantil. Evite que a criança coma até completar um ano  
.

**-Clara do ovo:** Pode desenvolver alergia no organismo infantil, o que cria um problema enorme em relação à vacinação, já que muitas vacinas têm em sua composição a clara do ovo (sob o nome “albumina”). Não dê ao seu filho até ele ter tomado todas as vacinas indicadas pelo pediatra.

**-Frutos do mar:** Até o primeiro ano, podem causar reações cutâneas semelhantes a alergias nas crianças. Evite, portanto, nos 12 primeiros meses de vida de seu filho.

**-Macarrão instantâneo:** Com excesso de sódio em sua composição, pode produzir alterações no metabolismo infantil. Os pais devem evitar servi-lo para as crianças durante o primeiro ano  
.

**-Maionese:** Na maioria dos casos, é uma fonte de gordura exclusivamente, sem valor nutricional nenhum. Deve ser evitada até o segundo ano de vida da criança, com consumo moderado depois disso.

Escrito por Administrador  
Sexta, 08 Dezembro 2017 14:54 -

---

**-Mel:** Pode estar contaminado com esporos da bactéria *Clostridium botulinum*, que produz uma toxina causadora do botulismo (doença que causa paralisia no tronco, braços, pernas e sistema respiratório). O organismo humano só desenvolve uma barreira contra ela na flora intestinal depois que a criança completa um ano de idade. Logo, não dê mel para seu filho até o primeiro aniversário.

**-Peixes com espinhas:** Por mais cuidado que os pais tenham ao tirar as espinhas antes de colocar o peixe no prato da criança, alguma parte pode sobrar e levar ao engasgo e até ao sufocamento infantil. Não deve estar no cardápio até os quatro anos.

**-Pipoca:** O problema é a casca durinha que costuma ficar presa nos dentes dos adultos. Em crianças, pode causar engasgos sérios. Os pequenos não devem comer pipoca até os quatro anos.

**-Refrigerantes:** Além de não terem valor nutricional nenhum, trazem sódio, gorduras e açúcares em excesso em sua composição. Podem causar obesidade e cáries dentárias. Evite até a criança completar dois anos. Depois disso, permita o consumo com moderação.

**-Salgadinhos industrializados:** O excesso de sódio na composição pode levar a alterações no metabolismo infantil. Também têm mais gorduras do que o recomendado para a dieta das crianças. Dependendo do formato, podem fazer a criança engasgar. Evite até os dois anos.

**-Salsicha:** Além de ser um embutido e ter conservantes demais, o que não é saudável para o organismo sensível das crianças, é uma grande causadora de engasgos e sufocamento, seja servida inteira ou em rodela. Evite até os quatro anos de idade.

**- Sucos industrializados (em pó ou em caixinha):** São néctares ultraprocessados e têm valor nutricional praticamente nulo. Até o terceiro ano da criança, opte pelos sucos naturais.

Algumas dicas para ajudar a evitar o engasgamento com alimentos:

- **Corte os alimentos em pedaços bem pequenos na hora de alimentar a criança;**
- Não dê alimentos redondos e duros, como uvas, pipoca, cenoura crua e nozes para crianças;
- Ensine a criança a comer sentada e com a boca fechada. Isso ajudará a prevenir que a criança tente falar e comer ao mesmo tempo;

E se estiver em casa e o seu filho se engasgar, o que poderá fazer para o ajudar?

Existe a Manobra de Heimlich, que pode ser usado nos bebês e nas crianças, segue-se as imagens de como se faz as manobras.



Escrito por Administrador

Sexta, 08 Dezembro 2017 14:54 -

---



Ana Carolina