

# Avoiding Choking Hazards for Toddlers

Choking happens when a small object, toy or food blocks the airway. Babies and toddlers have very small airways. This makes it easier for them to choke.

Some foods are more likely to be a choking danger to your child than other foods. These are called “choking hazards.” This is why Seattle Children’s has a rule that we do not serve certain foods to children if they are less than 4 years old.

## Choking hazards

The American Academy of Pediatrics lists the following foods as choking hazards for toddlers. We do not serve these foods to hospitalized children if they are younger than 4 years old.

- All nuts and seeds (such as whole peanuts)
- Chunks of meat and cheese\*
- Chunks of peanut butter
- Hard candy (such as Jolly Ranchers and suckers), jelly beans or gum
- Hard fruit with peels (such as apples)\*
- Hot dogs\*
- Marshmallows
- Popcorn
- Raw fruit or vegetables that snap into hard pieces (such as carrots, celery and broccoli)
- Sausages\*
- Whole grapes\*
- Whole kernel corn

## Avoiding choking hazards

\*We prepare and serve foods in ways that make them safe and easy for toddlers to eat. Here is what we do to modify foods to avoid choking hazards:

- Hot dogs and sausage links - cut lengthwise, quartered, and cut into pieces less than 1/2 inch.
- Meat - cut into bite-sized pieces, less than 1/2 inch (except soft chicken nuggets and fish sticks)
- Cheese - string cheese served in long strips and other cheese cut into pieces less than 1/2 inch.
- Grapes and cherry tomatoes - cut into quarters and pieces less than 1/2 inch.
- Apples - peeled and cut into pieces that are less than 1/2 inch.
- Peanut butter - creamy only, spread thin.

### To Learn More

- Nutrition  
206-987-6758
- Ask your child’s healthcare provider
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



Seattle Children’s offers interpreter services for Deaf, hard of hearing or non-English speaking patients, family members and legal representatives free of charge. Seattle Children’s will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201. This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children’s. However, your child’s needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your child’s healthcare provider.

© 2019 Seattle Children’s, Seattle, Washington. All rights reserved.

# Cómo prevenir la asfixia en niños pequeños

La asfixia ocurre cuando un pequeño objeto, juguete o comida, bloquea las vías respiratorias. Los bebés y los niños pequeños tienen vías respiratorias muy pequeñas y es más fácil que se atraganten.

Algunos alimentos son más peligrosos que otros y representan un riesgo de asfixia (choking hazards, en inglés). Por eso en Seattle Children's la regla es no servir ciertos alimentos a niños menores de 4 años.

## Riesgo de asfixia

En la lista de la Academia Americana de Pediatría aparecen los alimentos que presentan riesgo de asfixia para niños pequeños. Los niños internados no reciben estos alimentos si son menores de 4 años.

- Cucharadas de mantequilla de cacahuete
- Dulces duros (Jolly Ranchers o paletas), Jelly Beans y goma de mascar
- Embutidos (*sausages*)\*
- Frutas duras con cáscara (como las manzanas)\*
- Frutas y verduras crudas que se parten en trozos duros (como zanahoria, apio y brócoli)
- Granos de maíz enteros
- Marshmallows
- Palomitas de maíz
- Perros calientes\*
- Todo tipo de frutos secos y semillas (cacahuates, almendras, nueces, etc.)
- Trozos de carne y queso\*
- Uvas enteras\*

## Como evitamos el riesgo de asfixia

\*Preparamos y servimos comidas que no presenten riesgos y que sean fáciles de comer para los niños pequeños. Para modificar y servir la comida sin riesgos de asfixia:

- Salchichas (*hot dogs*) y salchichas pequeñas tipo *link*: cortadas a lo largo, en cuatro partes y en trozos de menos de ½ pulgada.
- Carne: cortadas en trozos (excepto los nuggets de pollo blando y los palitos de pescado).
- Queso: en barras (*string*) largas. Los demás se cortan en trozos de menos de ½ pulgada.
- Uvas y tomates cherry: cortados en cuatro partes y trozos de menos de ½ pulgada.
- Manzanas: peladas y cortadas en trozos de menos de ½ pulgada.
- Mantequilla de cacahuete: solamente cremoso (*creamy*) y untada en una capa fina.

## Más información

- Nutrición  
206-987-6758
- Consulte con el proveedor de atención médica de su niño
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

## Servicio gratuito de interpretación

- En el hospital, solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación:  
1-866-583-1527. Dígame al intérprete el nombre de la persona o la extensión que necesita.



Seattle Children's ofrece servicio gratuito de interpretación para pacientes, familiares y representantes legales sordos, con problemas de audición o con inglés limitado. Seattle Children's tendrá disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Llame al Centro de Recursos para Familias al 206-987-2201. Esta información ha sido revisada por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, como las necesidades de su niño son únicas, antes de actuar o depender de esta información, por favor consulte con el médico de su hijo. © 2019 Seattle Children's, Seattle, Washington. Todos los derechos reservados.

8/19  
Tr (jw/lv)  
PE832S