

PAUTAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SEGURA

ANTES DE EMPEZAR A COMER:

1. COMER PREFERENTEMENTE A 90° CON LA CABEZA LIGERAMENTE INCLINADA HACIA ADELANTE.
2. AMBIENTE TRANQUILO PARA EVITAR DISTRACCIONES. COMER SIN HABLAR.
3. DISPONER DE TIEMPO PARA COMER.

DURANTE LA COMIDA:

4. COMA PEQUEÑOS BOCADOS PREFERENTEMENTE USAR CUCHARA DE POSTRE.
5. NO UTILIZAR JERINGAS
6. ESPERAR QUE LA BOCA ESTE LIMPIA Y SIN RESIDUOS ANTES DE LA SIGUIENTE CUCHARADA.
7. TRAGAR CON FRECUENCIA PARA EVITAR RESIDUOS ANTES DE LA PRÓXIMA CUCHARADA.
8. SI PRESENTA UN ATAQUE DE TOS, NO EVITE LA TOS, Y ESPERE A TRAGAR COMPLETAMENTE LA COMIDA ANTES DE CONTINUAR COMIENDO.

AL FINALIZAR:

9. REALIZAR LA HIGIENE ORAL Y DENTAL.
10. NO ACOSTARSE INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE COMER. ESPERAR AL MENOS 30 MINUTOS.

