Spanish

Preparación de leche de fórmula alta en calorías para bebés a partir de polvo

Making High Calorie Baby Formula from Powder

☐ 22 calorías ☐ 24 calorías ☐ 27 calorías ☐ 30 calorías ☐ Otras _____

¿Qué es la leche de fórmula alta en calorías para bebés?

La mayoría de las fórmulas para bebé tienen 20 calorías en cada 30 ml o una onza. **Algunas veces, los bebés necesitan más calorías que estas para ayudarles a crecer**.

Al aumentar la cantidad de polvo, su bebé consume las calorías adicionales que necesita. A esto le llamamos leche de fórmula enriquecida.

¿Qué leche de fórmula debo comprar?

Compre cualquier marca de leche **en polvo** para bebés. Revise la etiqueta. Verifique que la fórmula en polvo que elija sea para bebés **de 0 a 12 meses de edad.**

¿Qué hago para prepararla?

Tenga a mano un termómetro para alimentos.

Antes de preparar la leche de fórmula para su bebé, siempre lave y esterilice los biberones y los utensilios de medición que usa para hacer la mezcla.

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Lave la cuchara (*scoop*), los biberones, las tetinas (boquillas), las roscas y los empaques, los tapones, las tazas medidoras, las pinzas y el cuchillo en agua caliente y jabón. Enjuague bien.
3. Coloque todos estos artículos en una olla grande. Agregue agua a la olla hasta cubrir los artículos con agua. Mantenga los mangos de las pinzas fuera del agua.
4. Hierva el agua durante 2 minutos. Deje la olla destapada.
5. Después de 2 minutos, use las pinzas para sacar los demás artículos y póngalos sobre una toalla limpia. Use los artículos de inmediato o deje que se sequen al aire sobre la toalla, si no va a usarlos de inmediato.

¿Cómo mezclo la fórmula?

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Ponga agua a hervir durante 2 minutos en una olla grande o en una tetera. Solo use una tetera eléctrica si esta se mantiene en ebullición durante 2 minutos completos después de empezar a hervir.
3. Deje que el agua se enfríe hasta los 70° C (158° F). Revise la temperatura con el termómetro para alimentos. El agua debe estar caliente para matar gérmenes dañinos en el polvo.
4. Mida el agua en un biberón con marcas de medición claras o en una tasa medidora.
5. Mida la fórmula en polvo con la cuchara (*scoop*) que viene en el envase. Use el lado plano del cuchillo como rasero para nivelar el polvo en la cuchara.
6. Agregue la fórmula en polvo al agua enfriada y mezcle bien.

¿Cuánto polvo agrego a la fórmula?

Calorías	Cantidad de agua	Cantidad de fórmula	Cantidad total
☐ 22 calories	105 mL	2 scoops	118 mL
	160 mL	3 scoops	180 mL
☐ 24 calories	95 mL	2 scoops	108 mL
	145 mL	3 scoops	165 mL
☐ 27 calories	85 mL	2 scoops	98 mL
	125 mL	3 scoops	145 mL
☐ 30 calories	75 mL	2 scoops	88 mL
	110 mL	3 scoops	130 mL
☐ ___ calories	____mL	____mL	____mL

ml = mililitros

Use siempre la cuchara (*scoop*) que viene en la fórmula y tazas medidoras estándar

¿Durante cuánto tiempo es segura la fórmula mezclada?

Puede guardar la fórmula mezclada en un recipiente tapado durante un máximo de 24 horas en el refrigerador. Tire toda la fórmula mezclada que no haya usado después de 24 horas.

Debe usar los biberones calientes de fórmula mezclada antes de que transcurran 2 horas desde que la calentó.

Nunca congele la fórmula mezclada.

La congelación hace que la fórmula tenga grumos. También cambia los nutrientes de la fórmula.

¿Durante cuánto tiempo es segura la leche de fórmula en polvo?

Después de abrir el recipiente, tápelo muy bien y póngalo en un lugar limpio y seco.

Escriba en el recipiente la fecha en la que lo abrió.

Use el polvo en un mes. **Debe tirar toda la fórmula en polvo que quede en la lata después de un mes.**

¿Cómo debo darle a mi bebé la fórmula enriquecida?

1. Agite suavemente el biberón de fórmula.
2. Caliente el biberón poniéndolo en agua tibia. **No** use un microondas para calentar la fórmula. Esto crea puntos calientes que podrían quemar la boca de su bebé.
3. Vuelva a agitar suavemente el biberón. Compruebe siempre la temperatura de la leche antes de alimentar a su bebé.
4. Tire cualquier cantidad de fórmula que haya quedado en el biberón después de una toma.

¿Qué pasa si mi bebé y yo estamos fuera de casa cuando llegue la hora de comer?

Si va a estar fuera de casa **menos de 2 horas**, guarde la fórmula enriquecida en una bolsa refrigerante con una bolsa de hielo. Después de 2 horas, debe tirar la fórmula enriquecida.

Si va a estar fuera de casa **más de 2 horas**, lo más seguro es dar el pecho a su bebé. Si no es posible, traiga fórmula sin abrir lista para alimentar a su bebé.

Nota: La fórmula lista para la alimentación tiene 20 calorías en cada 30 ml. No debe sustituir regularmente a la leche de fórmula enriquecida.

¿Durante cuánto tiempo necesitará mi bebé fórmula enriquecida?

Cada bebé es diferente. Algunos bebés necesitan fórmula enriquecida más tiempo que otros.

El médico (pediatra) o el especialista certificado en nutrición (*dietitian*) de su hijo verificarán el crecimiento de su bebé y le ayudarán a decidir cuándo dejar de fortificar la fórmula de su bebé.

¿Y si tengo preguntas?

Pregúntele al especialista en nutrición del hospital./
Ask your dietitian.

Nombre/Name: _____

Teléfono/Phone: _____ ext./ext. _____

Hable con un especialista certificado en nutrición (*registered dietitian*) o enfermera registrada (*registered nurse*) en HealthLinkBC. Teléfono: 8-1-1

Contacte a una enfermera de Atención Médica Virtual de Fraser Health.
Disponible de 10:00 a.m. a 10:00 p.m. diariamente.
Teléfono: 1-800-314-0999
Chat en vivo: fraserhealth.ca/virtualcare