

Preparación segura de leche de fórmula líquida concentrada

(Safe Preparation of Infant Formula from Liquid Concentrate)

Necesitará lo siguiente:

(You will need:)

- Biberones y tetinas
- Abrelatas
- Detergente para vajilla
- Olla grande
(en la que quepan los biberones, las tetinas, el abrelatas y la taza dosificadora de líquidos)
- Leche de fórmula líquida concentrada
- Taza dosificadora de líquidos
- Pinzas



Pasos (Steps)

1. Lávese las manos.

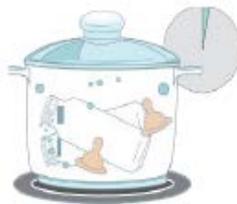


2. Lave los biberones, las tetinas, el abrelatas y la taza dosificadora de líquidos.



3. Esterilice los biberones, las tetinas, el abrelatas y la taza dosificadora de líquidos.

2 minutos



4. Esterilice el agua.

2 minutos



Instrucciones (Instructions)

Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 15 segundos.

Asegúrese de que toda la superficie de trabajo esté limpia.

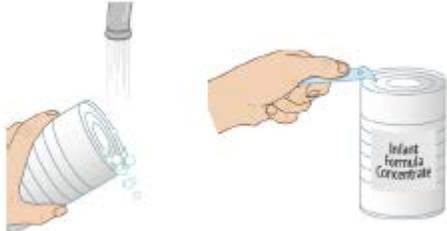
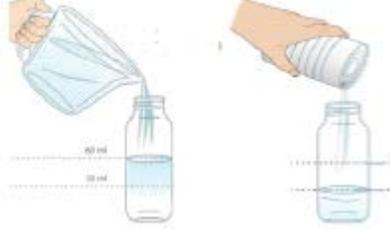
Con agua jabonosa tibia, lave los biberones, las tetinas, el abrelatas y la taza dosificadora de líquidos, y luego enjuáguelos con agua limpia.

Coloque todos los elementos en una olla grande y cúbralos con agua fría del grifo. Luego tape la olla. Ponga a hervir el agua y, cuando llegue al punto de ebullición, déjela hervir durante 2 minutos.

Con las pinzas (previamente esterilizadas), extraiga de la olla los elementos esterilizados. Colóquelos sobre una toalla limpia para que se sequen al aire y se enfrien.

Llene una olla grande con agua fría del grifo. Ponga a hervir el agua y, cuando llegue al punto de ebullición, déjela hervir durante 2 minutos. Retire la olla del fuego. Deje enfriar el agua hervida y viértala en un recipiente esterilizado. Círrrelo con una tapa. Coloque el recipiente en el refrigerador.

El agua hervida se puede conservar en el refrigerador durante 2 o 3 días a 4 °C o 40 °F, o durante 24 horas a temperatura ambiente.

<p>5. Abra la lata de leche de fórmula líquida concentrada.</p> 	<p>Con agua jabonosa caliente, lave la parte de arriba de la lata. Enjuáguela con agua limpia. Agite la lata y ábrala con el abrelatas esterilizado; o bien, tire de la tapa de aluminio si se trata de un envase de cartón.</p> <p>La leche de fórmula líquida concentrada, abierta y sin mezclar puede conservarse tapada en el refrigerador durante un máximo de 48 horas.</p>
<p>6. Prepare la leche de fórmula.</p> 	<p>Siga la receta que corresponda a su bebé. Vierta en el biberón las cantidades exactas de leche de fórmula líquida concentrada y de agua esterilizada fría. Enrosque la tapa del biberón y agítelo bien.</p> <p>Para lograr cantidades más abundantes, mezcle el agua y la leche de fórmula líquida concentrada en un recipiente o taza dosificadora grande.</p> <p>La leche de fórmula preparada puede conservarse tapada en el refrigerador durante un máximo de 24 horas.</p>
<p>7. Entibie la leche de fórmula y alimente a su bebé.</p> 	<p>Si calienta el biberón para alimentar a su bebé, colóquelo en un bol con agua tibia durante no más de 15 minutos, hasta que alcance una temperatura tibia. Agite suavemente el biberón para mezclar el contenido.</p> <p>Viértase unas gotas sobre la muñeca para asegurarse de que la leche de fórmula esté tibia (no caliente). Nunca use un microondas para calentar leche de fórmula.</p> <p>Alimente a su bebé.</p>
<p>8. Deseche lo que sobre.</p> 	<p>Si sobra leche de fórmula en el biberón, deséchela después de dos horas.</p>

Nota: Esterilice todos los elementos y el agua hasta que su bebé tenga al menos 4 meses de edad. Una vez transcurrido ese tiempo, puede usar agua fría del grifo para preparar la leche de fórmula. Asegúrese de limpiar bien todos los elementos con agua jabonosa tibia y de enjuagarlos bien con agua limpia.

Instrucciones especiales:
(Special Instructions:)

Nutricionista: _____ **Teléfono:** _____