



Alimentar a su bebé con leche de fórmula

Cómo preparar y almacenar la leche de fórmula de forma segura

Feeding Your Baby Formula - Safely Making and Storing Formula

La leche materna es la única comida que su bebé necesita durante los primeros 6 meses. Cuando su bebé empiece a tomar alimentos sólidos, siga dando leche materna hasta que el bebé tenga 2 años o más.

Los padres le dan a su bebé leche infantil de fórmula por diferentes razones. Algunos bebés alimentados con leche materna también toman leche de fórmula. Si tiene dificultades para amamantar a su bebé, contacte a su proveedor de asistencia sanitaria, a una enfermera de salud pública o a un asesor en lactancia. También puede llamar a HealthLink BC al **8-1-1** para hablar con una enfermera o un nutricionista.

¿Qué leche de fórmula puedo ofrecerle al bebé?

Alimente a su bebé con leche infantil de fórmula adquirida en tiendas (fórmula comercial) y hecha con leche de vaca hasta los 9 o 12 meses de edad. Las leches infantiles a base de soya solo se recomiendan para bebés con una afección médica llamada galactosemia o para bebés que no toman lácteos por razones religiosas o culturales.

Puede comprar la leche de fórmula en la mayoría de supermercados y farmacias. Utilice la leche de fórmula siempre antes de la fecha de caducidad que aparece en el envase. No utilice nunca la leche de fórmula de un envase con abolladuras, bultos u otro tipo de deterioro.

Siga las instrucciones que aparecen en la etiqueta cuando prepare la fórmula. Antes de preparar la fórmula, lávese siempre las manos y la superficie de trabajo a fondo con agua tibia y jabón.

No alimente a su bebé con leche de fórmula casera, leche de vaca ni leche de otro animal. Estas no son seguras para el bebé y no le proporcionan toda la nutrición que necesita para crecer y desarrollarse.

¿Cuáles son los diferentes tipos de leche infantil de fórmula?

Existen 3 tipos de leche de fórmula: lista para tomar, líquida concentrada, y en polvo. La leche lista para tomar y la líquida concentrada son estériles (libres de gérmenes) hasta que se abren. La leche de fórmula en polvo no es estéril.

Algunos bebés corren un mayor riesgo de enfermarse por tomar leche de fórmula en polvo y deben ser alimentados con fórmula lista para tomar o líquida concentrada. Entre estos bebés se incluyen aquellos que:

- Nacieron prematuramente, antes de las 37 semanas de gestación, y tienen menos de 2 meses de edad
- Pesaron menos de 2500 gramos al nacer, y tienen menos de 2 meses de edad
- Tienen el sistema inmunitario debilitado, lo que significa que es más probable que se enfermen si entran en contacto con los gérmenes

Los bebés sanos nacidos a término, es decir, con 37 semanas de gestación o más, pueden ser alimentados con cualquier tipo de fórmula adquirida en tiendas. Si usa la leche de fórmula en polvo, prepárela con cuidado.

Si no dispone de una fuente segura de agua potable, use la leche de fórmula lista para tomar. También puede hacer leche de fórmula líquida concentrada o en polvo con agua embotellada que esté sellada. Si no tiene claro que su agua sea segura, consulte a su unidad local de salud pública. Si no tiene claro qué tipo de leche de fórmula puede darle a su bebé, hable con su proveedor de asistencia sanitaria.

¿Cómo puedo desinfectar los biberones y el resto del equipo para preparar la leche de fórmula?

Cada vez que prepare la leche de fórmula, lave y después desinfecte los biberones y el equipo durante todo el periodo en el que su bebé la tome. Desinfectar quiere decir matar cualquier germen que pueda hacer que su bebé se enferme. Los lavaplatos no desinfectan. Siga estos pasos:

1. Ponga juntos la taza medidora, biberones, tetinas (chupones), anillos, discos de cierre, tapaderas, cucharas y cuchillo
2. Lávese las manos con jabón y agua tibia. Lave el fregadero y la superficie de trabajo
3. Lave todos los biberones y el resto del equipo en agua caliente y jabonosa. Use un cepillo para botellas para fregar el interior de los biberones y las tetinas (chupones). Use ese cepillo solo para fregar los biberones y las tetinas
4. Enjuague todo en agua caliente
5. Ponga los utensilios limpios en una cazuela grande
6. Llene la cazuela con agua hasta que esta lo cubra todo por completo. No tape la cazuela
7. Lleve el agua a ebullición y deje que hierva durante 2 minutos
8. Use pinzas desinfectadas para sacar todas las piezas de la cazuela. Si no va a utilizar las piezas de inmediato, déjelas secarse al aire sobre una toalla de papel o un trapo limpios. Cuando estén secas, tápelas y almacénelas en un lugar limpio. No toque el interior de ninguna parte del equipo que pueda entrar en contacto con la fórmula

¿Cómo puedo preparar y almacenar la leche de fórmula lista para tomar?

No añada agua a la fórmula lista para tomar. Vierta la cantidad que cree que su bebé tomará en un biberón limpio y desinfectado.

Almacene las latas de fórmula sin abrir en un lugar fresco y seco. Almacene las latas de fórmula abiertas en el refrigerador. Cubra las latas abiertas con tapas de plástico o con papel film. Tire las latas tras 48 horas o siga las instrucciones de la etiqueta.

¿Cómo puedo preparar y almacenar la leche de fórmula líquida concentrada?

Para preparar la leche de fórmula líquida concentrada, siga estos pasos:

1. Hierva agua en un hervidor o en una cazuela durante 2 minutos. Si utiliza un hervidor, asegúrese de que no se apague por sí solo apenas empiece a hervir el agua
2. Deje que el agua hervida se enfríe a temperatura ambiente antes de mezclarla con la leche de fórmula
3. Mida y mezcle la leche de fórmula con cuidado, siguiendo las instrucciones que aparecen en la etiqueta. En la etiqueta se indicará cuánta leche líquida concentrada y agua debe usar

Si prepara más de un biberón a la vez, enfríelos rápido y almacénelos en el refrigerador. Utilice la leche de fórmula mezclada con agua en el plazo de 24 horas.

Almacene las latas de fórmula sin abrir en un lugar fresco y seco. Almacene las latas abiertas en el refrigerador. Cubra las latas abiertas con tapas de plástico o con film plástico. Tire las latas tras 48 horas o siga las instrucciones de la etiqueta.

¿Cómo puedo preparar y almacenar la leche de fórmula en polvo?

La manera más segura de preparar leche de fórmula en polvo es siguiendo estos pasos:

1. Hierva el agua en un hervidor o en una cazuela durante 2 minutos. Si utiliza un hervidor, asegúrese de que no se apague por sí solo apenas empiece a hervir el agua
2. Deje que el agua hervida se enfríe a no menos de 70° C (158° F). El agua de menos de 70° C (150° F) no está lo suficientemente caliente para matar los gérmenes dañinos que pueden estar en el polvo. Utilice un termómetro digital para comprobar la temperatura
3. Siga las instrucciones que aparecen en la etiqueta para medir y mezclar el agua y la leche de fórmula. En la etiqueta se indicará cuánta leche de fórmula en polvo y agua debe usar
4. Enfríe la leche de fórmula a una temperatura adecuada para el consumo y úsela de inmediato

Si prepara más de un biberón a la vez, enfríe los biberones rápido y almacénelos en el refrigerador. Utilice la leche de fórmula mezclada con agua en el plazo de 24 horas.

Para bebés sanos nacidos a término puede usar el agua que ha hervido durante 2 minutos y se ha enfriado a temperatura ambiente para preparar fórmula infantil en polvo. Utilice la fórmula nada más prepararla.

Para almacenar cualquier leche infantil de fórmula de forma segura, su refrigerador debe estar a 4° C (39° F) o menos. Si no está seguro, use un termómetro para refrigeradores.

No se recomiendan los preparadores automáticos de biberones porque es posible que no mantenga el agua a una temperatura segura.

Almacene las latas de fórmula sin abrir en un lugar fresco y seco. Una vez que las latas estén abiertas, almacénelas en un lugar fresco y seco, con las tapas bien cerradas. No las almacene en el refrigerador. Tras abrir una lata, use el resto de la fórmula en polvo en el plazo de 1 mes, y antes de la fecha de vencimiento. Cuando abra el envase por primera vez, anote la fecha en la tapa para que le ayude a recordar la fecha de la apertura.

¿Cómo puedo preparar la leche de fórmula con una temperatura adecuada para dársela a mi bebé?

La leche de fórmula en polvo está demasiado caliente para dársela a su bebé nada más hacerla. Enfríela poniendo el biberón bajo un chorro de agua fría o en un recipiente con agua fría y hielo.

Puede darle a su bebé inmediatamente la leche de fórmula que haya almacenado en el refrigerador o puede calentarla antes. Su bebé le mostrará lo que prefiere. Caliéntela poniendo el biberón bajo un chorro de agua caliente o en un recipiente con agua caliente durante un máximo de 15 minutos. Asegúrese de no mojar la anilla y la tetina del biberón con el agua corriente.

Compruebe la temperatura agitando el biberón 1 o 2 veces y vertiendo unas cuantas gotas de leche de fórmula sobre la parte interior de su muñeca. Si siente que la leche de fórmula está tibia, pero no caliente, se la puede dar a su bebé.

No caliente la leche de fórmula en el microondas. El microondas no calienta de manera uniforme y crea partes calientes. Las partes calientes en la leche de fórmula podrían quemar la boca de su bebé.

Después de empezar la toma, use el biberón en el plazo de 2 horas. Tire la leche de fórmula sobrante. No vuelva a calentar la leche de fórmula durante una toma ni ponga en el refrigerador un biberón parcialmente usado.

¿Cómo puedo alimentar a mi bebé cuando no estoy en casa?

Si planea estar fuera de casa durante 2 horas o menos, ponga la leche de fórmula ya preparada en una bolsa aislante o en una nevera con un paquete de hielo. Utilice la leche de fórmula en un plazo de 2 horas.

Si planea estar fuera de casa durante más de 2 horas, la opción más segura es llevar consigo leche de fórmula lista para tomar sin abrir.

Para más información

Si tiene cualquier pregunta acerca de cómo alimentar a su bebé, contacte a su unidad de salud local o a su proveedor de asistencia sanitaria. También puede llamar al **8-1-1** para hablar con una enfermera o un nutricionista.

Para saber más acerca de la leche infantil de fórmula, vea:

- [HealthLinkBC File #69a Alimentar a su bebé con leche de fórmula: Antes de empezar](#)
- Health Canada (Departamento de Salud de Canadá) – Infant formula (Leche infantil de fórmula) www.canada.ca/en/health-canada/services/infant-care/infant-formula.html