

## Selección, Preparación y Almacenamiento de la Fórmula Infantil

### AYUDAS ÚTILES

**Revise la fecha de expiración de la fórmula infantil en la lata.** Si ya pasó la fecha de expiración, no use la fórmula.

**No seleccione latas que estén abolladas, tengan fugas, protuberancias, estén hinchadas, con partes superiores o inferiores pellizcadas o puntos oxidados,** ya que pueden ser inseguros.

**Almacene las latas en lugares fríos e interiores** – no en autos, cocheras o al aire libre.

**¡Mantenga todo limpio, limpio, limpio!** Lávese las manos con jabón y agua tibia. Enjuáguese bien con agua. Lave la parte superior de la lata de fórmula con jabón y agua, enjuáguela bien y séquela. Lave el abrelatas con jabón y agua caliente y séquelo antes y después de usarlo.



**Lave los biberones y tetillas** (usando un cepillo para biberones y tetillas), los aros de las tapas y los utensilios de preparación en agua caliente y jabonosa. Luego lávelos en una lavadora de platos que esté funcionando apropiadamente o esterilícelos en agua hirviendo por cinco minutos. Los biberones en forma de payasos u osos son más difíciles de mantener limpios, es preferible que use los biberones regulares.

## **Use agua segura para mezclar la fórmula de su bebé.**

Converse con su doctor, proveedor de cuidado de la salud o su departamento de salud local, o revise la etiqueta de la fórmula para ver recomendaciones referentes al tipo de agua que debe usar y cómo preparar la fórmula. Use el agua de las fuentes aprobadas por el departamento de salud local.

- Para niños menores de 3 meses de edad, como precaución, se recomienda generalmente hervir el agua antes de usarla para preparar la fórmula (hierva el agua por 1-2 minutos y luego déjela enfriarse antes de mezclarla).
- Si se usa el agua del grifo para ser hervida, deje correr el agua fría por 2 minutos antes de usarla para la fórmula.
- Si usa agua de pozo, asegúrese de que haya sido examinada para buscar bacteria o nitratos.
- Si usa agua embotellada, el agua embotellada destilada puede ser su mejor opción.

**Mezcle al fórmula cuidadosamente, siguiendo las instrucciones de la etiqueta. NO agregue a la fórmula más agua de la que se recomienda.** Refrigere cualquier poco de fórmula adicional que haya hecho.

**Deseche la fórmula que tenga 24 horas** (si es hecha de polvo) **o 48 horas** (si es hecha de concentrado o lista para beber).

**Si la fórmula ha sido dejada fuera del refrigerador por más de una hora, deséchela.**

**Deseche la fórmula que quede en el biberón después de alimentar a su niño.** Si la usa después, puede hacer que su niño se enferme.

**Para los bebés que prefieren la fórmula tibia, entibie el biberón pasándolo por agua tibia (no agua caliente) del grifo antes de dárselo a su bebé. ¡No use el microondas!** La leche puede estar muy caliente aún cuando el biberón se sienta tibio. Algunos bebés se han quemado gravemente.

**Ponga un poco de fórmula en el torso de su mano para ver qué tan caliente está.** Si se siente muy caliente, ponga el biberón bajo agua fría del grifo, agítela y luego vuelva a probar.