



Alimentar a su bebé con leche de fórmula: cómo preparar y guardar la leche de fórmula de forma segura

Feeding your baby formula: Safely making and storing formula

La leche humana (leche materna) es el único alimento que un bebé necesita durante los primeros 6 meses de su vida. Se recomienda continuar con la lactancia materna hasta los 2 años de edad o más.

Los padres pueden darle leche de fórmula a su bebé por varios motivos. Si ofrece fórmula infantil, es importante prepararla y guardarla de forma segura para proteger a su bebé.

¿Cuáles son los diferentes tipos de leche de fórmula?

Existen 3 tipos de leche de fórmula que se compran en la tienda: 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.

¿Cómo lavo y desinfecto los biberones y equipos para preparar la fórmula?

Cada vez que prepare la leche de fórmula, lave y después desinfecte los biberones y el equipo. Desinfectar quiere decir matar cualquier germen que pueda hacer que su bebé se enferme. Esta desinfección debe hacerse para un bebé de cualquier edad.

Primero lave:

1. Reúna el equipo de alimentación, como biberones, pinzas, cucharas y una taza medidora de líquidos.
2. Lávese las manos, el fregadero y la superficie de trabajo con jabón y agua tibia. Séquese con una toalla limpia.
3. Lave todo el equipo en agua caliente y jabonosa. Frote el interior de los biberones y las tetinas con un cepillo para biberones que

se utiliza únicamente para el equipo de alimentación de su bebé.

4. Enjuague todo en agua caliente.

Luego desinfecte:

1. Ponga los utensilios limpios en una cazuela grande.
2. Llene la cazuela con agua hasta que esta lo cubra todo por completo. No tape la cazuela.
3. Ponga a hervir el agua durante 2 minutos.
4. Use pinzas desinfectadas para sacar todas las piezas de la cazuela y colóquelas sobre una toalla limpia. Sacuda el exceso de agua y deje secar al aire.
5. Si no las usa de inmediato, cúbralas y guárdelas en un lugar limpio. No toque el interior de ninguna parte del equipo que pueda entrar en contacto con la fórmula

Si utiliza un sistema de esterilización casero para desinfectar, siga las instrucciones del fabricante. Los lavaplatos no desinfectan.

¿Cómo puedo preparar y guardar la fórmula lista para tomar?

1. Agite bien el envase.
2. Vierta la cantidad que cree que su bebé tomará en un biberón limpio y desinfectado. No añada agua.
3. Coloque una tetina limpia y desinfectada y alimente de inmediato. Después de empezar la toma, use el biberón en un plazo de 2 horas. Deseche cualquier sobrante de la leche de fórmula.

Guarde la fórmula lista para tomar sin abrir en un lugar fresco y seco. Vuelva a tapar los envases abiertos y guárdelos en la nevera. Tire

los envases tras 48 horas o siga las instrucciones de la etiqueta.

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

1. Añada agua fría del grifo a una tetera o cazuela y déjela hervir. Mantenga en ebullición durante 2 minutos.
2. Deje que el agua se enfríe hasta alcanzar una temperatura entre la ambiente y la corporal.
3. Lave la parte superior de la lata con agua caliente y jabón.
4. Agite bien la lata y ábrala con un abrelatas desinfectado si es necesario.
5. Mida y mezcle el agua y la fórmula, siguiendo las instrucciones de la etiqueta. Úsela de inmediato. Después de empezar la toma, use el biberón en un plazo de 2 horas. Deseche cualquier sobrante de la leche de fórmula.

Si prepara más de un biberón, guarde las sobras en la nevera y úselas dentro de las 24 horas o siga las instrucciones de la etiqueta.

Guarde las latas sin abrir en un lugar fresco y seco. Tape las latas abiertas y guárdelas en la nevera. Tire las latas tras 48 horas o siga las instrucciones de la etiqueta.

Para guardar la fórmula infantil de forma segura, su refrigerador debe estar a 4 °C (39 °F) o menos. Si no está seguro, utilice un termómetro para refrigeradores. Nunca congele la fórmula ya puede cambiar los niveles de los nutrientes.

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

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

1. Añada agua fría del grifo a una tetera o cazuela y déjela hervir. Mantenga en ebullición durante 2 minutos.

2. Deje que el agua se enfríe, pero no deje que la temperatura baje de 70 °C (158 °F). El agua debe estar lo suficientemente caliente para matar los gérmenes dañinos que pueda haber en el polvo. Compruebe con un termómetro para alimentos
3. Mida y mezcle el agua y la fórmula, siguiendo las instrucciones de la etiqueta
4. Enfríe la fórmula a una temperatura entre la ambiente y la corporal y úsela de inmediato. Después de empezar la toma, use el biberón en un plazo de 2 horas. Deseche cualquier sobrante de la leche de fórmula.

En el caso de los bebés sanos que nacieron a término, la fórmula infantil en polvo se puede preparar un biberón a la vez con agua previamente hervida y enfriada a temperatura ambiente. Úsela de inmediato.

Si prepara más de un biberón, enfríe rápidamente los biberones que desee utilizar más tarde. Coloque los biberones bajo agua corriente fría o en un recipiente con agua fría y hielo. Guarde en la nevera y úselos dentro de un lapso de 24 horas.

No se recomiendan los preparadores automáticos de fórmula infantil en polvo porque es posible que no mantengan el agua a una temperatura segura.

Guarde las latas de leche de fórmula en polvo en un lugar fresco y seco. Si abrió la lata, asegúrese de que la tapa esté bien cerrada. No guarde las latas abiertas en el refrigerador. Tras abrir una lata, use la fórmula en el plazo de un mes y antes de la fecha de vencimiento. Anote la fecha en la que la abrió en la tapa para poder recordar.

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

Es seguro alimentar a su bebé con fórmula si la siente fría o un poco tibia, no caliente. Para probar la temperatura, agite el biberón 1 o 2 veces y luego vierta unas gotas sobre la parte interior de su muñeca.

Si la fórmula está demasiado caliente, enfríela colocando el biberón bajo agua corriente fría o en un recipiente lleno de agua y hielo. No permita que el agua del grifo entre en contacto con la tetina o el anillo del biberón.

Puede darle de inmediato a su bebé la leche de fórmula que haya guardado en el refrigerador o calentarla.

Para calentar la fórmula, coloque el biberón en un calentador de biberones o en un recipiente con agua caliente durante un máximo de 15 minutos. Agite el biberón varias veces cuando lo esté calentando. No permita que el agua del grifo entre en contacto con la tetina ni el anillo.

No caliente la 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.

No vuelva a calentar la leche de fórmula durante una toma. No refrigere un biberón parcialmente utilizado.

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

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

Para más información

- [HealthLinkBC File #69a Feeding your baby formula: Before you start](#)
- [Infant Formula: What You Need to Know](#)

Si tiene dudas sobre cómo alimentar a su bebé, contacte a su proveedor de asistencia sanitaria, a una enfermera de salud pública o a un asesor de lactancia. También puede llamar a HealthLinkBC al **8-1-1** para hablar con un enfermero titulado o un dietista titulado.

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (e interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.