

# Preparación de la Fórmula para Bebés en Polvo

## Antes de comenzar

- Mire la fecha de la lata. Dirá "Usar preferiblemente antes de" o "Usar antes de". Después de esa fecha, no utilice la fórmula.
- Limpie la superficie de trabajo y lave la parte superior de la lata.
- Lávese las manos con jabón y agua tibia.
- Pregunte a su médico si debe hervir el agua del grifo antes de preparar la fórmula. Pregunte si debe usar agua embotellada.

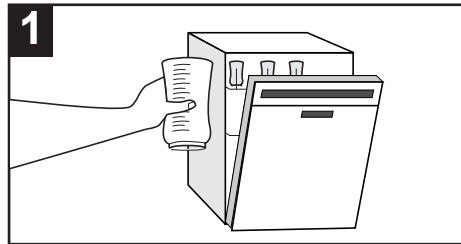
## Cuando termine

### Almacenamiento de las latas de fórmula en polvo:

- Asegúrese de que las tapas de las latas abiertas estén bien ajustadas.
- Almacénelas en un lugar fresco y seco. No coloque la lata de polvo en el refrigerador.
- Utilícela en el mismo mes en que la abrió.

Esta institución es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades. **El Programa de Nutrición WIC del estado de Washington no discrimina.**

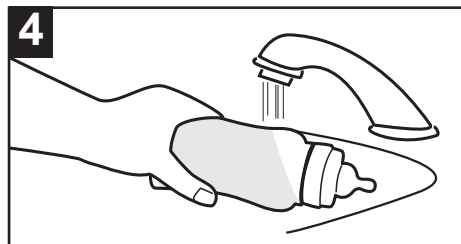
Las personas con discapacidades, está disponible a su pedido en otros formatos. Para hacer su pedido, llame al 1-800-841-1410 (TDD/TTY llame al 711).



### Lave los biberones

Lave todos los biberones y sus piezas en el lavavajillas usando el ciclo completo, **O BIEN** siga estos pasos:

1. Lave en agua caliente con jabón. Enjuague bien.
2. Coloque el biberón y las piezas que lavó en una cacerola y cúbralas con agua. Lleve al punto de ebullición y hierva durante 5 minutos.
3. Retire la cacerola del fuego. Saque los biberones y las piezas de la cacerola. Colóquelas en una superficie limpia para dejar secar al aire.

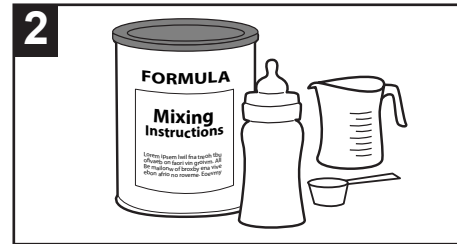


### No es necesario calentar la fórmula

- Si elige calentar la fórmula:
  - Coloque el biberón con la fórmula debajo del grifo de agua tibia o colóquelo en un tazón de agua tibia (no hirviendo).

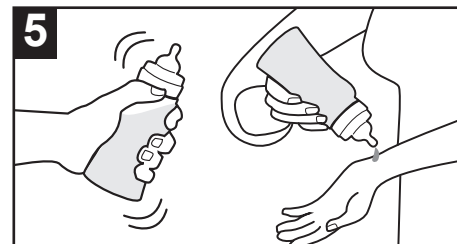
### No lo caliente en el microondas.

Esto puede provocar que se caliente de manera desigual y puede quemar la boca de su bebé.



### Siga las instrucciones con exactitud

- Prepare la fórmula según se indica en la lata.
- Es importante para la salud de su bebé que utilice las cantidades de fórmula en polvo y agua exactas. Si no usa suficiente agua la fórmula será difícil de digerir. Si usa demasiada agua se disolverá la fórmula, lo que implica que su bebé no ingerirá la cantidad adecuada de calorías y nutrientes.



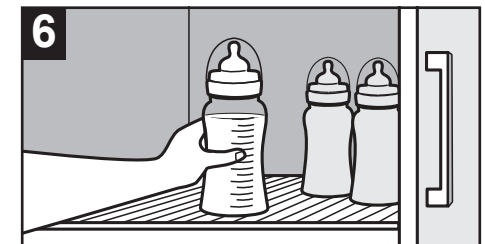
### Siempre agite bien el biberón

- Rocíe algunas gotas de fórmula en la parte interior de su muñeca. No debe estar caliente.
- Alimente a su bebé inmediatamente después de la preparación.
- Luego de la alimentación, deseche siempre la fórmula que queda en el biberón. Durante la alimentación, se mezclan las bacterias de la boca de su bebé con la fórmula.



### Mida detenidamente

- Utilice una taza medidora para agregar agua fría al biberón primero. (Así es más exacto que si utiliza las marcas del biberón para medir el agua.)
- Mida el polvo usando la cuchara que se incluye con la lata de fórmula. Llene la cuchara (sin compactar el polvo), y rasque el exceso con el lado plano de un cuchillo.
- Agregue el polvo y agite el biberón con cuidado.



### Refrigeración de biberones con fórmula

- Prepare solo lo suficiente para una alimentación o, a lo sumo, solo lo suficiente para 24 horas.
- Cubra cada biberón con su respectiva tapa. Refrigere hasta que se use ese día.
- No deje la fórmula preparada a temperatura ambiente. No la congele.