

Cómo preparar tazas de alimento para lactantes en casa



Organización
Mundial de la Salud

Nuevos consejos de higiene

Las preparaciones en polvo para lactantes no son estériles¹. Pueden contener bacterias nocivas capaces de provocar graves enfermedades en los lactantes. La preparación y la conservación correctas de estos sucedáneos de la leche materna reducen el riesgo de enfermedad. Este folleto contiene nueva información que le ayudará a preparar tazas de alimento para lactantes a partir de preparaciones en polvo con la mayor seguridad posible.

Lo mejor es la lactancia materna

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los bebés sean alimentados exclusivamente al pecho durante los seis primeros meses de vida. Los bebés que son alimentados de este modo tienen más oportunidades de alcanzar un crecimiento, un desarrollo y una salud óptimos. Los bebés que no son amamantados necesitan un sucedáneo apropiado de la leche materna, por ejemplo, una preparación para lactantes.

¿Es preferible utilizar tazas o biberones para alimentar al bebé?

Si vive en una zona donde la calidad del agua y el saneamiento son un problema, es más higiénico alimentar a los bebés en taza que en biberón. Ello se debe a que las tetinas y las anillas a rosca de los biberones son más difíciles de limpiar y pueden albergar bacterias nocivas capaces de enfermar a los lactantes.

¹FAO/OMS. 2007. Preparación, almacenamiento y manipulación en condiciones higiénicas de preparaciones en polvo para lactantes: directrices. Disponible en: <http://www.who.int/foodsafety/publications/micro/pif2007/en>

Limpieza Esterilización Almacenamiento

Es muy importante que todos los utensilios utilizados para alimentar a los bebés y para preparar las tomas (tazas y cucharas) hayan sido concienzudamente limpiados y esterilizados antes de utilizarlos. La limpieza y la esterilización del material eliminan las bacterias nocivas que podrían proliferar en la toma y hacer enfermar a los bebés.

Limpieza



Paso 1

Lávese las manos con agua y jabón y séquelas utilizando un paño limpio.



Paso 2

Lave concienzudamente en agua jabonosa caliente todos los utensilios que vaya a utilizar para preparar y administrar el alimento.



Paso 3

Aclare bien en agua potable limpia.

Esterilización

Los utensilios una vez limpios pueden esterilizarse mediante un esterilizador comercial (siga las instrucciones del fabricante) o una cazuela y agua hirviendo.



Paso 1

Llene una cazuela grande con agua.



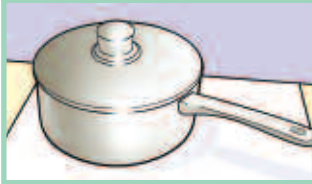
Paso 2

Sumerja los utensilios una vez limpiados en el agua. Asegúrese de que el material esté completamente cubierto por el agua y de que no queden en su interior burbujas de aire.



Paso 3

Cubra la cazuela con una tapadera y lleve a ebullición a fuego vivo, asegurándose de que el agua no llegue a evaporarse por completo.



Paso 4

Mantenga la cazuela cubierta hasta que necesite los utensilios.

Almacenamiento

Lávese y séquese las manos antes de manipular el material esterilizado. Se recomienda utilizar pinzas esterilizadas para manipular los utensilios esterilizados. Si extrae los utensilios del esterilizador antes de que los necesite, manténgalos cubiertos en un lugar limpio.

Cómo preparar una toma para administrarla en taza



Paso 1

Limpie y desinfecte la superficie en la que preparará la toma.



Paso 2

Lávese las manos con agua y jabón y séquelas con un paño limpio o un paño desechable.



Paso 3

Hierva agua potable limpia. Si utiliza un hervidor automático, espere hasta que se desconecte. Si utiliza una cazuela, asegúrese de que el agua hierva a fuego vivo.



Paso 4

Lea las instrucciones que figuran en el envase del sucedáneo en polvo para saber qué cantidad de agua y de polvo necesita. Utilizar más o menos polvo del indicado puede hacer enfermar al bebé.



Paso 5

Cuidando de evitar las quemaduras, vierta la cantidad apropiada de agua hervida en una taza para bebé limpia y esterilizada. El agua no estará a menos de 70°C, de modo que no la deje enfriar durante más de 30 minutos después de hervirla.



Paso 6

Agregue la cantidad exacta de polvo al agua contenida en la taza.



Paso 7

Mezcle bien los ingredientes removiéndolos con una cuchara limpia y esterilizada.



Paso 8

Enfríe inmediatamente el contenido hasta la temperatura apropiada para alimentar al bebé, colocando la taza bajo el chorro del grifo o sumergiéndola en un recipiente con agua fría o con hielo. Para no contaminar el contenido, asegúrese de que el nivel del agua quede por debajo del borde de la taza.



Paso 9

Seque el exterior de la taza con un paño limpio o desechable.



Paso 10

Compruebe la temperatura de la toma vertiendo unas gotas en el interior de la muñeca. La toma estará tibia, no caliente. Si sigue estando caliente, enfríela un poco más antes de alimentar al bebé.



Paso 11

Alimente al bebé.



Paso 12

Deseche todo resto de la toma que no haya sido consumido en un plazo de dos horas.

Advertencia: Nunca utilice el horno microondas para preparar o calentar tomas. Los microondas no calientan los alimentos de modo uniforme y pueden producirse "bolsas calientes" capaces de quemar la boca del bebé.



Cómo conservar las tomas en tazas para administrarlas más adelante

Lo más higiénico es preparar el alimento de nuevo para cada toma y administrárselo al bebé de inmediato. Ello se debe a que el alimento preparado ofrece las condiciones idóneas para la proliferación de bacterias, especialmente si se mantiene a temperatura ambiente. Si necesita preparar tomas por adelantado para alimentar al bebé más adelante, puede preparar varias tomas de una vez en un solo recipiente grande, en lugar de en tazas individuales, y conservar el recipiente en el frigorífico.

Cuando prepare varias tomas en un solo recipiente:

- Calcule cuidadosamente cuánta agua y cuánto polvo necesita para el conjunto de tomas que va a preparar. Las instrucciones del envase del sucedáneo en polvo le indicarán cuánto polvo se requiere por toma. Añadir más o menos polvo del indicado puede enfermar al bebé.
- Utilice un recipiente limpio y esterilizado hecho de material compatible con los alimentos y con tapadera, de capacidad no superior a un litro. Si utiliza un recipiente mayor, el contenido tardará más tiempo en enfriarse y las bacterias nocivas podrían multiplicarse en él.
- Deseche toda toma refrigerada que no se haya utilizado en 24 horas.

Advertencia: Si no dispone de frigorífico, no es seguro preparar tomas por adelantado. Siempre prepare las tomas de nuevo a medida que las necesite.



Cómo calentar las tomas refrigeradas para administrar en taza

- Extraiga del frigorífico el recipiente de alimento ya preparado, justo antes de utilizarlo. Vierta la cantidad necesaria en una taza para bebés limpia y esterilizada.
- Vuelva a cubrir el recipiente con su tapadera y métalo de nuevo en el frigorífico.
- Caliente la toma durante un máximo de 15 minutos. Puede hacerlo sumergiendo la taza en un recipiente de agua caliente, cerciorándose de que el nivel del agua no llegue al borde. Agite o remueva de vez en cuando el contenido para asegurarse de que se caliente de manera uniforme.
- Compruebe la temperatura de la toma vertiendo unas gotas en la cara interior de la muñeca. El contenido estará tibio, no caliente.
- Deseche todo sobrante recalentado que no haya sido consumido en un plazo de dos horas.

Advertencia: Nunca utilice un horno de microondas para recalentar las tomas. Estos hornos no calientan los alimentos de modo uniforme y pueden provocar "bolsas calientes" capaces de quemar la boca del bebé.



¿Qué debo hacer si no dispongo de agua hirviendo?

La forma más segura de preparar una toma es utilizar agua que haya sido hervida y enfriada a no menos de 70°C.

- Si no tiene acceso a agua hirviendo, tal vez desee utilizar preparaciones líquidas estériles para lactantes.
- También puede preparar las tomas utilizando agua limpia potable a temperatura ambiente y alimentar al bebé de inmediato.
- Las tomas preparadas con agua a menos de 70°C no deben almacenarse para administrarlas después.
- Deseche todo sobrante de toma al cabo de dos horas.

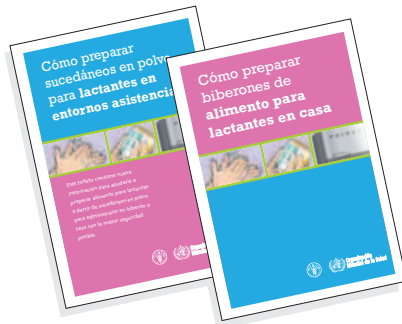
¿Puedo llevar un recipiente con tomas ya preparadas cuando viajo?

Sí, pero asegúrese de que el contenido esté frío antes de llevárselo y de que se mantenga frío durante el viaje. Así retrasará o detendrá la multiplicación de bacterias nocivas.

- Prepare el recipiente de alimento como se ha indicado, enfríelo rápidamente y métalo en el frigorífico (a no más de 5°C).
- Inmediatamente antes de salir de casa, saque el recipiente frío del frigorífico y métalo en una bolsa de conservación en frío con paquetes de hielo.
- Cuando llegue a su destino, meta el recipiente en un frigorífico, y recaliente una ración de toma cuando la necesite.

Si su viaje dura más de dos horas, quizá no pueda mantener frío el recipiente con el alimento preparado. En ese caso, tendrá que preparar las tomas a medida que las necesite. Lleve consigo raciones individuales de sucedáneo en polvo en recipientes limpios, esterilizados y tapados; en su destino, prepare las tomas como de costumbre utilizando agua hervida que se haya enfriado a no menos de 70°C.

Más consejos sobre la preparación de fórmula en polvo para lactantes:





**Organización
Mundial de la Salud**