

Cómo ajustar las calorías de la fórmula

(fórmula estándar de 20 kcal/onza)

Tipo de fórmula: _____

¿Por qué es necesario ajustar las calorías de la fórmula de mi bebé?

La mayoría de las fórmulas para bebés tienen 20 calorías por onza. Algunos bebés necesitan más calorías en menos volumen para poder crecer.

¿Cómo se mezcla la fórmula?

1. Lávese las manos con agua y jabón y lave la tapa de la lata de fórmula antes de abrirla, para evitar que entren microbios en el alimento del bebé. Use utensilios y recipientes limpios.
2. Deje el agua fría del grifo correr de 30 a 60 segundos antes de mezclarla con la fórmula para evitar usar el agua que estaba acumulada en las tuberías. El agua de pozo puede contener bacterias y no se recomienda su uso para mezclar la fórmula.
3. Siga las instrucciones a continuación para preparar la fórmula en forma líquida o en polvo.

Uso del concentrado líquido

1. Revise la etiqueta de la lata de la fórmula: debe decir “concentrated” (concentrado) **y no** “ready-to-use” (listo para consumir). Agite la lata antes de abrirla.
2. Revise la receta de la fórmula líquida concentrada que aparece en la página 3. Vierta la fórmula concentrada de la lata a otro recipiente.
3. Utilice una taza transparente para medir líquidos para medir la cantidad deseada de agua. Añada el agua al concentrado y mezcle bien.

Uso de la fórmula en polvo

1. Revise la receta de la fórmula en polvo que aparece en la página 2. Utilice una taza transparente para medir la cantidad deseada de agua y póngala sobre una superficie plana para comprobar el volumen.
2. Añada la fórmula en polvo medida al ras y sin apretar al agua. Utilice solo la cucharita que viene en la lata.
3. Mezcle o agite bien hasta que se disuelvan todos los grumos.

¿Por cuánto tiempo sirve la fórmula?

Guarde la fórmula preparada en el refrigerador en un recipiente con tapa. Después de 24 horas, tire la fórmula preparada con la fórmula en polvo que no haya usado.

Tire la fórmula en polvo que quede en la lata al mes de abrirla.

Preparativos para darle de comer al bebé

1. Agite bien la fórmula.
2. Entíbiela colocando el biberón (mamila) en un recipiente con agua tibia.
No use el horno de microondas porque los líquidos se calientan de forma dispereja y podría haber partes muy calientes que le queman la boca al bebé.
3. Después de entibiar la fórmula, agite el biberón de nuevo. **Siempre** compruebe que no esté demasiado caliente antes de dársela al bebé.
4. Tire la fórmula que sobre en el biberón cuando el bebé termine de comer.

Receta con la fórmula en polvo

(Use solo la cucharita que viene en la lata)

| Calorías por onza | Agua | Fórmula en polvo (al ras, sin apretar) | Volumen final aproximado |
|-----------------------------|----------------|---|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 22 | 105 ml (3½ oz) | 2 cucharitas de la lata | 4 onzas |
| | 165 ml (5½ oz) | 3 cucharitas de la lata | 6 onzas |
| | 210 ml (7 oz) | 4 cucharitas de la lata | 8 onzas |
| | 270 ml (9 oz) | 5 cucharitas de la lata | 10 onzas |
| | 480 ml (16 oz) | 9 cucharitas de la lata | 18 onzas |
| | 630 ml (21 oz) | 12 cucharitas de la lata | 24 onzas |
| | | | |

| | | | |
|-----------------------------|----------------|--------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> 24 | 50 ml | 1 cucharita de la lata | 2 onzas |
| | 150 ml (5 oz) | 3 cucharitas de la lata | 5½ onzas |
| | 240 ml (8 oz) | 5 cucharitas de la lata | 9 onzas |
| | 390 ml (13 oz) | 8 cucharitas de la lata | 15 onzas |
| | 540 ml (18 oz) | 11 cucharitas de la lata | 20½ onzas |
| | 630 ml (21 oz) | 13 cucharitas de la lata | 24 onzas |
| | | | |

| | | | |
|-----------------------------|----------------|--------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> 26 | 90 ml (3oz) | 2 cucharitas de la lata | 3½ onzas |
| | 270 ml (9 oz) | 6 cucharitas de la lata | 10½ onzas |
| | 450 ml (15 oz) | 10 cucharitas de la lata | 17 onzas |
| | 630 ml (21 oz) | 14 cucharitas de la lata | 24 onzas |
| | 720 ml (24 oz) | 16 cucharitas de la lata | 27½ onzas |
| | | | |
| | | | |

| | | | |
|-----------------------------|----------------|--------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> 28 | 120 ml (4 oz) | 3 cucharitas de la lata | 4½ onzas |
| | 200 m | 5 cucharitas de la lata | 8 onzas |
| | 360 ml (12 oz) | 9 cucharitas de la lata | 14 onzas |
| | 400 ml | 10 cucharitas de la lata | 15½ onzas |
| | 480 ml (16 oz) | 12 cucharitas de la lata | 18½ onzas |
| | | | |
| | | | |

| | | | |
|--------------------------------|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> _____ | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Nota: Para la receta de fórmula con 20 calorías por onza, siga las instrucciones de la lata.

Receta con el líquido concentrado

| Calorías por onza | Concentrado | Agua | Volumen final |
|-----------------------------|-------------------|--|------------------|
| <input type="checkbox"/> 22 | | | |
| | 13 onzas (1 lata) | 11 onzas | 24 onzas |
| | | | |
| <input type="checkbox"/> 24 | | | |
| | 13 onzas (1 lata) | 9 onzas | 22 onzas |
| | | | |
| <input type="checkbox"/> 26 | | | |
| | 13 onzas (1 lata) | 7 onzas | 20 onzas |
| | | | |
| <input type="checkbox"/> 27 | | | |
| | 13 onzas (1 lata) | 6 onzas (³ / ₄ cup) | 19 onzas |
| | | | |
| — | | | |
| | 13 onzas (1 lata) | | |
| | | | |

Nota: Para la receta de fórmula con 20 calorías por onza, siga las instrucciones de la lata.

Nota: La fórmula preparada con líquido concentrado se puede guardar en el refrigerador durante 48 horas. Lea la información en la lata.

¿Tiene más preguntas?

Si tiene alguna pregunta, llame en horas de oficina al Servicio de Nutrición del hospital que le corresponda.

Children's – Minneapolis

612-813-6865 o 612-813-6960 (NICU - Unidad de Cuidados Infantiles Neonatales)

Children's – St. Paul

651-220-5678