

NUTRITION TIDBITS FOR TEACHERS

Información sobre nutrición para docentes



Por Nicole Buhler, Dietista Nutricionista Acreditada (RDN, por sus siglas en inglés)

Medidas de seguridad para la preparación del biberón

1) **Lávense las manos siempre antes de preparar el biberón.**

2) **Utilicen un biberón desinfectado.**

3) **Preparen el biberón de acuerdo con las instrucciones en el empaque.**

- El agregar demasiada agua o muy poca puede hacerle daño al bebé.

4) **Marquen el biberón con el nombre del bebé, la fecha y la hora a la que empiezan a darle de comer.**

- Esto se debe hacer para evitar que compartan el biberón y les indica cuándo deben botarlo. **La leche que no se acaben la deben botar 2 horas** después de haber empezado a darle de comer al bebé.



5) **Carguen siempre al bebé mientras le dan de comer.**

- Si apoyan al bebé en una almohada con un biberón, el bebé se puede ahogar, le pueden dar infecciones en los oídos o puede que coma demasiado o que no coma lo suficiente. Una de las reglas para tener la licencia es que **DEBEN** cargar a los bebés mientras se toman el biberón.

6) **Si un bebé tiene suficiente edad para sostener su propio biberón, lo pueden sentar en una silla comedor y hacer que sostenga su propio biberón.**

7) **Mantengan segura la leche materna.**

- Marquen siempre la leche materna con una etiqueta con el nombre del bebé, la fecha y la hora cuando comenzaron a darle de comer.
- La leche congelada puede permanecer en el congelador por 3 meses.
- La leche refrigerada puede permanecer en la nevera por 48 horas.
- Nunca vuelvan a congelar la leche que ha sido descongelada.
- Descongelen la leche en agua tibia, en un calentador de biberones o en la nevera, pero nunca en el microondas.

