NUTRITION TIDBITS FOR TEACHERS

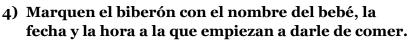
Información sobre nutrición para docentes

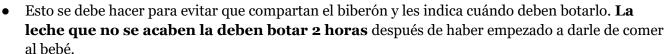


Por Nicole Buhler, Dietista Nutricionista Acreditada (RDN, por sus siglas en inglés)

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.







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.



