



## Manipulación segura de la leche de fórmula infantil: lo que hay que saber



Los expertos en salud y nutrición recomiendan la lactancia materna como la mejor opción para alimentar a su bebé. Cuando esto no es posible, los bebés necesitarán leche de fórmula infantil como su fuente de alimentación. Los bebés no tienen su sistema inmune completamente desarrollado, lo que aumenta su riesgo de contraer infecciones. Así que es muy importante seguir las recomendaciones del fabricante acerca del cuidado y seguridad del producto para que los gérmenes no contaminen la fórmula.

### La FDA supervisa a los fabricantes de leche de fórmula infantil

En los Estados Unidos (EE.UU.) los fabricantes los deben registrarse con la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. (FDA por sus siglas en inglés). Y sus productos deben cumplir con los estándares de calidad nutricional y seguridad de la FDA para poder venderse en los EE. UU.

### Requerimientos nutricionales

Según las necesidades nutricionales de los bebés, la FDA requiere que las fórmulas infantiles contengan cantidades mínimas de 30 nutrientes en los ingredientes. La FDA establece cantidades máximas para 10 de esos nutrientes que pueden ser perjudiciales para el crecimiento y el desarrollo del bebé cuando se consume en cantidades elevadas, como las vitaminas A y D.

Las fórmulas que son fabricadas para bebés con ciertas condiciones médicas, como problemas metabólicos, bajo peso al nacer o algún problema médico o dietético inusual. Estas fórmulas especializadas no tienen que cumplir con estos requerimientos.

### Tipos de leche de fórmula infantil



#### En polvo

Deben mezclarse con agua siguiendo las instrucciones en la etiqueta antes de dar el biberón



#### Concentrado líquido

Debe mezclarse con la misma cantidad de agua



#### Lista para el consumo

No es necesario añadir agua

### Seguridad de la leche de fórmula infantil

Los fabricantes deben seguir las buenas prácticas de fabricación de la FDA y otras regulaciones para proteger la calidad del producto en contra de bacterias, virus, sustancias químicas dañinas y otros riesgos. Si una empresa quiere vender una nueva fórmula infantil o hacer cambios en una que ya está en el mercado, debe presentar la información a la FDA.

### Los peligros del *Cronobacter*

El *Cronobacter* es un germen que se encuentra en todas partes a nuestro alrededor. También puede vivir en el agua y en alimentos secos, como:

- Leche de fórmula infantil en polvo
- Leche en polvo
- Té de hierbas
- Almidones, como la harina o la maicena

El *Cronobacter* puede causar infecciones poco frecuentes, pero posiblemente mortales en los bebés, como la sepsis (una afección causada por una infección grave en el organismo) o *meningitis* (inflamación de las membranas protectoras que cubren el cerebro y la médula espinal, que puede causar la muerte o discapacidades permanentes).



## La leche de fórmula infantil en polvo puede contaminarse con gérmenes:

**En el hogar:** el Cronobacter puede introducirse en la fórmula infantil en polvo una vez abierto el envase. El Cronobacter puede encontrarse en otros alimentos y vivir en superficies como encimeras o fregaderos de cocina, y en el agua. Durante la preparación de la fórmula infantil, es muy importante evitar la contaminación cruzada con los biberones, tetinas y utensilios que utilizó.

**En una planta de procesamiento:** si el fabricante utiliza involuntariamente ingredientes que contienen Cronobacter para hacer la fórmula, o si la fórmula en polvo toca una superficie que tiene Cronobacter. Los fabricantes deben analizar cada lote para detectar la presencia de Cronobacter antes de ponerlos a la venta.

## Preparación y manipulación segura de la leche de fórmula infantil

**Preparación de la leche de fórmula infantil:** lávese siempre las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos antes de preparar la fórmula para su bebé.

**Limpieza de los biberones y sus componentes (incluyendo las piezas del extractor de la leche):** hierva los biberones, las tetinas, los tapones, los anillos y las válvulas durante 5 minutos antes de usarlos por primera vez. Después de cada uso, lávelos en el lavavajillas, si dispone de uno, con agua caliente y un ciclo de secado a alta temperatura (o un programa de desinfección). Si los lava a mano, lávelos con agua y jabón usando un recipiente que solo se utilice para los componentes del biberón, enjuáguelos y séquelos al aire libre sobre una toalla de papel o un paño de cocina limpio.

### Recipientes y cucharas de leche de fórmula infantil en polvo:

es poco probable que la fórmula en polvo se contamine si permanece seca. Si desea limpiar el envase de la fórmula en polvo sin abrir, utilice una toallita desinfectante o una toalla de papel rociada con desinfectante para limpiar el exterior del envase y la tapa antes de abrirlo por primera vez. No sumerja el recipiente ni lo ponga bajo el grifo del agua corriente. No abra el recipiente hasta que todas las superficies estén completamente secas. No limpie nunca el interior del recipiente. Si la cuchara cae en el fregadero de la cocina, en la encimera o en el suelo, o se ensucia de cualquier otra forma, límpiela como lo haría con el biberón. Deje que se seque completamente al aire libre antes de usarla.

**Agua:** siempre utilice agua de una fuente segura para mezclar la fórmula. Si no está seguro de que el agua del grifo ya sea de un suministro público de agua potable o de un pozo privado, sea segura para preparar la leche, póngase en contacto con su departamento de salud local.

**Agua embotellada:** el agua embotellada no es estéril (libre de gérmenes) a menos que lo indique en la etiqueta. Si está etiquetada como estéril y se comercializa específicamente para los bebés, debe cumplir con los requisitos sobre esterilidad de los productos comercializados de la FDA. Si utiliza agua embotellada normal para preparar la leche, siga las mismas recomendaciones que con el agua del grifo.

**Emergencias relacionadas con el agua:** si el suministro de agua se interrumpe por la rotura de una tubería o se contamina a causa de un huracán o una inundación, utilice agua embotellada para preparar la leche en lugar de agua del grifo. Si tiene que utilizar agua del grifo que pueda estar contaminada, hiérvala durante un minuto (3 minutos en altitudes superiores a 6500 pies) para desinfectarla y, déjela enfriar en la olla durante cinco minutos a temperatura ambiente antes de añadirla al biberón.

**Mezcla:** siga las instrucciones de la etiqueta del producto. Use la cantidad exacta de agua que indica la etiqueta. La leche con muy poca agua puede causar deshidratación (pérdida perjudicial de líquido corporal). La leche con demasiada agua no proporcionará suficiente nutrición y, si se alimenta con ella al bebé durante mucho tiempo, puede provocar un crecimiento más lento. Después de añadir el agua, añada la cantidad exacta de fórmula indicada en la etiqueta y agite para mezclar.





## Los bebés que tienen un mayor riesgo de enfermarse con *Cronobacter* son aquellos:

- Menores de dos meses, o
- Con sistemas inmune débiles, o
- Nacidos prematuramente, o
- Que están enfermos o reciben tratamiento médico, como quimioterapia para el cáncer.

## Si su bebé tiene un mayor riesgo de contraer infecciones por *Cronobacter*, tome estas medidas adicionales:

- Considere la posibilidad de utilizar fórmula líquida lista para el consumo, ya que es la opción más segura para los bebés.
- Si no puede conseguir fórmula líquida lista para el consumo, considere la posibilidad de utilizar un concentrado líquido.
  - Si utiliza **fórmula líquida concentrada** y no tiene certeza de la seguridad de su fuente de agua, hierva el agua antes de preparar la leche y déjela enfriar en la olla por unos 5 minutos antes de verter el agua en el biberón. Añada el concentrado líquido y agite hasta combinar los ingredientes, y deje enfriar la leche a temperatura ambiente antes de alimentar al bebé.
- Si no dispone de fórmula líquida lista para el consumo ni de concentrado líquido, utilice fórmula en polvo.
  - Si utiliza **fórmula en polvo**, hierva agua, déjela enfriar en la olla durante 5 minutos y, añada al biberón la cantidad indicada en la etiqueta. Agítelo para mezclar y deje que la leche se enfríe a temperatura ambiente antes de dársela al bebé.
- Algunas fórmulas especiales y metabólicas (diseñadas para bebés con necesidades especiales de nutrición) incluyen advertencias en la etiqueta contra el calentarlas a una temperatura de más de 100 °F, ya que puede provocar una pérdida de vitaminas y nutrientes. Siga las instrucciones de la etiqueta para fórmulas especiales.
- Al limpiar los biberones y sus componentes, como tetinas, tapas, anillos y válvulas, etc.
  - Lávelos en el lavavajillas con agua caliente y un ciclo de secado a alta temperatura (o un programa de desinfección), o
  - Lávelos con agua y jabón en un recipiente que solo se utilice para los biberones y sus componentes, enjuáguelos y séquelos al aire libre sobre una toalla de papel o un paño de cocina limpio.
- Desinfecte los implementos de alimentación antes de usarlos por primera vez y una vez al día:
  - Hierva los componentes del biberón en una olla con agua durante 5 minutos y retírelos con unas pinzas limpias, o bien
  - Si dispone de un lavavajillas, lave los componentes con agua caliente y un ciclo de secado a alta temperatura (ciclo de desinfección), o
  - Colóquelos al vapor en un microondas o en un aparato de cocción al vapor siguiendo las instrucciones del fabricante.

Tanto la fórmula líquida lista para su consumo como el concentrado líquido están fabricados para ser estériles (sin gérmenes) y son opciones más seguras que la fórmula en polvo para bebés que tienen un mayor riesgo y no reciben leche materna.







**Almacenamiento:** utilice la leche de fórmula infantil preparada en un plazo de 2 horas. Si no la usa inmediatamente, guarde el biberón en el refrigerador y utilícelo antes de 24 horas.

**Calentamiento de la leche de fórmula infantil:** la leche de fórmula no necesita calentarse. Si la prefiere tibia, la mejor manera es colocar el biberón en una olla con agua y calentarla en la estufa hasta que esté tibia (temperatura ambiente). Nunca utilice nunca el microondas para calentar la leche de fórmula infantil, ya que el microondas puede permitir que el biberón permanezca frío mientras se forman puntos calientes en la leche de fórmula que pueden quemar la boca del bebé. Antes de alimentar a su bebé, compruebe la temperatura de la leche de fórmula poniendo unas gotas en su muñeca. La leche debe sentirse tibia, no caliente.



**Después de alimentar al bebé:** deseche la leche que quedo en el biberón, ya que contienen la saliva del bebé, y puede provocar la proliferación de bacterias.

**Almacenamiento de la leche de fórmula infantil en polvo abierta:** el paquete o envase de la leche de fórmula infantil debe tener información sobre cómo almacenarla antes y después de abrirla. También debe tener información sobre cuándo desechar la leche de fórmula preparada. Siga las instrucciones del fabricante en la etiqueta. Una vez abierto el envase de la leche de fórmula en polvo, esta debe utilizarse en el plazo de un mes. Escriba la fecha de apertura en la tapa. Con la tapa bien cerrada, guarde el envase en un lugar fresco y seco, no en el refrigerador.

**Fecha de caducidad:** no utilice un envase o recipiente de leche de fórmula infantil después de esta fecha. El fabricante solo puede garantizar el contenido de nutrientes y la calidad de la leche de fórmula solo hasta la fecha de caducidad. Las normas de la FDA exigen una fecha de caducidad en todos los envases de leche de la fórmula infantil.

**Congelación:** no se recomienda la congelación. Puede hacer que las diferentes partes de la fórmula se desintegren y disminuya su calidad.

**Leche de fórmula casera:** la FDA aconseja a los cuidadores que no preparen ni alimenten a sus bebés con leche de fórmula infantil casera. Las recetas caseras no han sido evaluadas por la FDA y pueden carecer de nutrientes vitales para el crecimiento del bebé.

**Fórmulas falsificadas:** en ocasiones, las fórmulas se sacan de los canales de distribución normales y se etiquetan de nuevo para falsificar la calidad o la identidad del producto. Por ejemplo, cambiando la fecha de caducidad o reetiquetando el producto para ocultar su verdadero contenido. Esto es ilegal y puede provocar problemas de salud graves en los bebés. En el mercado existe una amplia selección de fórmulas que son seguras y saludables. Si los padres tienen dudas sobre la selección de una fórmula para su bebé, deben preguntarle al proveedor de atención médica de su bebé.

**Cambios en la leche de fórmula infantil:** compruebe si hay cambios en el color, olor o sabor de la leche. Si compra la fórmula por cajas, asegúrese de que los números de lote y las fechas de caducidad de los envases y las cajas coincidan. Además, compruebe que los envases no estén dañados y llame al número gratuito del fabricante si tiene alguna duda o pregunta. También puede ponerse en contacto con la FDA al 1-888-SAFEFOOD (1-888-723-3366).

