

Guía para ajustar el contenido de calorías de la leche maternizada (fórmula estándar) (Spanish)

Formula adjustment (standard formula) (English)

<input type="checkbox"/> Alimentum®	<input type="checkbox"/> ProSobee Lipil®
<input type="checkbox"/> Enfamil Lipil®	<input type="checkbox"/> Similac Advance®
<input type="checkbox"/> Isomil Advance®	<input type="checkbox"/> Similac Lactose-free®
<input type="checkbox"/> Lactofree Lipil®	

¿Por qué es necesario ajustar las calorías de la leche maternizada (“fórmula”) que toma mi bebé?

La mayoría de las fórmulas contienen 20 calorías por cada onza. Algunos bebés necesitan más calorías por onza para poder crecer.

¿Cómo se mezcla la leche maternizada?

1. Lávese las manos con agua y jabón. Antes de abrir la lata de fórmula, lave la tapa para evitar que entren gérmenes en la comida del bebé. Use utensilios de medida y recipientes que estén bien limpios.
2. Para reducir la cantidad de plomo que podría contener el agua corriente, deje correr el agua fría por 2 minutos antes de recoger la que necesite para la mezcla.
3. Siga las instrucciones de mezcla siguientes para la fórmula líquida concentrada o en polvo.

Why do I need to adjust calories in my baby’s formula?

Most infant formulas have 20 calories in each ounce. To grow, some babies may need to get more calories in less volume.

How do I mix the formula?

1. Wash your hands with soap and water. Wash the top of the formula can before opening to prevent germs from getting into the baby’s feeding. Use clean measuring utensils and containers.
2. Let the cold tap water run for 2 minutes before mixing with the formula to reduce the amount of lead that may be in the water. Well water may contain bacteria and should not be used to make infant formula.
3. Follow the instructions below for either liquid concentrate or powdered formula.

Nota: Las calorías por onza pueden variar dependiendo de la técnica usada al medir el polvo. Por esta razón, siempre que sea posible, le recomendamos el uso de fórmula líquida concentrada.

Cómo usar la fórmula líquida concentrada

1. Compruebe que la etiqueta de la lata dice “concentrate” (concentrado) en vez de “ready to use” (listo para usar). Agite la lata antes de abrirla.
2. Mire la tabla de recetas para fórmula líquida concentrada de la página 4. Vierta la fórmula a otro recipiente.
3. Mida la cantidad de agua que desea en una taza de medida transparente. Añádala al concentrado líquido y mézclelo bien.

Cómo usar la fórmula en polvo

1. Mire la tabla de recetas para la fórmula en polvo de la página 5. Utilice una taza de medida transparente para verter la cantidad de agua necesaria: colóquela en una superficie plana y verifique que la medida sea la correcta (para ello tendrá que mirar poniéndose al mismo nivel que la taza).
2. Añada la fórmula en polvo al agua. Las medidas deben tomarse en cucharadas rasas y no compactas. Para medir la fórmula use solo la cuchara de medida que viene en las latas de fórmula en polvo, u otros utensilios para medir ingredientes secos.
3. Mezcle o agite bien hasta que no haya grumos.

Note: Actual calories per ounce may not be as accurate in formula made with powder because of different techniques in measuring the powder. For this reason, we recommend using liquid concentrate whenever possible.

Using liquid concentrate

1. Check the formula label. It should read “concentrate,” **not** “ready-to-use.” Shake the can before opening.
2. Check the recipe chart for liquid concentrate on page 4. Pour the formula concentrate from the can into another container.
3. Measure the desired amount of water in a clear liquid measuring cup. Add to the concentrate and mix well.

Using powdered formula

1. Check the recipe chart for powdered formula on page 5. Using a clear liquid measuring cup, measure the desired amount of water. Set the measuring cup on a flat surface, and check the level of the liquid at eye level.
2. Add unpacked, level measures of formula powder to the water. Use only the scoop provided in the formula can or measuring cups intended for dry ingredients.
3. Mix or shake well until all lumps are gone.

¿Cuánto tiempo puedo guardar la fórmula?

Guarde la fórmula preparada en el refrigerador en un envase cubierto. Después de 48 horas deseche la fórmula preparada que no haya usado.

Un mes después de abrir la lata, deseche la fórmula en polvo que haya quedado.

Cómo prepararse para alimentar al bebé

1. Agite bien la leche preparada.
2. Caliéntela de una de estas dos formas:
 - Haga correr agua caliente del grifo sobre el biberón.
 - Ponga el biberón en un recipiente con agua caliente.

No utilice hornos de microondas ya que no calientan uniformemente, de modo que algunas partes quedan más calientes y podrían quemar la boca del bebé.

3. Vuelva a agitar el biberón después de calentarlo. Antes de dárselo al bebé, compruebe **siempre** que la leche no está demasiado caliente.
4. Una vez que el bebé haya comido, deseche el resto de la fórmula que quede en el biberón.

How long can I keep the formula?

Store prepared formula in a covered container in the refrigerator. Throw away any unused prepared formula after 48 hours.

Throw away any unused formula powder one month after opening the can.

Preparing to feed your baby

1. Shake the formula well.
2. Warm it in one of these ways:
 - Run warm tap water over the bottle.
 - Set the bottle in a pan of warm water.

Do not use a microwave because it heats unevenly, causing “hot spots” that could burn the baby’s mouth.

3. After warming, shake the bottle again. **Always** test the temperature of the formula before feeding.
4. Throw away any formula left in the baby’s bottle after a feeding.

Instrucciones especiales *(Special instructions)*

Su doctor le ha recetado *(your doctor has ordered)*:

la fórmula *(name of formula)* _____
que deberá mezclar para suministrar *(mixed to)* _____ calorías por onza *(calories per ounce)*.

En este momento el bebé toma aproximadamente *(at this time your baby takes about)* _____ onzas por biberón y *(ounces per feeding and)* _____ onzas al día *(ounces per day)*.

A medida que el bebé crezca, será necesario aumentar la cantidad de fórmula. Consulte con el médico antes de cambiar el plan de alimentación del bebé.

Amounts will need to be increased as your baby grows. Check with your doctor before changing your baby's feeding plan.

¿Tiene alguna pregunta?

Questions?

Si tiene alguna pregunta, por favor llame en horas de oficina al departamento de servicios de nutrición (Nutrition Services) del hospital.

If you have any questions, please call Nutrition Services at your hospital during daytime hours.

Children's de Minneapolis: (612) 813-6865 ó (612) 813-6952
 Children's de Saint Paul: (651) 220-6216

Tabla de recetas para fórmula líquida concentrada
(Liquid concentrate recipe chart)

Calorías por onza <i>(Calories per ounce)</i>	Concentrado <i>(Concentrate)</i>	Agua <i>(Water)</i>	Volumen final <i>(Final volume)</i>
<input type="checkbox"/> 22	13 onzas <i>(ounces)</i> (una lata) <i>(1 can)</i>	11 onzas <i>(ounces)</i>	24 onzas <i>(ounces)</i>
<input type="checkbox"/> 24	13 onzas <i>(ounces)</i> (una lata) <i>(1 can)</i>	9 onzas <i>(ounces)</i>	22 onzas <i>(ounces)</i>
<input type="checkbox"/> 26	13 onzas <i>(ounces)</i> (una lata) <i>(1 can)</i>	7 onzas <i>(ounces)</i>	20 onzas <i>(ounces)</i>
<input type="checkbox"/> 27	13 onzas <i>(ounces)</i> (una lata) <i>(1 can)</i>	6 onzas $\frac{3}{4}$ de taza <i>(cup)</i>	19 onzas <i>(ounces)</i>
<input type="checkbox"/> ____	13 onzas <i>(ounces)</i> (una lata) <i>(1 can)</i>		

Nota: Para preparar fórmula de 20 calorías, siga las instrucciones de la lata.
(Note: To make 20-calorie-per-ounce formula, follow the directions on the can.)

Tabla de recetas para la fórmula en polvo*

Powdered formula recipe chart*

(Solo use la medida que viene con la lata) (Use only the scoop provided in the can)

Calorías por onza <i>(Calories per ounce)</i>	Agua <i>(Water)</i>	Fórmula en polvo (medidas rasas, sin compactar) <i>(Powdered formula -unpacked, level scoops)</i>	Volumen final aproximado <i>(Approximate final volume)</i>
<input type="checkbox"/> 22	5½ onzas <i>(ounces)</i>	3 medidas <i>(scoops)</i>	6 onzas <i>(ounces)</i>
	9 onzas <i>(ounces)</i>	5 medidas <i>(scoops)</i>	10 onzas
	18 onzas (2¼ tazas) <i>(cups)</i>	10 medidas <i>(scoops)</i>	20 onzas
	24 onzas (3 tazas)	13 medidas <i>(scoops)</i>	27 onzas
<input type="checkbox"/> 24	5 onzas <i>(ounces)</i>	3 medidas <i>(scoops)</i>	5½ onzas
	8 onzas (1 taza) <i>(cup)</i>	5 medidas <i>(scoops)</i>	9 onzas
	10 onzas (1¼ tazas)	6 medidas <i>(scoops)</i>	11 onzas
	16 onzas (2 tazas)	10 medidas <i>(scoops)</i>	18 onzas
	21 onzas <i>(ounces)</i>	13 medidas <i>(scoops)</i>	24 onzas
<input type="checkbox"/> 26	3 onzas <i>(ounces)</i>	2 medidas <i>(scoops)</i>	3½ onzas
	9 onzas <i>(ounces)</i>	6 medidas <i>(scoops)</i>	10 onzas
	15 onzas <i>(ounces)</i>	10 medidas <i>(scoops)</i>	17 onzas
	24 onzas (3 tazas) <i>(cups)</i>	16 medidas <i>(scoops)</i>	27 onzas
<input type="checkbox"/> 27	8½ onzas <i>(ounces)</i>	6 medidas <i>(scoops)</i>	10 onzas
	13 onzas <i>(ounces)</i>	9 medidas <i>(scoops)</i>	15 onzas
	19 onzas <i>(ounces)</i>	13 medidas <i>(scoops)</i>	22 onzas
<input type="checkbox"/> _____			

Note: Para preparar fórmula de 20 calorías por onza, siga las instrucciones de la lata.
(Note: To make 20-calorie-per-ounce formula, follow the directions on the can.)

* Debido a las diferentes técnicas para medir el polvo, la cantidad real de calorías por onza puede variar. Por esta razón, aconsejamos que siempre que sea posible se use fórmula líquida concentrada. *(*Actual calories per ounce may not be as accurate in formula made with powder because of different techniques in measuring the powder. For this reason, we recommend using liquid concentrate whenever possible.)*

Children's Hospitals and Clinics of Minnesota
 Patient/Family Education
 2525 Chicago Avenue South
 Minneapolis, MN 55404
 6/07 ©Copyright, translated 7/07

