

## Guía para ajustar el contenido de calorías de la leche maternizada

(Nutramigen® o Pregestimil®)  
(Spanish)

### ¿Por qué es necesario ajustar las calorías de la leche maternizada (fórmula) que toma el bebé?

Algunos bebés necesitan tomar una fórmula que sea fácil de digerir, como, por ejemplo, Pregestimil o Nutramigen. Estas fórmulas contienen normalmente 20 calorías por onza, pero algunos bebés necesitan ingerir más calorías en menos volumen para aumentar de peso como deberían.

### ¿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. Los utensilios de medir y los recipientes que utilice, deberán estar bien limpios.
2. Deje correr el grifo de agua fría por 2 minutos antes de recoger la que necesite para la mezcla, a fin de reducir la cantidad de plomo que podría contener. No se debe utilizar agua de pozo para preparar la fórmula puesto que puede contener bacterias.
3. Siga las instrucciones de preparación que aparecen a continuación para la fórmula líquida concentrada o en polvo.

**Nota:** Al preparar fórmula en polvo, la cantidad de calorías por onza puede variar

## Formula adjustment

(Nutramigen® or Pregestimil®)  
(English)

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

Pregestimil and Nutramigen are made for babies who need a formula that is easy for them to digest. These formulas usually have 20 calories in each ounce. To gain the right amount of weight, 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 for either liquid concentrate or powdered formula.

**Note:** Actual calories per ounce may not be as accurate in formula made with powder because of different techniques

según la técnica que se use para medirla. Por esta razón, siempre que sea posible, le recomendamos el uso de fórmula líquida concentrada.

### **Cómo usar la fórmula líquida concentrada (Nutramigen únicamente)**

1. Compruebe que la etiqueta de la lata diga “concentrate” (concentrado) y **no** “ready to use” (listo para usar). Agite la lata antes de abrirla.
2. Consulte la tabla de preparación de la fórmula líquida concentrada que aparece en la página 4. Vierta la fórmula en un recipiente.
3. Vierta la cantidad de agua necesaria en una taza transparente para medir líquidos. Añádala al concentrado líquido y mezcle bien.

### **Cómo usar la fórmula en polvo (tanto Nutramigen como Pregestimil)**

1. Consulte la tabla de preparación de la fórmula en polvo que aparece en la página 5. Vierta la cantidad de agua necesaria en una taza transparente para medir líquidos: póngala sobre una superficie plana y verifique la medida colocándola a la altura de los ojos.
2. Añada la fórmula en polvo al agua. Las medidas deben ser rasas y compactas. Para medir la fórmula use sólo la cuchara de medir que viene en las latas de fórmula en polvo, o tazas especiales para medir ingredientes secos.
3. Mezcle o agite bien hasta que no queden grumos.

in measuring the powder. For this reason, we recommend using liquid concentrate whenever possible.

### **Using liquid concentrate (Nutramigen only)**

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 (Nutramigen or Pregestimil)**

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 **packed**, 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 se puede guardar la fórmula?

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

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

## Cómo prepararse para alimentar al bebé

1. Agite bien la leche preparada.
2. Caliéntela de una de las siguientes 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 parte de la leche queda más caliente y podría quemarle la boca al bebé.

3. Vuelva a agitar el biberón después de calentarlo. Antes de dárselo al bebé, verifique **siempre** que la leche no esté demasiado caliente.
4. Una vez que el bebé haya comido, deseche 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)*

El médico le ha recetado *(Your doctor has ordered)* la fórmula  Nutramigen  Pregestimil que deberá mezclar para que tenga una concentración de *(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 al 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, llame en horas de oficina al departamento de servicios de nutrición del hospital (*Nutrition Services*).

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 preparación de la fórmula líquida concentrada  
(solamente para Nutramigen)  
(Liquid concentrate recipe chart-Nutramigen only)**

| <b>Calorías por onza</b><br><i>(Calories per ounce)</i> | <b>Concentrado</b><br><i>(Concentrate)</i>         | <b>Agua</b><br><i>(Water)</i>                 | <b>Volumen final</b><br><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 preparación de la fórmula en polvo\* (tanto Nutramigen como Pregestimil)

*Powdered formula recipe chart (Nutramigen or Pregestimil)\**

| Calorías por onza<br><i>(Calories per ounce)</i> | Agua<br><i>(Water)</i>      | Fórmula en polvo<br>(medidas rasas compactas)<br><i>(Powdered formula-packed, level)</i> | Volumen final aproximado<br><i>(Approximate final volume)</i> |
|--|-----------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> 22                      | 5½ onzas (ounces)           | 3 medidas (scoops)   | 6 onzas (ounces)  |
|  | 9 onzas (ounces)            | 5 medidas (scoops)   | 10 onzas (ounces)   |
|  | 13 onzas (ounces)           | ½ taza (cup)   | 14 ½ onzas (ounces)   |
|  | 18 onzas (2 ¼ tazas) (cups) | 10 medidas (scoops)  | 20 onzas (ounces)   |
|  | 26 onzas (3 ¼ tazas) (cups) | 1 taza (cup)   | 29 onzas (ounces)   |
| <input type="checkbox"/> 24                      | 5 onzas (ounces)            | 3 medidas (scoops)   | 5½ onzas (ounces)   |
|  | 8 onzas (1 taza) (cup)      | 5 medidas (scoops)   | 9 onzas (ounces)  |
|  | 12 onzas (1 ½ tazas) (cups) | ½ taza (cup)   | 13 ½ onzas (ounces)   |
|  | 16 onzas (2 tazas) (cups)   | 10 medidas (scoops)  | 18 onzas (ounces)   |
|  | 24 onzas (3 tazas) (cups)   | 1 taza (cup)   | 27 onzas (ounces)   |
| <input type="checkbox"/> 26                      | 3 onzas (ounces)            | 2 medidas (scoops)   | 3 ½ onzas (ounces)  |
|  | 12 onzas (1 ½ tazas) (cups) | 8 medidas (scoops)   | 13 ½ onzas (ounces)   |
|  | 22 onzas (2 ¾ tazas) (cups) | 1 taza (cup)   | 25 onzas (ounces)   |
| <input type="checkbox"/> 27                      | 7 onzas (ounces)            | 5 medidas (scoops)   | 8 onzas (ounces)  |
|  | 10 ½ onzas (ounces)         | ½ taza (cup)   | 12 onzas (ounces)   |
|  | 13 onzas (ounces)           | 9 medidas (scoops)   | 15 onzas (ounces)   |
|  | 21 onzas (ounces)           | 1 taza (cup)   | 24 onzas (ounces)   |
| <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 la fórmula en polvo, la cantidad real de calorías por onza puede variar. Por esta razón, aconsejamos que se utilice fórmula líquida concentrada siempre que sea posible. *(\*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