Intermountain® Healthcare

Cómo escoger la leche de fórmula

¿Cuál es el mejor alimento para mi bebé?

Para la mayoría de los bebés, la leche materna es el mejor alimento. Pero en ocasiones tal vez necesite usar leche de fórmula. No se sienta mal por tener que usar leche de fórmula. Está elaborada para proporcionar la nutrición que su bebé necesita. Esta hoja informativa le ayudará a escoger la mejor fórmula para su bebé.

¿Cuál es la diferencia entre las leches de fórmula?

En los aspectos importantes, todas las fórmulas son iguales. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) exige que todas las leches de fórmula que se venden en los Estados Unidos, contengan cantidades estrictas de proteínas, grasas, hidratos de carbono y muchos otros nutrientes. Estas proporcionan la nutrición que los bebés necesitan para crecer. Por lo que **cualquier fórmula disponible en el mercado estará bien para la mayoría de los bebés.**

Aspectos básicos de la leche de fórmula

Las fórmulas se elaboran con diferentes fuentes de proteínas, azúcares y otros ingredientes. Estas son algunas diferencias básicas entre ellas:

- **Fuente de proteínas.** Algunas fórmulas se fabrican con proteínas de la leche de vaca y algunas están hechas con proteínas derivadas de la soya. Las fórmulas elaboradas con proteína de soya se etiquetan “a base de soya” (soy-based). Las fórmulas a base de soya nunca se deben suministrar a un bebé prematuro.
- **Azúcar.** La lactosa es un azúcar que se encuentra en muchas fórmulas a base de leche. Algunos bebés no toleran la lactosa y pueden necesitar una fórmula que no la contenga. Las fórmulas sin lactosa están etiquetadas “lactose-free.”
- **Orgánicas.** La Academia Americana de Pediatría ha indicado que las fórmulas orgánicas no son ni más ni menos nutritivas que las fórmulas regulares. Por lo general, las fórmulas orgánicas son más caras que las fórmulas regulares.

Todas las leches de fórmula que se venden en los Estados Unidos contengan la nutrición que los bebés necesitan para crecer.

Nutrientes adicionales

Además de los nutrientes requeridos, algunas marcas contienen más nutrientes. Estos pueden incluir:

- **Hierro.** Hoy en día casi todas las fórmulas contienen hierro adicional. La Academia Americana de Pediatría lo recomienda para la mayoría de los bebés.
- **DHA y ARA.** Estos son tipos de grasa que se encuentran en la leche materna. Los estudios demuestran que estas grasas ayudan en el desarrollo del cerebro y los ojos.
- **Proteína de suero hidrolizada.** Esta proteína se descompone en partículas más pequeñas para que su bebé las pueda asimilar más fácilmente. Los estudios sugieren que puede ayudar a prevenir las alergias en los bebés que tienen antecedentes familiares de ellas.
- **Probióticos y prebióticos.** Los **probióticos** son bacterias útiles, similares a las que se encuentran en su cuerpo normalmente. Pueden ayudar a la digestión y la protección contra bacterias peligrosas. Los **prebióticos** son ingredientes alimenticios que pueden ayudar en la digestión. Se necesita más investigación sobre estos beneficios.

Marcas de fórmula

Las fórmulas de marca no son mejores o peores que las fórmulas genéricas. Todas las fórmulas elaboradas en los EE.UU. cumplen estrictas normas de seguridad y nutrición establecidas por la FDA.

¿Tengo que añadir agua?

Depende del tipo de fórmula que haya comprado. Hay tres tipos:

- **La fórmula en polvo** trae las instrucciones con la cantidad de agua que debe mezclar. Esta clase de fórmula es la más económica y se puede almanecenar y transportar fácilmente.
- **La fórmula líquida concentrada** también trae instrucciones con la cantidad de agua que debe añadir.
- No se necesita agregar agua a **la fórmula lista para usar** (Ready-to-feed). Viene en latas de una o varias porciones o en biberones listos para usar. Es conveniente pero también es la fórmula más cara.

¿Cómo preparo la fórmula en forma segura?

Siempre siga cuidadosamente las instrucciones de preparación que vienen en el paquete de la fórmula.

- **Verifique la fecha de caducidad en el envase.** No le dé a su bebé fórmula con fecha de caducidad ya vencida.
- **Lávese las manos** antes de mezclar la fórmula.
- Use **sólo biberones,** boquillas y agua que estén limpias.
- **USE LA CANTIDAD DE FORMULA Y DE AGUA RECOMENDADA EN EL ENVASE.** Si trata de "diluir" la leche agregándole más agua es posible que su bebé no obtenga la nutrición suficiente. Si no agrega la cantidad suficiente de agua, su bebé puede tener dolor de estómago.
- **Nunca caliente la leche en el microondas.** El microondas no calienta uniformemente y su bebé podría quemarse.

¿Cómo puedo almacenar la leche de fórmula?

Para no desperdiciar, prepare solamente la cantidad de fórmula que su bebé consuma en una sola ingesta.

- La fórmula preparada dura **una hora, a temperatura ambiente.**
- La fórmula preparada se puede almacenar **en el refrigerador, por hasta 24 horas.**
- Después de abrir el envase de fórmula en polvo, almacénela en un lugar fresco y seco **por hasta 30 días.**
- Nunca congele la fórmula.

¿Qué más puede beber mi bebé?

Durante el primer año de vida su bebé sólo debe tomar leche materna o de fórmula. A menos que su médico las recomiende, las bebidas a base de agua, agua y azúcar, jugos y bebidas con electrolitos (tales como Pedialyte), no son necesarias.

Tampoco debe suministrarse leche de vaca, leche de cabra o leche de soya a un bebé menor de un año de edad. Estas leches tienen un alto contenido de proteínas y sal, y los bebés tienen mayor dificultad para digerirlas. Además, estas leches no contienen muchas de las vitaminas y minerales importantes que su bebé necesita.

¿Cuándo debo llamar a mi médico?

Póngase en contacto con su médico si su bebé no está tolerando la fórmula, o si presenta síntomas tales como:

- Diarrea
- Sarpullidos

Si tiene más preguntas sobre los alimentos de su bebé, póngase en contacto con un nutricionista.

Nutricionista: _____

Teléfono: _____

Para encontrar un nutricionista registrado (NR) en Intermountain, ingrese a **intermountainhealthcare.org/RD**.

Choosing Baby Formula

© 2009 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org.** **Patient and Provider Publications 801.442.2963 FS097S - 04/09** (Spanish translation 04/09 by Lingotek, Inc.)