

**¿Cómo preparar en el hogar  
la leche íntegra en polvo fortificada  
instantánea que le da CEN-CINAI?**

# ¿Qué es la leche íntegra en polvo fortificada instantánea?

La leche en polvo que CEN-CINAI le da, es leche de vaca que ha sido procesada industrialmente y se le ha quitado toda el agua, a esta se le adiciona nutrientes como hierro, vitamina A, vitamina D y ácido fólico, los cuales buscan mejorar el estado nutricional, de salud y de desarrollo de su niño o niña.



## Paso 1:

**Limpie la zona donde prepara la leche y los utensilios a usar.**



## Paso 2: Lávese muy bien las manos, para ello:

a) Mójese bien las manos



b) Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos



c) Frótese las palmas de las manos entre sí



d) Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa



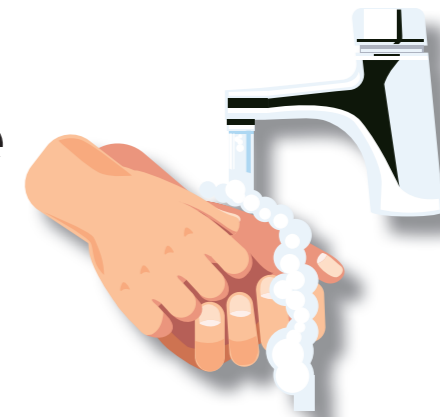
e) Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados



f) Frótese entre las uñas de las manos



g) Enjuáguese las manos



## Paso 3: Hierva el agua

- Si es potable, déjela en el fuego durante 2 minutos después de que comiencen las burbujas.
- Si no es potable, déjela hervir por 10 minutos.
- Deje enfriar el agua.



## Paso 4:

En un vaso o taza con 240 ml de agua hervida fría o tibia, agregue 5 cucharadas rasas de leche en polvo (32 g) y mézclelas.



## Paso 5:

**Sirva la leche preparada en un beberito o vasito con agarradera y no le agregue azúcar, chocolate, sirope, ni saborizantes.**



## Consejos importantes:

- La leche materna es el mejor alimento para el lactante.
- La leche de vaca nunca debe dársele a un niño o niña menor de 1 año, ya que puede traer serias consecuencias para su salud.
- Evite agregar más leche de la indicada, azúcares u otros saborizantes que contengan azúcar, ya que estará sobrealimentando a su hijo o hija y esto lo puede llevar a sobrepeso u obesidad.
- Si agrega menos leche de la indicada no le estará brindando a su hijo o hija los nutrientes necesarios que da un vaso de leche.
- Cuando hierva el agua o caliente la leche no se debe utilizar el horno de microondas, ya que no se asegura la eliminación de microorganismos en el agua y al no ser uniforme puede provocar quemaduras.





# ¿Cómo almacenar la leche en polvo en su hogar?

- El día que recibe la leche, limpie los paquetes y el sitio donde los va a guardar.
- Después de abrir el paquete de leche, lo más recomendado es guardarlo en un recipiente con tapa, de color oscuro y colocarlo en un lugar fresco y seco. Esto ayudará a mantener la calidad nutricional de la leche y evitar que se contamine.
- Utilice una cuchara limpia y seca para sacar la leche en polvo. No guarde la cuchara dentro del paquete de la leche.



Este material es de uso de funcionarios y funcionarias de CEN-CINAI como apoyo en sesiones educativas individuales o grupales.

Tiene como objetivo brindar recomendaciones al núcleo familiar de niñas y niños sobre la preparación y almacenamiento de la leche en polvo entera vitaminada instantánea que brinda la Dirección Nacional de CEN-CINAI.

El funcionario o funcionaria hará uso de este material, como un recurso que apoya las sesiones educativas de manera participativa, identificando y reconociendo la experiencia de los participantes para orientarles sobre una adecuada alimentación de los menores.

También puede recomendar seguimiento en el EBAIS, CEN-CINAI o clínica de lactancia más cercano.



**Asiste al CEN-CINAI más cercano en tu comunidad y consulta sobre los servicios que se ofrecen.**

**Tel.: 2257-6648**  
**[www.cen-cinai.go.cr](http://www.cen-cinai.go.cr)**