



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

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



En una taza con agua (240 ml) agregue 5 cucharadas rasas de leche en polvo (32 g) y mézclelas.

1

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



2

Lávese muy bien las manos con agua y jabón.



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.



4



5



¿Cómo almacenar la leche en polvo en la casa?

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

IMPORTANTE

**LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE.
LA LECHE ENTERA DE VACA NO DEBE DARSE A NIÑOS MENORES DE UN AÑO.**

ASISTE AL CEN-CINAI MÁS CERCANO EN TU COMUNIDAD Y
CONSULTA SOBRE LOS SERVICIOS QUE SE OFRECEN

TELÉFONO: 2257-6648
www.cen-cinai.go.cr