

# Cómo alimentar a su bebé durante la escasez de fórmula infantil



## Hable con el proveedor de atención médica de su bebé



Si no puede encontrar leche de fórmula infantil, hable con el proveedor de atención médica de su bebé acerca de sus mejores alternativas de alimentación. Es posible que le puedan recomendar diferentes fórmulas infantiles o sustituciones seguras. Para obtener más información sobre cómo cambiar a una nueva marca de fórmula infantil u otras sustituciones, visite <https://www.hhs.gov/es/formula/index.html>.

## Lo que se debe y lo que no se debe hacer con la fórmula infantil



### Hacer

- Asegúrese de que el envase de fórmula infantil esté sellado, en buenas condiciones y que no haya caducado.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre el uso de una marca diferente. A la mayoría de los bebés les irá bien con diferentes marcas de fórmula infantil. Para obtener más consejos sobre cómo cambiar de marca, vaya a <https://www.hhs.gov/es/formula/index.html>.
- No compre un suministro de más de 10 días a 2 semanas para que otros puedan obtener fórmula infantil.
- Si está alimentando a su bebé con leche materna y fórmula infantil, considere darle más leche materna que fórmula a su bebé, si es posible. Para aumentar su suministro de leche, puede intentar amamantar o bombear con más frecuencia. Puede encontrar recursos para madres que están amamantando en <https://www.hhs.gov/es/formula/index.html>.



### Evitar

- No intente hacer fórmula infantil en casa. La fórmula infantil casera puede contener demasiado o muy poco de ciertas vitaminas y minerales, como el hierro. También aumenta el riesgo de contaminación, lo que podría enfermar a su bebé.
- No diluya la fórmula infantil. Al agregar más agua puede que su bebé no obtenga la cantidad suficiente de los nutrientes que necesita y puede provocar problemas de salud graves, como convulsiones.
- No use fórmula infantil después de la fecha de caducidad ("best by" o "use by"). Puede que no sea seguro y que haya perdido algunos de sus nutrientes.

## Orientación para fórmula infantil importada



- La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) está ayudando a importar fórmula infantil segura y nutritiva de otros países. La FDA se ha encargado de revisar los ingredientes, los nutrientes, la seguridad de fabricación, el etiquetado de alérgenos y las instrucciones.
- Lea atentamente la etiqueta de la fórmula infantil y las instrucciones. Es posible que requieran diferentes cantidades de polvo o agua que las fórmulas infantiles fabricadas en los Estados Unidos.
- Las fórmulas infantiles importadas pueden proporcionar instrucciones en mililitros en lugar de onzas. Puede usar la siguiente tabla para las conversiones comunes.
- Para obtener más información y consejos sobre la preparación de fórmulas para bebés, visite <https://www.hhs.gov/es/formula/index.html>.

Mililitros a Onzas Líquidas	
Mililitros (ml)	Onzas Líquidas (fl oz)
30 ml	1 fl oz
60 ml	2 fl oz
120 ml	4 fl oz
180 ml	6 fl oz

**Recuerde:** Si desea calentar el biberón del bebé, coloque el biberón tapado en un recipiente con agua tibia durante unos minutos. Pruebe la temperatura poniendo unas gotas en su muñeca. Debe sentirse tibio, no caliente. Nunca use un microondas.

Si no tiene acceso a Internet, llame al centro de llamadas de emergencia de la FDA (1-866-300-4374).