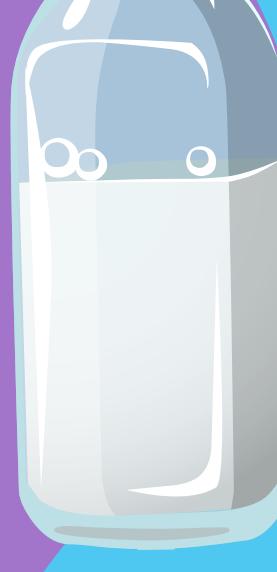


!FORMA CORRECTA DE ALMACENAR LA LECHE MATERNA!



¿QUE ENVASES SE PUEDEN USAR PARA ALMACENAR LA LECHE?

1 Un recipiente de vidrio de calidad alimentaria limpio y con tapa hermética plástica.



2 Bolsas de plástico especiales diseñadas para la obtención y almacenamiento de leche.



¿COMO DESCONGELAR Y CALENTAR LA LECHE MATERNA ALMACENADA?

Puede hacerse de varias formas:

- Pasar a la nevera y dejar que se descongele.
- En agua a temperatura ambiente.

RECOMENDACIONES

No utilizar baño de María.

No calentar en microondas ni directo al fuego.

Leche descongelada NUNCA se debe volver a congelar.

La leche puede cambiar de sabor por acción de la lipasa (no está mala la leche).



CUANTO TIEMPO DURA LA LECHE ALMACENADA

TIPO DE LECHE	FUERA DEL REFRIGERADOR (TEMPERATURA AMB.)	EN EL REFRIGERADOR (4 C)	CONGELADOR (-18 C)
RECIEN EXTRAIDA	Hasta 4 horas.	Hasta 4 días.	Dentro de los 6 meses es mejor. Hasta 12 meses es aceptable.
DESCONGELADA	De 1 a 2 horas.	Hasta 1 día. (24 horas)	Nunca vuelva a congelar la leche que ya fue descogelada.
LECHE QUE SOBRE DESPUES DE ALIMENTAR AL BEBE	Se debe usar dentro de las 2 horas después de que el bebé paró de tomar el biberón.		

“No hay mejor regalo que la leche materna, de hecho, la leche materna es un tesoro nutricional para tu bebé y saber cómo conservarla adecuadamente es esencial.”



Autor: Juan Ricardo Daniel Godínez Méndez
Estudiante de la Licenciatura de Enfermería y Obstetricia, Departamento de Enfermería y Obstetricia, Centro Interdisciplinario del Noreste, Campus Irapuato Salamanca, Universidad de Guanajuato.

www.jovenesenlaiciencia.ugto.mx