

Hablemos de la fórmula

Lo que realmente importa al alimentar a tu bebé

La leche materna es excelente, pero no es la única opción. Tiene beneficios, especialmente al principio, pero a veces se exageran. La fórmula es una opción segura y saludable que ayuda a tu bebé a crecer y desarrollarse bien.



¡La alimentación **combinada funciona!**

Muchas familias alimentan a sus bebés con leche materna y fórmula. No hay ninguna regla que dice que debes elegir solo una. Usar ambos métodos es común, efectivo y bueno, tanto para los bebés como para los padres.

Buscar flexibilidad, descanso o tranquilidad es razón suficiente para elegir fórmula. Haz lo que funcione mejor para ti y tu familia, y siéntete bien con esa decisión.

¿Qué contiene realmente la fórmula?

Todas las fórmulas en EEUU deben cumplir con normas estrictas sobre nutrientes, calorías, vitaminas y minerales. La mayoría de las fórmulas a base de leche incluyen los mismos ingredientes principales:

- Leche
- Lactosa
- Aceite (como de coco o soya)
- Proteína de suero

¿Importa la marca?

No mucho. Similac, Enfamil, Bobbie, Kirkland—todas tienen que cumplir con los mismos estándares. Hay dos razones principales por la variación de los precios:

1. Origen de los ingredientes - Algunas usan ingredientes orgánicos o especiales. Eso puede ser importante para ti, pero la nutrición es casi igual.
2. Publicidad y escala - Las marcas de tienda como Kirkland no hacen grandes campañas y venden al por mayor, lo que reduce el costo sin bajar la calidad.