

## EL AGUA EN EL PERÍODO DEL LACTANTE

Entre el 60 y el 80% del peso corporal del lactante es agua, lo que explica las elevadas necesidades de esta época de la vida (150 ml/kg/día). Las necesidades de agua se relacionan con el consumo calórico (100 ml/100 kcal), de ahí que el lactante necesite del 10 al 15% del peso corporal diario y el adulto sólo del 2 al 4%. Así, un bebé de 7 kg necesita beber poco más de un litro de agua al día, mientras que un adulto de 70 kg, si tuviera las mismas necesidades que el bebé, precisaría 10,5 litros y, sin embargo, solamente necesita 2,5 litros diarios.

En el lactante, las principales fuentes de agua son la leche y la ingestión de agua de bebida como tal o la empleada durante la preparación culinaria de diferentes alimentos.



## ¿DEBE HERVIRSE EL AGUA PARA PREPARAR LOS BIBERONES?

El agua potable para preparar los biberones **debe hervirse durante un minuto** (a nivel del mar) desde el momento que empieza a hervir en la superficie. Debe añadirse un minuto más por cada mil metros por encima del nivel del mar. La finalidad es evitar que los quistes de determinados parásitos intestinales (*Cryptosporidium* y *Giardia*) puedan producir patologías en el lactante.

Hervirla más tiempo no es aconsejable ya que durante la ebullición aumenta la concentración de sodio y de nitratos en el agua, siendo suficiente 1 minuto para inactivar protozoos, bacterias y virus.

El agua de bebida envasada no precisa hervirse.

**EL AGUA POTABLE PARA PREPARAR LOS BIBERONES DEBE HERVIRSE UN MINUTO (A NIVEL DEL MAR)**

## ¿HASTA QUÉ EDAD DEBE MANTENERSE ESTA RECOMENDACIÓN?

Probablemente hasta los 9-12 meses ya que a partir de esta edad el lactante gatea y parece contradictorio hervir el agua y no poder evitar que sus manos sucias del suelo vayan a su boca

**EL AGUA DE BEBIDA ENVASADA NO PRECISA EBULLICIÓN**

## ¿POR QUÉ EL AGUA PARA EL BEBÉ DEBE CONTENER POCO SODIO?

Porque los lactantes tienen una capacidad disminuida de eliminación de sodio por la orina. Por tanto, se debe limitar el aporte de sodio hasta que aumente la capacidad de excreción de sodio.

**PARA PREPARAR LAS LECHE DE INICIO EL CONTENIDO EN SODIO DEL AGUA DEBE SER MUY BAJO. PARA LAS LECHE DE CONTINUACIÓN EL SODIO PODRÁ SER MAYOR**

**EL AGUA PARA PREPARAR LOS BIBERONES A PARTIR DE CUALQUIER LECHE DE INICIO DEBE TENER MENOS DE 25 MG/L DE SODIO PARA ASEGURAR UNA CORRECTA PREPARACIÓN**

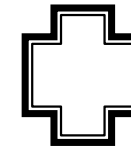
## ¿CUÁL ES EL AGUA IDEAL PARA EL LACTANTE?

- Debe ser agua hipomineralizada para asegurar una reconstitución correcta de las fórmulas para lactantes (menos de 25 mg/l de sodio para la leche de inicio).
- Si es agua potable, debe hervirse un máximo de un minuto (añadiendo un minuto más por cada 1000 metros sobre el nivel del mar), y si es agua de bebida envasada, no precisa ebullición.
- Debe contener la mínima cantidad posible de nitratos (menos de 25 mg/l).
- Debe contener menos de 0,3 mg/l de flúor.

## RECUERDE...

- Que se debe seguir manteniendo la actual recomendación de lavarse las manos siempre antes de preparar el biberón.
- Que una alternativa al hervido de agua potable es el empleo de agua mineral natural embotellada (con menos de 25 mg/l de sodio), que por definición no tiene virus, bacterias ni protozoos.
- Que se puede afirmar que con un minuto de ebullición (a nivel del mar) es suficiente y evita el riesgo añadido de exceso de aporte iónico (sodio, nitratos).

# EL AGUA EN LA PREPARACIÓN DE LOS BIBERONES DEL LACTANTE



## FARMACIA C. ZARZUELO

C/ Ciudad de Melilla – Local 20 – 21  
Conjunto Plaza Mayor  
29631 Benalmádena (Málaga)  
Tel: 952 563067  
[www.farmaciazarzuelo.com](http://www.farmaciazarzuelo.com)

