

Dr. Roberto Zablah
Pediatra Gastroenterólogo

¿QUÉ TIPO DE AGUA DAR A SU BEBÉ?

Es probable que Usted se este haciendo esta pregunta, especialmente si Usted acaba de ser madre. Muchas madres se muestran preocupadas sobre los cuidados que deben tener con su bebe, además de las indicaciones usuales del pediatra sobre la lactancia materna como la alimentación ideal durante el primer año de vida y de forma exclusiva los primeros seis meses de vida, ya que es la forma mas higiénica y que brinda ventajas insuperables sobre otro tipo de alimentación.

Muchas madres se ven en la necesidad de complementar con una fórmula prescrita por su pediatra, surge la pregunta sobre ¿Qué agua utilizar para la preparación de la fórmula, u otros alimentos como sus papillas o colados de frutas, verduras y carne?

Para nadie es un secreto que en nuestro país no existe un control adecuado sobre el agua potable, y las madres se ven en la necesidad de comprar agua que se comercializa fácilmente en nuestro medio.

El objetivo de este artículo es orientar a las madres sobre el agua que se comercializa para uso en niños.

En nuestro país se comercializa fácilmente el agua como purificada que es la que la mayoría de familias usan, y recientemente la introducción de agua estéril. El agua purificada es apta para el consumo humano, su característica más importante es que se eliminan muchos microorganismos, pero no se garantiza el 100% de ausencia de bacterias. Debido al proceso de ultra filtración se elimina el olor, sabor, materias orgánicas y en algunos casos los virus, muchas bacterias y hongos.

Sus desventajas son que no es agua estéril o sea que podría haber paso de algunos microorganismos, por esta razón se recomienda hervirlas, además su período de vencimiento es corto, y debido a que no todas las aguas purificadas que se comercializan traen sello de seguridad, existe riesgo potencial de contaminación.

El agua estéril que es la otra forma de comercializar el agua para consumo de bebés, se caracteriza por la ausencia total de bacterias debido a un riguroso proceso de esterilización. Dicho proceso de esterilización se realiza a través de autoclave a altas temperaturas y presiones, por esta razón no hay necesidad de hervirla.

El agua estéril tiene el mismo tratamiento que se utiliza para los sueros parenterales (inyectables) por lo que es libre de contaminación bacteriana, y otros microorganismos como virus y hongos.

Otra de sus ventajas es que es envasada en frascos especiales, que resisten altas temperaturas que sufre el proceso de esterilización. El período de vencimiento del producto es más prolongado.

La próxima vez que Usted decida adquirir agua para preparar la alimentación de su bebé considere las siguientes recomendaciones:

1. Evalúe las ventajas del agua estéril y el agua purificada.
2. Busque siempre la presencia de un sello de seguridad que evite la contaminación del agua mientras esté almacenada.
3. Considere el tiempo de vencimiento para el consumo de su familia.
4. Asegúrese que el envase sea seguro, confiable, fácil de llevar, preferiblemente que sea un envase de plástico (polietileno grado médico) para evitar accidentes.
5. No olvide que estos productos surgen para facilitar a las madres la preparación adecuada de los alimentos, que finalmente les ahorre tiempo y dinero para la familia moderna.