

UJTÈ KÎTULE WES IBLÈKE ENA BIYÖ TÖ KAWÖTA TSÛDIÖ MUK ALÁLA A

Información sobre almacenamiento y mensajes
para promover la lactancia materna.

WES TSÛDIÖ MULÉIE BLÈKE WÉSKE Û A.

¿Cómo almacenar la leche en polvo en la casa?



- Dìwö mìk be' a tsùdiö muléie mérke êta ipáiklö ena we bö ibalèke e' añies.
- El día que recibe la leche, limpie los paquetes y el sitio donde los va a guardar
- Mika bö ijkuö butsee, êta warma ibatà blö tka' aijköitro ta' -ese a ena pôpoë ewaijkoneke iana kè isulürka.
- Una vez abierto el paquete de leche, lo más recomendado es guardarlo en un recipiente con tapa, de color oscuro, colocarlo en un lugar fresco y seco para mantener la calidad nutricional de la leche y evitar que se contamine.
- Kuchara batsêrena pôpöë ése wa iyèkettsa. Kè kuchara mánat iüjkuö a.
- Utilice una cuchara limpia y seca para la leche en polvo. No guarde la cuchara dentro del paquete de la leche.

KRÖRÖE

Importante:

ALÁLA A IAMÌ TSÛDIÖ DÖR IBUÂIE. (ALÁLA KÁ KI DAWÁS DÖ SHÁBÖT)
ALÁLA WÁK AMÌ TSÛDIÖ ÊRÖ IBUÂIE IE' A.
S-AMÌ TSÛDIÖ ÊRÖ IBUÂIE ALÁLA A.

LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE. (bebé menor de 6 meses)

BÀKA TSÛDIÖ KIÖE E' KÈ MÈNUK ALÂTTSÍTSI
KAM KI DAWÁS DÒKA ÊK E' ÊLTÈ A

LA LECHE ENTERA DE VACA NO DEBE DARSE A NIÑAS
O NIÑOS MENORES DE UN AÑO.



Traducción Bribri Elaborado
UNAT- Mayo 2022

Diseño - Impresión
Imprenta Nacional
Costa Rica



MANEBI LECHE POIGA WA YALÈ
YUWÈGÉ

INDICACIONES PARA PREPARAR
UN VASO DE LECHE

WES TSÛDIÖ BLÈKE TKA' ÊT

Indicaciones para preparar un vaso de leche

UJTÈ MANENEË IKANEWOIE

Explicación detallada

We bö tsûdiö diöblèke e' paiklö buaë

1. Limpie la zona donde prepara la leche y los utensilios a usar (un vaso y una cuchara).



Be' ulà skuö buaë jabon ena di' wa.

2. Lávese muy bien las manos con agua y jabón.



Di' töka u batsêr e' a

3. Coloque agua en un recipiente limpio.



Di' tuöuka, minuto böt. Di' dör batsêr êta bét imurö. Kë di' dör buaë êta às itawöka döka munuto dabòp.

4. Hierva el agua: Si es agua potable déjela en el fuego durante 2 minutos después de que comiencen las burbujas. Si no es agua potable déjela hervir por 10 minutos.

Uköki i-múat setöwa

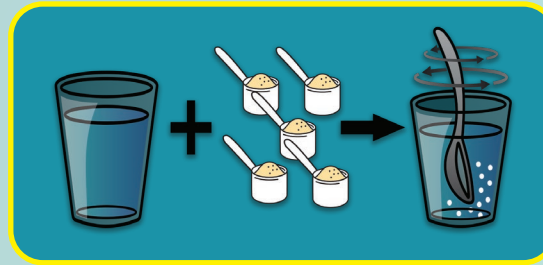
5. Luego deje enfriar el agua.

Di' chköka 240 mililitros, (8 onzas) tka' a êt Wes ij kayërke idiököl ki ês.

6. Coloque 240 mililitros (son 8 onzas) de agua en un vaso.

Tsûmule iöka dö kuchara skel (32 gramos) .
Wës ij kayërke idiököl ki ês.

7. Agregue 5 cucharadas rasas de leche en polvo (32 gramos)



Idiöblöka buaë

8. Mezcle bien.

Tsûdiö shùblèna e' töka beberito o tkála klöwo ta' ése a, kë ia blöblo, tsirûmule, sirope ena saborizantes iárka.

9. Sirva la leche preparada en un beberito o vasito con agarradera y no le agregue azúcar, chocolate, sirope, ni saborizantes.



UJTE DAPARKE IÛJKUÖ KI WES E' DIÖBLÈKE.

Instrucciones de preparación de la leche, que viene en el empaque

Wes tsûdiö shùblèke tka' êt.

Preparación de un vaso de leche:

Di' chköka 240 mililitros, (8 onzas) tka a

1. Coloque 240 mililitros (8 onzas) de agua en un vaso.

Tsûmule iöka dö kuchara skel chikalè ë (32 gramos)

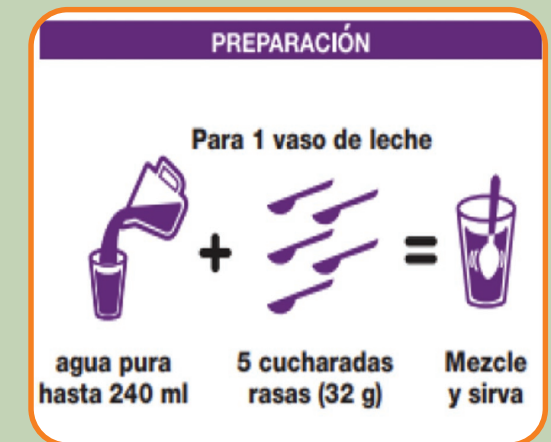
2. Agregue 5 cucharadas rasas de leche en polvo (32 gramos)

Ishutuwö buaë

3. Mezcle bien.

Iwatiö

4. Sirva.



Di' wak è

Tsûmule iöka dö kuchara skel chikalè (32g)

Ishublöka ena iwatiö