

MANEBI I SEWEGE JUSKA, JEMI I WAPAGÈGÉ MINA TSURIO JÉ NE RÖ BÖI RÖ

Información sobre almacenamiento y mensajes para promover la lactancia materna.

¿MANEBI I SEWEGÉ JUSKA?

¿Cómo almacenar la leche en polvo en la casa?



- Miga leche de juska ra, i pasigö maneramá jemi i blöglö ska pasigègè jiebi.
- El día que recibe la leche, limpie los paquetes y el sitio donde los va a guardar
- Leche köyajawa ra i kiana blénaga wakuëi koshtöglö ta na, i wakuëi kiana rö pa ta dalolo, i blegè ka pó ska, jebi ra leche ka sulurwa.
- 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.
- I köglöga (siglöglöga) kiana rö pasuglè maneramá, pasilèwa pó. Leche wakuë i na i sigöglöga ká sewe ta.
- Utilice una cuchara limpia y seca para la leche en polvo. No guarde la cuchara dentro del paquete de la leche.

Importante:

I KIANÁ ANÉTSANA:

MINA TSURIO JÉ NE RÖ BÖI YANA YABA WA.
(yaba 6 meses dikiska)

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

BAGA TSURIO KA YÈTA UA WA UN AÑO DIKISKA WÁ TE.

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



Traducción cabecar
Elaborado UNAT- Mayo 2022

Diseño - Impresión
Imprenta Nacional
Costa Rica



MANEBI LECHE POIGA WA YALÈ
YUWÈGÉ

Indicaciones para preparar
un vaso de leche

MANEBI LECHE POIGA WA YALÉ YUWÈGÉ

Indicaciones para preparar un vaso de leche

WAPAGÈGÉ BÖITSANA

Explicación detallada

Jé yalé yuwöglö ska pasigègè manéramá jemi i yuwöglö, wayöglö paskuégé mané (wayöglö, tka, i sigöglö).



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

Bá jula skuö jabón wa, diglö wa.



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

Diglö tiöwa wöyöglö pasuglè na.

3. Coloque agua en un recipiente limpio.

Diglö wöbèchëwa: Diglö rö sikina ra i wöbèchëwegé 2 minutos. Diglö ka rö sikina ra i wöbèchëwegé 10 minutos.



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.

Diglö wöbachá jégéwa patsena.

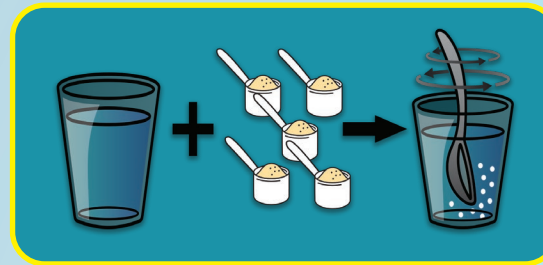
5. Luego deje enfriar el agua.

Diglö tiöwa 240 mililitros (son 8 onzas) wayöglöna.

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

Leche pöiga jïöwa 5 cucharadas rasas (32 gramos).

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



I jiatïö böi.

8. Mezcle bien.

Jé leche yuwá tiösa yabalá duluna wayöglö na jé wayöglö kianá rö gugöglöwa ta böi, azúcar, chocolate, sirope, jirö siga boló ká jïëta i na.

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



LECHE WAKUËI NA JIRÖ DATSE KITELE.

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

Manebi leche yuégésa wayöglö etka:

Preparación de un vaso de leche:

Diglö tiöwa 240 mililitros (8 onzas) wayöglö etka na.

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

Leche pöiga jïöwa 5 cucharadas rasas (32 gramos)

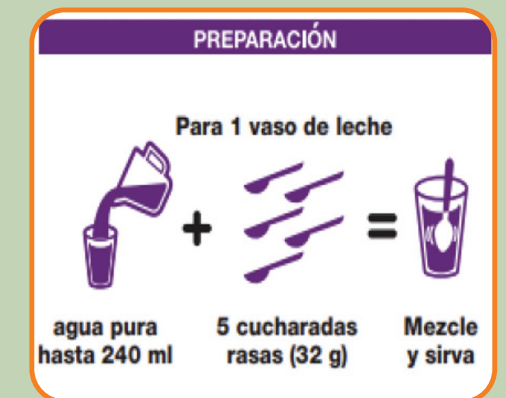
2. Agregue 5 cucharadas rasas de leche en polvo (32 gramos)

I jiatïö böi.

3. Mezcle bien.

I tiösa yaba ia.

4. Sirva.



Di' wak è

Tsümule iöka
dö cuchara skel
chikale (32g)

Ishublöka ena
iwätïö