

Recetas para cereales infantiles fortificados con hierro

Comida para picar para bebés y niños pequeños

El hierro es necesario para el crecimiento y el desarrollo de su hijo/a. Los cereales infantiles fortificados con hierro son una fuente importante de hierro para los bebés. Según los bebés crecen, a veces prefieren comer alimentos con diferentes texturas y rechazan los cereales infantiles en forma de papilla o preparados. Aquí le mostramos algunas sugerencias para utilizar los cereales infantiles como comida para picar para ayudar a que su hijo/a obtenga el hierro que necesita.

Al elegir los cereales que utilizará para preparar estas recetas, consulte la tabla de información nutricional que se encuentra en el envase y escoja los cereales infantiles que tengan la cantidad diaria recomendada (% CDR) de hierro más alta por porción. Unos cereales con el 100 % de la cantidad diaria recomendada son la mejor elección.

- Compare el tamaño de las porciones para asegurarse de que sean iguales.

En las recetas mostradas abajo se usan unos cereales con el 100 % de la cantidad diaria recomendada de hierro. Sirva estos alimentos con frutas ricas en vitamina C como kiwi, mango, fresas o naranjas para incrementar la cantidad de hierro que se absorbe.

Panqueques (tortitas) de avena

125 ml (½ taza) harina de trigo integral
250 ml (1 taza) cereales infantiles, cualquier variedad
30 ml (2 cdas) azúcar
15 ml (1 cda) levadura en polvo
150 ml (2/3 taza) copos de avena
375 ml (1 1/2 tazas) agua
2 huevos
45 ml (3 cdas) aceite de colza

Instrucciones

- | Remoje los copos de avena en agua durante 5 minutos.
- | Añada el aceite y los huevos a la mezcla de avena.
- | Mezcle los ingredientes secos en otro cuenco.
- | Junte los ingredientes líquidos y secos.
- | Ponga 2 cucharadas (30 ml) de masa en una sartén engrasada o sobre una plancha a fuego medio.
- | Cocine cada lado durante unos 3 minutos o hasta que esté hecho.

Tenga en cuenta que la masa será un poco más blanda que la de los panqueques habituales.

Cantidad: 24 panqueques. Cada panqueque contiene 1,2 mg de hierro.

Panquecitos (*muffins*)

250 ml (1 taza) harina de trigo integral
125 ml (1/2 taza) azúcar
10 ml (2 cditas) levadura en polvo
250 ml (1 taza) cereales infantiles, cualquier variedad
125 ml (1/2 taza) agua
30 ml (2 cdas) aceite
3 huevos, batidos

Instrucciones

- | Precaliente el horno a 180° C (350° F).
- | Mezcle la harina, el azúcar, la levadura en polvo y los cereales infantiles en un cuenco grande.
- | Mezcle el agua, el aceite y los huevos en otro cuenco.
- | Junte los ingredientes húmedos y secos sólo hasta mezclarlos.
- | Usando una cuchara, ponga la masa en 24 moldes para panquecitos engrasados.
- | Hornee durante unos 20 minutos.

Cantidad: 24 mini panquecitos. Cada panquecito contiene 1,2 mg de hierro.

Galletas de melaza

60 ml (¼ taza) melaza
60 ml (¼ taza) mantequilla o margarina no hidrogenada
1 huevo
5 ml (1 cdita) vainilla
175 ml (¾ taza) harina de trigo integral
2 ml (½ cdita) levadura en polvo
500 ml (2 tazas) cereales infantiles, cualquier variedad
45 ml (3 cdas) agua
10 ml (2 cditas) canela (opcional)

Instrucciones

- | Precaliente el horno a 180° C (350° F).
- | Mezcle la melaza y la mantequilla o la margarina no hidrogenada.
- | Añada el huevo y la vainilla.
- | En otro cuenco, mezcle la harina, la levadura en polvo y los cereales.
- | Añada la mezcla con la harina a la de la mantequilla o margarina no hidrogenada.
- | Añada agua y mézclelo todo junto.
- | Forme pequeñas bolas con la masa y póngalas sobre una lámina para hornear galletas.
- | Hornee entre 10 y 12 minutos.

Cantidad: 32 galletas. Cada galleta contiene 1,7 mg de hierro.

Galletas de avena

500 ml (2 tazas) copos de avena
60 ml (¼ taza) harina de trigo integral
250 ml (1 taza) cereales infantiles, cualquier variedad
10 ml (2 cditas) levadura en polvo
125 ml (½ taza) mantequilla o margarina no hidrogenada
125 ml (½ taza) azúcar moreno
2 huevos, batidos
5 ml (1 cdita) canela, opcional

Instrucciones

- | Precaliente el horno a 180° C (350° F).
- | Junte la avena, los cereales y la levadura en polvo.

- | Bata la mantequilla o la margarina no hidrogenada junto con el azúcar y los huevos en otro cuenco.
- | Incorpore la mezcla de mantequilla o margarina no hidrogenada a los ingredientes secos.
- | Forme pequeñas bolas con la masa y póngalas sobre una lámina para hornear galletas.
- | Hornee entre 10 y 12 minutos.

Cantidad: 36 galletas. Cada galleta contiene unos 0,9 mg de hierro.

Distribuida por:

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a www.healthlinkbc.ca/healthyeating o llame al 8-1-1 (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.