El hierro en el cereal infantil promueve la capacidad de aprendizaje y el desarrollo del cerebro

El cereal infantil es un primer alimento ideal y una fuente importante de hierro durante todo el primer año de vida del bebé

- La cantidad de bebés que no consumen el hierro necesario en la dieta está en aumento[1].
- El cereal infantil fortificado con hierro que da WIC ayuda a asegurar que los bebés obtengan suficiente hierro, especialmente a los bebés amamantados[2].
- Los bebés amamantados total y parcialmente, que no comen cereal infantil, pueden no consumir suficiente hierro[3].

Agregue la nutrición del cereal infantil a recetas fáciles para bebés mayores (9 meses en adelante)

Panqueques de melocotón y yogur

- ¼ de taza de Gerber® MultiGrain Cereal (cereal multigranos) o cereal de avena
- ¼ de taza de harina para todo uso
- ¼ de cucharadita de polvo de hornear
- ¼ de cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 envase (3.5 oz) de yogur natural o de vainilla
- ½ recipiente de 4 oz de Gerber® 2nd Foods® Peach (alimento de segunda etapa de melocotón)
- 1 huevo grande
- ¼ de taza de agua

BATA el cereal, la harina, el polvo de hornear y el bicarbonato de sodio en un tazón mediano. Agregue el yogur, los melocotones, el huevo y el agua y mezcle bien.

ROCÍE un sartén grande con aerosol antiadherente para cocinar y caliente a fuego medio-bajo. Vierta 1½ cucharadas de masa en el sartén caliente para cada panqueque. Cocine 2 o 3 minutos o hasta que empiecen a formarse burbujas; dele vuelta al panqueque y cocine otros 2 o 3 minutos o hasta que se doren.

CORTE los panqueques en trozos pequeños y sirva con Gerber® 2nd Foods® Peach (alimento de segunda etapa de melocotón) encima del panqueque o permita que su bebé sumerja el panqueque en el puré de melocotón.

Porciones: 1 o 2 panqueques para bebés de 9 a 11 meses. **Cantidad por porción:** la receta rinde aproximadamente 16 panqueques pequeños. **Nutrición por cada panqueque:** calorías 25, grasa 0.5 g, proteína 1 g, carbohidratos 4 g, azúcares 2 g (incluye 0 g de azúcar agregado), sodio 35 mg, 5% del valor diario de hierro, 8% del valor diario de calcio.

¡Estamos despiertos cuando usted lo está!

Obtenga apoyo de expertos en nutrición, sueño y lactancia las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

www.gerber.com/mygerber-baby-expert

MyGerber Baby EXPERTS

WIC es una marca de servicio registrada del Departamento de Agricultura de EE. UU. para el Programa Especial De Nutrición Suplementaria de USDA Para Mujeres, Bebés Y Niños (WIC).

Fuentes: 1. Eldridge A. et al *Journal of Nutrition* 2019. **2.** Finn K. et al *Nutrients* 2017. **3.** Finn K. et al American Society for Nutrition 2019.

Todas las marcas comerciales son propiedad de Société des Produits Nestlé S.A., Vevey, Suiza o se usan con permiso. ©2023 Nestlé. GMED5760823

Papel Reciclado