



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Abril de 2011

Albóndigas de carne y arroz

¡Una receta genial-ise cocina directamente en el horno!

- 1 libra de carne molida sin grasa
 - 2 tazas de arroz integral cocido
 - 1/4 taza de cebolla cortada
 - 1 huevo
 - 1/2 cucharadita de sal
 - 1/8 cucharadita de pimienta
 - 1/2 cucharadita de ajo en polvo
 - 2 latas (15 onzas cada una) de salsa de tomate
 - 1 taza de agua
 - 2 cucharaditas de salsa Worcestershire
1. Mezcle la carne molida con el arroz cocido, la cebolla, la sal, la pimienta y el ajo en polvo. Separe la mezcla en pequeñas bolas para formar las albóndigas.
 2. Coloque las albóndigas en una fuente para horno.
 3. Haga una mezcla con la salsa de tomate, el agua y la salsa Worcestershire y viértala sobre las albóndigas.
 4. Cubra y hornee a 350° durante 30 minutos.
 5. Quite la tapa y hornee 30 minutos más.

Pruebe algo distinto...

- Use caldo de carne en vez de agua en la salsa para el horno.
- Agregue $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo de chile a las albóndigas.
- Agregue 2 cucharadas de cilantro, albahaca o perejil Italiano frescos a las albóndigas.
- O agregue 1 cucharada de orégano o hierbas Italianas secas.
- Agregue zanahorias ralladas finito o espinaca cortada.

Sirva las albóndigas sobre:

- arroz integral
- fideos
- puré de patatas
- patatas al horno

Sirva con una verdura:

- brócoli al vapor
- zanahorias cocidas en rodajas
- habichuelas verdes o chícharos



¿Qué deben hacer los padres?

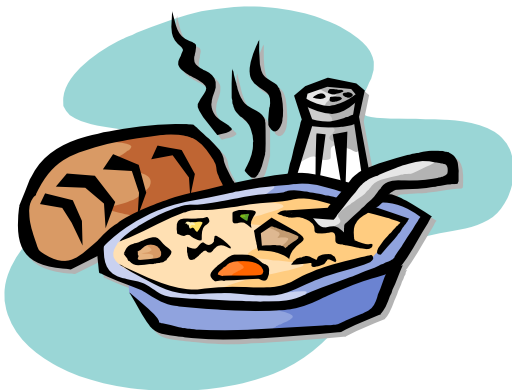
Deje que su hijo decida cuánto va a comer.

- ✓ No lo soborne ni le ruegue que coma.
- ✓ No limite cuánto come su hijo.
- ✓ Es más probable que su hijo sea difícil para comer si lo obliga, lo soborna o le ruega que coma.
- ✓ Es más probable que su hijo coma de más si trata de controlarlo o de limitar cuánto come.



Sea un buen ejemplo

- ♥ Sírvale a su hijo la misma comida saludable que usted está comiendo.
- ♥ Coman juntos con sus hijos a la hora de la comida.
- ♥ No hable sobre cuánto o cuán poco están comiendo usted u otras personas.
- ♥ Deje de comer cuando esté satisfecho/a.



¿Qué clase de padre/madre es usted en las comidas?

¿Es estricto/a e insiste en que se coma la comida?

¿Se olvida a menudo de las comidas, y come algo cuando usted o sus hijos tienen hambre?

Lo mejor es no ser demasiado estricto ni demasiado descuidado.

Tenga expectativas sobre las comidas y bocadillos de su familia, pero no obligue a sus hijos a comer, y tampoco los soborne.

¿Qué estilo de padre es mejor para los niños en las comidas?

Su hijo comerá mejor cuando sepa qué puede esperar:

- Si las comidas y los bocadillos tienen los horarios fijos cada día.
- Si hay una variedad de comidas sanas en comidas y bocadillos.
- Si su hijo puede decidir cuánto comerá de cada comida.
- Si las comidas y bocadillos serán momentos divertidos y alegres para la familia.
- Hable con otros adultos de su hogar, y acuerden tener momentos de comidas y bocadillos para que la familia disfrute y para que todos los esperen con ganas.



¿Qué puede hacer usted?

- Preparar albóndigas de carne y arroz con mi familia.
- Hablar con otros adultos de mi hogar sobre la mejor forma de educación en las comidas de nuestra familia.
- Dejar a mi hijo decidir cuánto comerá de cada comida.
- Otra: _____



University of California
Agriculture and Natural Resources



UC
CE

PLACER-NEVADA COOPERATIVE EXTENSION OFFICE
UNIVERSITY OF CALIFORNIA
11477 E AVENUE (*Building 306, DeWitt Center*)
AUBURN, CA 95603

Follow us on  www.twitter.com/nutritionBEST

Become Our Fan on  <http://www.facebook.com/pages/UC-Nutrition-BEST/310437520040>

Para simplificar la información, los nombres comerciales de productos se han utilizado. No hay endoso de productos nombrados o ilustrados, ni hay crítica implicada de los productos que no se mencionan ni son ilustrados.



Primer 5-El Condado de Placer Respaldo por la
Comisión de Niños y Familias

ROGER INGRAM, County Director

MICHELE FISCH, Nutrition BEST Program Representative

KidFood es publicada 12 veces al año.
Copyright 2011

El contenido de KidFood no intenta ofrecer consejos medicos;
éstos deben obtenerse de un profesional certificado en salud.

Universidad de California
Extension Cooperativa
11477 E Avenue
Auburn, CA 95603
Teléfono: 530-889-7350
Fax: 530-889-7397
Correo Electrónico: ceplacer@ucdavis.edu
La Red: <http://ceplacer.ucdavis.edu>

La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento, contra cualquier persona y en cualquiera de sus programas o actividades, por razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad en función del género, embarazo (inclusive parto y condiciones médicas relacionadas con el embarazo o el parto), incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas), ascendencia, estado civil, edad, preferencia sexual, ciudadanía o por haber prestado servicio militar (según lo define la Ley de Derechos a Contratación y Recontratación de los Servicios Uniformados de 1994: Servicio en el servicio militar incluye: membresía, solicitud de membresía, desempeño de servicio, solicitud de servicio u obligación de servicio en los servicios uniformados).

La política de la Universidad también prohíbe represalias contra cualquier empleado o persona que busque empleo y que haya presentado una queja por discriminación o acoso sexual o por haber participado en la investigación o usado el proceso de resolución de dicha queja.

La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes federales y estatales precedentes.

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: The Affirmative Action/Equal Opportunity Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 1111 Franklin Street, 6th Floor, Oakland, CA 94607, (510) 987-0096.