



# KidFood

*¡Comida saludable para los niños de hoy!*

Nutrition Matters

Enero de 2012

## Albóndigas de pavo

### Ingredientes:

- 1 libra de carne de pavo magra molida
- 1 libra de carne molida sin grasa
- $\frac{1}{2}$  taza de pan molido
- 5 onzas de espinaca congelada
- 1 huevo
- $\frac{1}{2}$  taza de queso parmesano rallado
- 1 cucharada de hierbas italianas
- 1 cucharadita de sal de ajo
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta negra
- 1 taza de migas de pan para cubrir las albóndigas



### Instrucciones:

1. Descongele la espinaca. Quite todo exceso de agua.
2. Corte en pedazos pequeños.
3. Combine todos los ingredientes en un bol grande. Mezcle bien.
4. Tome cantidades pequeñas y forme albóndigas. Páselas por las migas de pan y colóquelas en una placa de metal para horno.
5. Hornee a 400° durante 20 minutos o hasta que las albóndigas estén doradas y la carne ya no esté rosada.

**Con esta receta prepara hasta 30 albóndigas.**

Es bueno tener albóndigas de más.

Ponga las albóndigas en bolsas de plástico para freezer y congélelas.

Las albóndigas se pueden guardar en el freezer hasta por 2 o 3 meses.

Estará preparada para preparar muchos almuerzos en forma rápida, fácil y deliciosa.

# Comidas divertidas para los niños

## Spaghetti con albóndigas

Sirva salsa para spaghetti sobre la pasta cocida. Cubra con algunas albóndigas.

## Sopa con albóndigas

Agregue 2o 3 albóndigas a sopa con su verdura favorita o de tomate.

## Sándwich de albóndigas

Ponga 1 o 2 albóndigas en un pan pequeño.  
Cubra con un poco de salsa para spaghetti un poco tibia.

## Tacos de albóndigas

Rellene un taco con 1 o 2 albóndigas.  
Cúbralas con trocitos de lechuga, tomates, queso cheddar rallado y salsa.

## Pasta de albóndigas al horno

Mezcle 6 albóndigas, 2 tazas de pasta cocida 2 tazas de salsa de spaghetti y  $\frac{1}{2}$  taza de queso mozzarella rallado. Coloque todo en una fuente para horno.  
Caliente en el horno hasta que esté caliente.

## Albóndigas para comer en dip

Moje albóndigas tibias en salsa barbacoa o ketchup, y cómalas.

## Pizza de albóndigas

Prepare también albóndigas bien pequeñas.  
Colóquelas ya cocidas sobre una pizza. Caliente y ¡a comer!



### ¿Qué puede hacer usted?

- Preparar albóndigas de pavo para mi familia.
- Crear una zona activa de juegos en nuestro hogar.
- Hacer que la mitad de mi plato sean frutas y verduras.
- Otra: \_\_\_\_\_

## ¿Demasiada TV?

### ¿Cuánta TV mira su hijo?

A medida que entramos en los meses de invierno, tal vez desee controlarlo.

La cantidad de tiempo que un niño pasa frente a la TV puede afectar su salud.

Sabemos que un niño que mira mucha TV es menos activo, lo que no es bueno para la salud.



**Mirar TV puede generar otras cosas, además de crear un niño menos activo.**

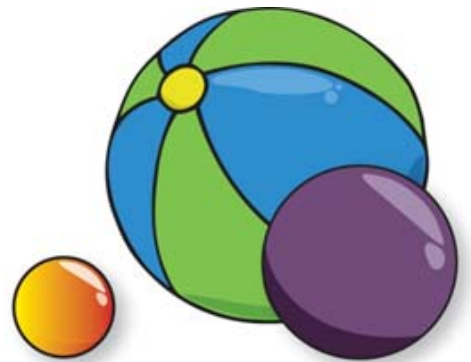
### ¿Cuál es el problema?

¡Los avisos publicitarios! El niño americano promedio ve casi 8000 avisos de comidas y bebidas por TV en un año, y sólo 165 de estos avisos son de alimentos nutritivos como frutas y verduras.

Un niño que pasa mucho tiempo frente a la TV tiene más probabilidades de comer alimentos con gran cantidad de calorías, sodas con azúcar y de convertirse en un adulto con sobrepeso.

## ¿Qué pueden hacer los padres?

- ✓ Limitar la TV a no más de 2 horas por día.
- ✓ Elija los programas que verá su hijo.
- ✓ No deje un televisor en la habitación de su hijo.
- ✓ Mire la TV con su hijo. Hablen sobre los avisos y sobre cuáles son comidas saludables y cuáles no saludables.
- ✓ No coman mientras miran TV. Es demasiado fácil comer de más, y no es bueno.



### Juegos de interior

Cuando el clima esté frío o húmedo, esté lista para jugar adentro. Cree una zona donde usted y su hijo puedan jugar juntos.

- ♥ Encienda la música y bailen juntos.
- ♥ Hagan juntos ejercicios sencillos, como sentadillas y lagartijas.
- ♥ Tenga pelotas blandas de plástico que puedan arrojar y atrapar en la casa.
- ♥ Invite a otros niños a jugar en su casa.

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](http://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.



**ROGER INGRAM**, County Director

**MICHELE FISCH**, Nutrition BEST Program Representative

KidFood es publicada 12 veces al año.  
Copyright 2012

El contenido de KidFood no intenta ofrecer consejos médicos; 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](mailto: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, 6<sup>th</sup> Floor, Oakland, CA 94607, (510) 987-0096.