Colorado State University
Extensión
Asuntos Familiares
mejorando la salud juntos

Ande los senderos en compañía de una mezcla de frutas secas y cereales - Juegue fuerte, coma inteligentemente

Sheila Gains, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Arapahoe

Tarde en el verano y temprano en el otoño son las mejores épocas para andar los senderos de su área. Temprano en la mañana pudiera ser la mejor parte del día para aventurarse a salir si el clima fuera caluroso o lluvioso por las tardes. El caminar no solo incluye caminatas por las montañas, bosques o zonas salvajes. Las caminatas por la ciudad y por su colonia pueden ser divertidas también. La parte divertida de las caminatas es por lo general los panoramas que usted disfruta mientras explora su vecindario. Si el término caminar le parece que implica mucho trabajo, cámbielo a "aventurarse" o "pasear".

Planee su seguridad, comodidad y diversión:

- Lleve consigo sus gafas, protector solar, antiséptico a base de alcohol, agua y bocadillos para todos.
- Los niños pueden llevar una bolsa y transportar la mayoría de sus artículos personales.

Si camina en zonas rurales o áreas salvajes, también lleve:

- Teléfono celular, completamente cargado
- Mapa y brújula, o que, al menos, haya una persona que esté familiarizada con el área.
- Rompevientos o impermeable, sombrero y silbato para cada uno de los caminantes. Los niños pueden cargar o vestir sus propios artículos.
- Comuníquele a alguien adónde van y cuándo planean regresar.
- Algunas cosas buenas que puede incluir son: vendajes (para tratar ampollas pequeñas o raspaduras), pañuelos de papel o papel higiénico, pantalones largos, calcetines secos, una cobija pequeña o lona para sentarse, una lupa y una guía para identificar plantas e insectos.

Hablemos:

La edad y el nivel de entusiasmo de los niños deben ayudar a determinar la duración y dificultad de la caminata. Elogie a los niños por sus habilidades de caminar y de observación. Haga las caminatas interesantes por medio de juegos tales como "Yo veo", o desafíe a los niños a encontrar una flor amarilla, una roca cuadrada, etc. Si los pequeños no estuvieran interesados en salir, permita que inviten a un amigo, ¡los adultos pueden ser aburridos!

Recuérdeles a los niños que deben quedarse en los senderos y nunca los pierda de vista. Si ellos no pueden verlo, usted tampoco. Dígales que si ellos no pueden verlo, tienen que sentarse y esperar a que usted los alcance. Si ellos aún no lo pueden ver después de haber cantado su canción favorita 5 veces, ellos tienen que empezar a silbar con su silbato.

Planee la caminata de manera que puedan detenerse cada 20 minutos para descansar, tomar agua, comer algo y disfrutar de los sitios. Los niños se cansan y molestan si ellos no tienen algo para comer o tomar por mucho tiempo.

Visite la página de Web de Asuntos Familiares **http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html**

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web www.ext.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extension son accesibles sin discriminación. **Colorado State University, U.S. Department of Agriculture and Colorado counties cooperating.**

Receta para la salud:

Usted decide qué pone en su propia mezcla de frutas secas y cereales

Ingredientes:

¡Usted decide! Una mezcla dulce y salada, suave y crujiente siempre es popular.

Sugerencias:

- Cereal, listo para comer, de grano entero (cuadritos de arroz, maíz, trigo, o avena)
- Galletas saladas pequeñas o pretzels (ostias, pescaditos, o galletas de animalito)
- Fruta, seca y picada en piezas listas para comer (pasas, arándanos, manzana, albaricoques, mango, papaya, dátiles, ciruelas pasas o piña)
- Nueces o semillas (cacahuates, nueces de nogal, almendras, nueces pacanas, soja, semillas de girasol o semillas de calabaza)
- •Chocolate confitado

Instrucciones:

Lavarse las manos. Poner los ingredientes en un cuenco grande, mezclar cuidadosamente la mezcla con las manos o con una cuchara grande. Llenar las bolsitas resellables, sellarlas. Para mantener el buen sabor, guardar en un lugar freso (su refrigeración no es requerido) y usar en los siguientes 6 meses.

Encontré que los cuadritos de trigo entero deshebrado y los O´s de avena tostada genérica fueron los cereales más económicos. Las pasas son la mejor opción en cuanto a frutas secas. Los chocolatitos confitados fueron los más económicos por onza y no se deshacen en las manos o cuando los deja uno en el coche por algunas horas. Mi última mezcla incluyó 3 tazas de cuadritos de cereal de trigo entero, 3 tazas de cereal O´s con miel y nueces, 1 taza de cereal de canela, 1 taza de cacahuates, 1 taza de almendras, 1 taza de pasas, 1 paquete pequeño de pretzels pequeños de mantequilla y 1 bolsa pequeña (6 oz) de chocolatitos confitados. Mi mezcla costó aproximadamente $,50 por ½ taza por porción.