

Extensión

Octubre de 2017 Newsletter

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

Para más información con-
tacte la oficina de la Extensión
más cercana o visite el
sitio de Web
extension.colostate.edu

Los artículos encontrados en
Family Matters tienen
derecho de autoría, pero pu-
den ser reproducidos
totalmente sin ninguna modi-
ficación 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 Extensión
son accesibles sin
discriminación.
**Colorado State University,
U.S. Department of
Agriculture and Colorado
counties cooperating.**

Truco o trato

Shelby Rundell-Le, Agente de 4-H Youth Development/Family & Consumer Science, Condado de Gunnison

Ho hay nada como la anticipación que tiene un niño que espera al otro lado de la puerta en la tan esperada Noche de Brujas. ¿Serán recibidos y saludados por algo macabro, una bruja o un superhéroe? Es muy fácil para nosotros quedar atrapados por las ventas y presencia de grandes cantidades de dulces durante esta temporada del año, pero en lugar de ser ese ser macabro amante del dulce, ¿por qué no ser un superhéroe en disfraz que les enseñe a los niños a entender el balance saludable en sus tratos dulces?

La conocida Noche de Brujas es el principio de una temporada festiva donde la imaginación, la reflexión y creatividad son compartidas por nuestros semejantes. La Noche de Brujas no es solo para los niños, sino para que la familia entera pase tiempo reunida, así que ¿por qué no disfrutarla con selecciones saludables e inteligentes?



Alternativas saludables

Cuando los niños en busca de tratos toquen a su puerta, o cuando usted sea un/a anfitrión/a de una fiesta de Noche de Brujas, ¿qué piensa darles? ¿Por qué no darles comidas sabrosas que también contengan nutrientes? La noche de brujas puede ser una actividad festiva tanto para los adultos como para los niños. Sea creativo/a en sus elecciones de tratos para los asistentes a las reuniones o para los que llegan a pedir sus tratos a la puerta de su casa. Es fácil encontrar tratos dulces que tengan bajos contenidos de azúcar o grasa mientras que, al mismo tiempo, proveen fibras, minerales y vitaminas necesarios.

Opciones saludables de comidas para tratos

- Trail mix
- Cajitas de pasas
- Tacitas de puré de manzana
- Palomitas
- Barritas de granola
- Cajitas de cereal de trigo entero
- Tacitas de fruta hechos con jugo de frutas
- Bolsitas de fruta hechas con real jugo de frutas

Si la elección son dulces, elija barritas de dulce del tamaño de una mordida ya que éstos permiten controlar el tamaño de la porción al mismo tiempo que se pueden ofrecer variedades.

¡Los tratos para la Noche de Brujas no tienen que ser comida! Tanto a los niños como a los adultos les gustan los juguetes, juegos y bolsitas sorpresa. Las opciones que no son comida pero que influyen la actividad física son otras buenas decisiones. ¿Por qué no promover la actividad con un trato?

- Cuerda para saltar
- Tiza para pintar en la acera

- Burbujas
- Yoyos
- Barritas que se iluminan
- Pelotas para Fushi

Entre otras cosas adicionales que no son comida se incluyen: tatús temporales, colmillos de cera, anillos de araña, lapiceros, lápices o borradores. Las posibilidades son interminables.

Trucos para controlar los tratos:

- Use cubetas pequeñas y llénelas con dulces pequeños.
- No compre dulce hasta el día anterior de Noche de Brujas; para resistir la tentación.
- Evite poner el dulce en un lugar accesible. Mantenga el dulce fuera del alcance de la vista y de la mente.
- Tenga un plan para los sobrantes. Piense acerca de lo que hará con los dulces que sobren; quizás donarlos a una alacena comunitaria, un albergue o a un grupo religioso.
- Deles a los niños una comida saludable antes de la fiesta de Noche de Brujas o de salir a la calle a pedir sus tratos para que ellos no tengan tantas ganas de comer muchos de sus dulces.
- Deles a los niños limitaciones sobre las casas a visitar dentro de un radio de 2-3 cuadras, para que ellos reciban tratos de vecinos conocidos en la comunidad.
- Trate de estar físicamente activo. El ejercicio regular ayuda a controlar el peso y a administrar su salud, al mismo tiempo que le permite mejorar su salud en general.
- ¡No olvide cepillarse los dientes haciendo uso de hilo dental! Las comidas que son pegajosas y que tienen alto contenido de azúcares pueden dañar los dientes.

Si va a dar una fiesta provea opciones saludables tales como:

- Pastelillos de calabaza y sidra de manzana.
- Aderezo de guacamole como “sustancia verde y babosa” con “cerebros” de coliflor, etc.
- Arregle un platón de frutas o verduras para representar un esqueleto, fantasma u otro personaje de Noche de Brujas.
- Provea muchos juegos y actividades que no requieran dulces.
- Encestes por manzanas; decoración de calabazas; miren películas acompañadas de palomitas caseras.
- Prepare un concurso de disfraces.
- Prepare tratos caseros en compañía de los niños, tales como barritas de cereal de arroz, batidos o tacitas de frutas con formas de calabaza.

Hablemos

Una vez que las fiestas de Truco o trato o de Noche de Brujas hayan terminado, implemente un programa de “compra de sobras” para recuperar el dulce. Pídale a los niños que elijan los dulces que ellos quieren disfrutar después de las fiestas. Después, los padres pueden “comprar” el dulce que les sobre a los niños reemplazándolos con una actividad divertida como por ejemplo una ‘piyamada’, noche de película o una nueva pelota de básquetbol. De esta manera los niños pueden disfrutar del dulce sin comer demasiado, y los padres pueden usar el dulce sobrante de la mejor manera. Es bueno conocer los hábitos de los niños, pero déjelos disfrutar de la Noche de Brujas usando reglas y guías que se puedan lograr. Después de todo, es un día al año, y un día no arruinará un esfuerzo progresivo de lograr un estilo de vida saludable y balanceado.



Receta para la salud:

Dedos huesudos

Llene un guante transparente de plástico (del tipo diseñado para usar en la cocina cuando se prepara alimentos) con palomitas. Añada unas piezas de dulce de color en cada terminación para simular las uñas. Amarre la terminación del guante con listón o estambre.

Foto: <http://www.flickr.com/photos/stevendepolo/8142844240>