



COLORADO STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

# Asuntos Familiares

*mejorando la salud juntos*

## mayo de 2021 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares:

[http://  
extension.colostate.edu/  
topic-areas/family-home-  
consumer/family-matters  
-newsletter/](http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/)

Extensión más cercana  
o  
visite el sitio de Web:  
[extension.colostate.edu](http://extension.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 Extensión son accesibles sin discriminación.*

Colorado State University, U.S. Department of Agriculture, and Colorado counties cooperating.

## Salir para entrar en la naturaleza: bocadillos saludables para hacer excursionismo

*Por Libby Christensen, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor y 4-H, Condado del Condado Routt*



### Excursionismo con niños:

La primavera está a la vuelta de la esquina y no hay nada mejor después de un largo invierno que salir y explorar nuestra gran naturaleza, ¡especialmente con los niños! El excursionismo es una gran manera de ejercitar, utilizando casi cada grupo muscular en el cuerpo, incluyendo piernas, brazos, abdominales e, inclusive, el cuello y los hombros. Una vez que usted encuentre el lugar a donde quiere ir de excursión, trátelo como una experiencia para aprender, pero asegúrese que sea divertido.

### Consejos para el éxito:

- Hágalo fácil y accesible para los niños. Elija una excursión que no sea muy larga o difícil. Considere fijar un objetivo o destino para que su hijo tenga una clara idea del lugar final. Tenga en mente que este "destino" puede cambiar dependiendo de cómo evoluciona la excursión. Algunas veces puede ser simplemente un árbol caído o un buen lugar de sombra.
- El tiempo es su amigo; planee a tener mucho de él. Empiece más temprano de lo que piensa. Los niños son exploradores naturales y hay mucho por descubrir. Permítales subir a las rocas, jugar en los riachuelos y levantar troncos. Esté preparado para contestar muchas preguntas. Considere llevar un par de guías de flores silvestres, pájaros o insectos. La Oficina de la Extensión o su librería pudiera tener libros que pudiera usted pedir prestados. Una vez que usted abre la puerta de posibilidades de identificación de especies, la diversión nunca termina.
- Prepárese para cualquier cosa. Considere empacar cualquier cosa que sus pequeños excursionistas pudieran necesitar; como toallitas húmedas, loción para los labios, loción para el sol, binoculares, botellas de plástico o lupas. Asegúrese de llevar agua y un paquete de primeros auxilios. Existen muchas posibilidades de que su hijo se caiga y necesite un curita.
- Vista adecuadamente. Especialmente aquí en Colorado, el clima puede cambiar rápidamente. Asegúrese de empacar capas de ropa y no olvide cosas para la lluvia o el viento. Deje una muda de ropa en el carro en caso de que alguien se moje o se enlode.
- Planee para detenerse y energizarse seguido. ¡Las excursiones requieren energía! Esté preparado para descansar y consumir varios bocadillos y bebidas.



*Ayudando a las familias a aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos saludables...*

(continúa de la página 1)

- Elija un líder y asegúrese de rotarlo. A los niños les encanta estar a cargo y sentirse empoderados. Déjelos que se turnen para marcar el paso de los demás.
- Hágalo divertido. Mantenga a los niños motivados. Canten, jueguen, invente un juego de búsqueda, cuenten cosas.
- Manténgase positivo. Los niños son como espejos, si usted está molesto o si se queja, también lo harán ellos. Además, no tenga miedo de animar a los niños celebrando qué tan bien caminan o qué tan fuertes son ellos.
- No dejen huellas. Enséñeles a los niños a ser buenos cuidadores de la tierra. Asegúrese de juntar toda la basura y, si usted se siente cómodo, levanten basura a lo largo de la caminata. Enséñeles a empacarla y a desempacarla.



**Salgan de excursión seguido.** Entre más lo hagan más fácil será. Mientras más se familiaricen los niños con el excursionismo, más responsabilidades podrán tener.

### Hablemos

Salir de excursión con los niños es una gran oportunidad para animarlos a que participen y tomen responsabilidades. Saquen el mapa y hablen acerca de adónde les gustaría ir, qué tan lejos quieren viajar y sobre qué les gustaría ver o hacer. ¿Les gustaría cruzar un riachuelo, ver animales silvestres o subir una montaña? Envuélvalos en la preparación de la excursión. Anímelos a cargar su propia mochila (pero esté preparado porque usted tuviera que cargarla por alguna parte de la excursión). Pídales su ayuda para seleccionar y preparar los bocadillos.

### Receta para la salud: Bolas de energía sin cocinar

Las buenas noticias acerca de estas pequeñas gemas es que ellas ¡son totalmente fáciles de adecuar a los gustos personales!  
¿Sin crema de cacahuete? Sustitúyala con cualquier otro tipo de crema. ¿No les interesa el chocolate? Omítalo y añada más hojuelas de avena y semilla de chía. ¿Nunca ha oído de las semillas de chía? Sustitúyalas con semillas de lino o cáñamo.

#### Ingredientes:

- 1 taza de dátiles sin hueso (si están secos, remójelos en agua tibia por unos 10 minutos y drénelos bien)
- 2/3 de taza de hojuelas de avena
- ¼ de taza de chocolate oscuro (picado en pedacitos pequeños o gruesos)
- 3 cucharadas de crema de cacahuete
- 1 cucharada de semillas de lino

#### Direcciones:

1. Ponga y pulse los dátiles en el procesador de alimentos o licuadora hasta que ellos queden en pedacitos o formen una bola.
2. Añada las hojuelas de avena, chocolate, crema de cacahuete y semillas de lino y pulse/mezcle hasta que se combinen. Enrolle en bolas de 1 pulgada.
3. Fíjelas colocándolas en el refrigerador o congelador por unos 15 minutos. Ellas se mantendrán frescas en un contenedor sellado hasta por una semana, o congele para guardarlas por más tiempo.

