

## AVANCE INFORMATIVO SEMANAL

Noticias y recursos sobre nutrición y actividad física presentados por la Red para una California Sana -Región del Valle Central  
 Autores: C. Schneider, S. Lasher and J. Gard



### Ideas para la fiesta del Día de las Brujas

- ¡Prepárese! Diviértase haciendo máscaras del personaje *Jack-O'-Lantern* en platos de papel o esqueletos con pasta seca.
- Organice actividades para mantener a todos sus invitados activos. Pescar manzanas con la boca, concurso de disfraces, carreras dentro de sacos y colocarle la nariz a la bruja, son juegos muy divertidos para jugarlos con los niños.
- ¡Sólo un dulce! Sirva sólo un bocadillo dulce o alto en grasa durante la fiesta. Use moldes para galletas con motivos de Halloween para preparar bocadillos nutritivos con un toque festivo
- Sirva los panques o *muffins* de calabaza (vea la receta) y pídale a los niños que los decoren.
- ¡Con talento! Diseñe una casa de espantos o pídale a los niños que actúen una obra del Día de las Brujas.
- ¡Compra inteligente! Ofrezca alternativas saludables para los regalitos de la fiesta en lugar de dulces o productos horneados. (Vea la lista)

Fuente: Ideas tomadas de WebMD y la Clínica Mayo

### Alternativas saludables a los dulces

Para los que piden "truco o golosinas":

- Lápices, plumas o crayones
- Adornos para las puntas de los lápices o sacapuntas
- Borradores y pegatinas (*stickers*), imanes y libretas
- Fantasma, duendes y brujas de goma
- Colmillos de cera
- Anillos en forma de araña
- Juegos de busca palabras, laberintos de palabras y crucigramas
- Tarjetas de colección
- Libros para colorear
- Joyas
- Llaveros
- Tatuajes temporales
- Yo-yos y silbatos
- Chicle sin azúcar

Fuente: [cspinet.org](http://cspinet.org)

Para las fiestas en el salón de clases:

- Galletas de trigo integral
- Totopos horneados con salsa
- Pretzels
- Fruta seca
- *Trail mix* (mezcla de fruta seca y nueces)
- Jugos 100% de fruta
- Barritas de granola
- Cidra
- Tajadas de manzanas con *dip* de yogur
- Bandejas de fruta y verduras
- Palomitas de maíz bajas en grasa
- Semillas de calabaza
- Rebanadas de *bagels*

Si no puede evitar los dulces.... elija los que son bajos



### Muffins (pastelitos) de calabaza

Precalente el horno a 400 grados

Mezcle: 1  $\frac{3}{4}$  tazas de harina integral para repostería (pastry flour) (o la mitad de harina integral y la otra de harina regular),  $\frac{3}{4}$  cucharadita de sal,  $\frac{1}{2}$  taza de azúcar, 2 cucharaditas de polvo para hornear, 1 cucharadita de canela molida y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de nuez moscada.

Bata 2 huevos por separado

Agregue a los huevos: 2 cucharadas de aceite vegetal,  $\frac{3}{4}$  taza de leche baja en grasa y una lata de calabaza

Combine los ingredientes secos con los mojados mediante varios movimientos rápidos. (No mezcle de más)

Llene con la mezcla los moldes para *muffins* hasta dos tercios y hornee entre 20 y 25 minutos.

Rinde para 12 *muffins*.

Fuente: [cspinet.org](http://cspinet.org)



Funding is provided by the *Network for a Healthy California* through the Food Stamp Program of the U.S. Department of Agriculture. This institution is an equal opportunity provider and employer. The Weekly News Update is a resource from the Central Valley Health and Nutrition Collaborative. The information and views presented herein do not represent the University of California, the *Network for a Healthy California*, or the United States Department of Agriculture. Information is checked for accuracy to the greatest extent possible. Please submit comments to Jamie Gard at [jkgard@ucdavis.edu](mailto:jkgard@ucdavis.edu)



# Consejos y recetas



## Recuerde estos consejos al salir en busca de golosinas:

- No ofrezca golosinas que sean sus favoritas; así no se verá tentada a probarlas mientras que las reparte.
- Ofrezca bocadillos nutritivos en lugar de o junto con los dulces típicos del Día de las Brujas.
- Pregúnteles a sus hijos si cambiarían sus dulces por un premio consistente en una visita al zoológico o un juguete nuevo.
- Lleve consigo linternas de mano y adorne los disfraces de los niños con accesorios como collares fosforescentes o cinta reflectora.
- Inspeccione los dulces cuidadosamente y no permita que los niños los coman antes de llegar a casa. Tire los dulces que se vean sospechosos o que no estén envueltos apropiadamente.
- Coma una comida rica en fibra antes de salir en busca de los dulces; incluya granos integrales, verduras y frutas. Una comida rica en fibra la hará sentirse llena y satisfecha y evitará que coma de más.
- ¡Planee! Mantenga a los niños ocupados durante la noche de *Halloween* para evitar que coman de más. Haga planes con su familia, amigos y vecinos.

Fuente: Ideas tomadas de WebMD y la Clínica Mayo



## Brebaje de brujas

### Ingredientes:

1 botella de 24 onzas de jugo de arándanos  
1 lata de concentrado de jugo de naranja congelado  
½ galón de cidra

Mezcle los ingredientes en un caldero (o recipiente para ponche) y sirva en vasos de plástico.

### Agrégueme cubitos de hielo en forma de caritas chistosas al brebaje:

Llene con agua hasta la mitad varios moldes de *muffins* y congélelos. Luego póngale ojos a los moldes con arándanos azules y una sonrisa con un gajo de mandarina. Llene el resto del molde con agua y meta al congelador de nuevo.

Fuente: [cspinet.org](http://cspinet.org)



## Crema de calabaza

(Tomado del Instituto *Dannon*)

### Combine:

3 cucharadas de calabaza de lata  
1 taza de yogur de vainilla bajo en grasa  
1 cucharada de concentrado 100% de jugo de naranja.  
½ cucharadita de canela (opcional)  
1 cucharadita de jarabe o miel de arce

Úselo para comerlo con galletas tipo *Graham*

Fuente: [spinet.org](http://spinet.org)



Funding is provided by the *Network for a Healthy California* through the Food Stamp Program of the U.S. Department of Agriculture. This institution is an equal opportunity provider and employer. The Weekly News Update is a resource from the Central Valley Health and Nutrition Collaborative. The information and views presented herein do not represent the University of California, the *Network for a Healthy California*, or the United States Department of Agriculture. Information is checked for accuracy to the greatest extent possible. Please submit comments to Jamie Gard at [jkgard@ucdavis.edu](mailto:jkgard@ucdavis.edu)

