



## Consejos Saludables para Halloween

Sabía que la persona promedio en los Estados Unidos consume 25 libras de caramelo anualmente, mucho del cual es consumido en Halloween? Pero con la epidemia creciente de obesidad infantil, muchas familias están buscando alternativas saludables para celebrar este día festivo. Para una fiesta de Halloween saludable: Elija alternativas con menor cantidad de calorías, mire el tamaño de las porciones y desvíe el enfoque de comida hacia actividades como tallar calabazas. Continúe leyendo para encontrar más “trucos” para encontrar “gustos” que no descarrilarán los esfuerzos de una vida sana para su familia.

Si planea repartir caramelos, aquí están algunas alternativas saludables:

- Pequeños paquetes de nueces o pasas.
- Pretzels
- Paquetes de nueces mezcladas
- Jugos de fruta 100% naturales
- Paquetes pequeños de pure de manzana
- Otras alternativas como: calcomanías, crayolas, libros para colorear, silbatos, arañas y gusanos plásticos, yoyos, burbujas, cuerdas para saltar, juguetes resplandecientes y globos decorados.

Ideas divertidas para recetas saludables que a sus hijos les encantará preparar y comer:

**Ojos Saltarines** – Agregue uvas con un poco de yogurt. Quite la piel a las uvas para que éstas se miren aun más escalofriantes.

**Caras de Calabaza**- Agregue queso crema bajo en grasa sobre los bizcochos de arroz y forme caras con pasas para los ojos y trozos de manzanas para la sonrisa.

**Hormigas en un tronco**- Llene el centro de los tallos de apio con crema de cacahuete. Coloque unas cuantas pasas en la parte superior y así dar la apariencia de hormigas.

**Para más información porfavor contacte:**

Sonia Rivera  
Children's Power Play! Campaign  
Central Valley Health Network 559.255.4300  
srivera@cvhnclinics.org

Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 888-9-COMIDA. Financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. •Departamento de Salud Pública de California

