



Ideas para un Halloween Sano

Halloween es una fiesta divertida, pero el énfasis recae a menudo en los dulces. ¿Cómo puede usted celebrar un Halloween sano y divertido? En lugar del truco o trato, organice una fiesta de Halloween con algunos amigos de sus niños, prepare juegos para que todos se muevan y ofrezca snacks saludables a los huéspedes.

- Prueben alimentos como pretzels, frutas o mezclas de frutos secos. Si quiere entregar bolsas de regalo, procure incluir objetos como barras luminosas, cuerdas para saltar o yo-yos pequeños.
- Hornee las semillas de calabaza en lugar de tirarlas cuando preparen las linternas de calabaza. Recoja, lave y deje secar las semillas, y después colóquelas en una bandeja para hornear. Déjelas en el horno a 300 grados F durante 45 minutos o hasta que tengan un color marrón dorado. ¡Añada sal a su gusto!
- ¡Sea creativo! Muchas frutas y verduras pueden combinarse y ser cortadas de distintas maneras para crear regalos aterradoros. Pruebe a dibujar una cara en una mandarina o a cortar una barra de queso en tres partes, dividir la parte inferior en filamentos y colocar un pretzel en forma de palito a modo de escoba. Busque en internet o Pinterest para encontrar más ideas divertidas.
- Incluya juegos que mantengan a sus huéspedes activos durante la fiesta.
 - Organice una búsqueda del tesoro otoñal.
 - Prepare una carrera de relevos con cucharas de madera y calabazas pequeñas.
 - Jueguen a lanzar anillas hacia calabazas reales con tallos para atrapar las anillas.
 - Monte una carrera de obstáculos con el tema de Halloween y bajo música de miedo.
 - Jueguen a poner nariz en la linterna de calabaza.
 - Celebren una fiesta con baile a ritmo de música de Halloween.

¿Qué hacer con los dulces sobrantes?

- Algunas oficinas dentales pueden recoger las sobras de dulces e intercambiarlas por un nuevo cepillo y pasta de dientes. Otras pueden ofrecer dinero por los dulces. Revise <http://www.halloweencandybuyback.com> (página en inglés) para encontrar un lugar cercano a usted.
- Escuelas, iglesias u otros grupos pueden recoger dulces para enviarlos a militares en activo. Contribuya con dulces que no puedan derretirse.
- ¡Prepare mezclas de frutos secos! Combinadas con frutas y frutos secos, pequeñas piezas de caramelo pueden ayudar a crear un snack delicioso y sano con la cantidad justa de azúcar.

