



Reflexionando Sobre los Alimentos Food for Thought

Ideas Saludable para Pre-escolares
Healthy Ideas for Preschoolers

Dulces saludables para la Noche de Brujas (Haloween)

La Noche de Brujas nos recuerda nuestra niñez a todos. Es divertido disfrazarse y caminar en nuestro vecindario o ir a una fiesta. Las sorpresas / dulces son una parte de la diversión. Sin embargo, los dulces no tienen que ser caramelos pegajosos.



HEALTHY HALLOWEEN TREATS

Halloween brings out the kid in all of us. It's fun to get dressed up in a costume and parade around the neighborhood or go to a party. Treats are a part of the fun. However, treats don't have to be sticky, gooey candy.

Dulces que se pueden dar

Al comprar los dulces que usted ofrecerá este año, piense en posibles dulces bajos en calorías, opciones bajas en grasa. Aquí hay algunas ideas para que empiece a pensar:

- Paquetes de galletas con queso
- Gomas de mascar sin azúcar
- Palillos (pan) de queso
- Cajas de jugos
- Pequeñas cajas de fruta seca o pasas
- Paquetes de chocolate instantáneo
- Fruta seca con cáscara

Usted también podría considerar dar algunas sorpresas que no son comidas, tales como etiquetas (stickers), globos, crayones, lápices, yeso/ tiza de colores, borradores, gorgoritos/ pitos, tarjetas de béisbol, arañas de goma o gusanos. Un mi amigo acostumbraba dar monedas de cinco centavos, en la economía de hoy pueden ser monedas de diez centavos.

Treats to Give

When gathering the treats you will offer this year think about some possible low-calorie, low-fat options. Here are some ideas to get you started thinking:

- Cheese and cracker packages
- Sugar-free gum
- Cheese sticks
- Juice box packages
- Small packages of nuts or raisins
- Package of instant cocoa mix
- Peanuts in the shell

You could also consider giving some non-food treats such as stickers, balloons, crayons, pencils, colored chalk, erasers, whistles, baseball cards, rubber spiders or worms. A friend of mine used to give nickels, in today's economy that may need to be dimes.

Trick or Treat (Truco o Trato)

Asegúrese que sus niños coman comida o una merienda antes de salir a trick-o-treat, de manera que no se vean tentados a buscar comida entre las cosas que les dan, antes de llegar a casa.

Cuando los niños regresan a casa, revise las sorpresas y guarde solamente las sorpresas que no están abiertas. Asegúrese de inspeccionar frutas y cosas hechas en casa por cualquier sospechosa.

Es mejor comerse los dulces de trick or treat en varios días como sustituto para el postre, o algunos dulces junto con una merienda saludable.

Fiesta de Noche de Brujas

Tener una fiesta para sus niños y algunos amigos puede reducir sus preocupaciones de seguridad. Algunas sorpresas nutritivas para su fiesta podrían incluir palomitas de maíz, manzanas, uvas, bananos / plátanos, maní/ cacahuetes sin cáscara, y galletas no demasiado dulces.

Los niños pueden ayudar preparando las sorpresas como "Caras de pizza." Deje que los niños pongan rodajas de aceitunas, pimientos verdes, hongos, setas (pepperoni), salchichones, y otras cosas en molletes Ingleses con una capa de salsa de tomate. Use queso rallado como "pelo " y caliéntelos en el microondas u horno hasta que el queso se derrita.

Trick or Treating

Make sure children eat a meal or snack before going trick-or-treating so they won't be tempted to dig into their bag of goodies before they get home.

When children get home, check the treats and keep only treats which are unopened. Be sure to inspect fruits and homemade goods for anything suspicious.

It's better to eat trick-or-treat candy over several days as a substitute for dessert or a few pieces along with a healthy snack.

Halloween Party

Having a party for your children and a few friends can reduce safety concerns. Some nutritious treats for your party could include popcorn, apples, grapes, bananas, unshelled peanuts, and not-too-sweet cookies.

Kids could help with making the treats like "Pizza Faces." Let kids arrange sliced olives, green peppers, mushrooms, pepperoni, and other things on English muffins brushed with tomato sauce. Top with grated cheese for "hair" and heat in the microwave or oven until the cheese melts.



Sorpresas de Noche de Brujas

Aquí hay algunas sorpresas divertidas para los fantasmas y duendes que vienen a tocar o que sirven en una fiesta en su casa. Haga que los niños le ayuden en esto. Pueden ayudar a medir, presionar la mezcla en las cacerolas o hacer bolas. Asegúrese que cada uno se lava las manos antes de comenzar.

Pastelitos/ Molletes Rápidos de Calabaza

- 1 Una caja regular para pastel de color amarillo o de vainilla, para 2 capas.
- 2 Huevos
- 1 Una cucharada de aceite
- 2/3 De taza de calabaza enlatada
- 1-1/2 Cucharaditas de especias para pie de calabaza
- 1 Taza de agua o jugo de manzana

Decoraciones:

Crema/ batido de vainilla enlatada baja en grasa
Caramelos en forma de maíz
Dulces de gelatina negros o anaranjados (parecen frijoles)

Precalente el horno a 350°F. Rocíe con aerosol cada molde para que los pastelitos no se peguen o utilice envoltorios especiales para pastelitos. Mezcle la harina de pastel con los huevos, aceite, calabaza, especias para pie de calabaza, agua o jugo de manzana con un mezclador a baja velocidad hasta que tenga una mezcla húmeda. Batee a mediana velocidad por 2 minutos. Con una cuchara llene los moldes con la mezcla de pastelitos. Hornee por 18 minutos o hasta que esté listo. Enfríe en una cacerola antes de aplicar la crema de vainilla. A los niños les gustará decorar estos pastelitos.

La mezcla es como para 18 pastelitos.



Halloween Treats

Here are some fun treats for ghosts and goblins who come calling or to serve at a Halloween party at your home. Have the kids help you make these. They can help with measuring, pressing the mixture in the pans or shaping into balls. Be sure everyone washes their hands before they start.

Quick Pumpkin Cupcakes

- 1 box regular yellow or vanilla cake mix, 2-layer-size
- 2 eggs
- 1 Tablespoon oil
- 2/3 cup canned pumpkin
- 1-1/2 teaspoons pumpkin pie spice
- 1 cup water or apple juice

Decorations:

Canned low-fat vanilla frosting
Candy corn
Black or orange jelly beans
Black licorice

Preheat oven to 350° F. Spray each muffin cup with nonstick cooking spray or use paper cupcake liners. Blend the cake mix with the eggs, oil, pumpkin, pumpkin pie spice, and the water or juice with mixer at low speed until moistened. Beat at medium speed for 2 minutes. Spoon into the prepared muffin pan. Bake 18 minutes or until done. Cool in pan completely before frosting. Kids will love to decorate these cupcakes. Makes about 18 cupcakes.

Bolas de cereal para la Noche de Brujas

1/4 Taza de margarina o mantequilla
1 Paquete (10 onzas.) angelitos (melcochas)
2 Cucharadas de gelatina con sabor a naranja
6 Tazas de cereal de arroz quebradizo (crisp rice)
el 1/2 Taza de dulces de maíz (candy corn)

Combine la margarina y los angelitos en un tazón de cristal de 2 cuartos de galón. Póngalo en el microondas (alta temperatura), destapado, de 2 1/2 a 3 minutos o hasta que los angelitos se inflen. Agregue la gelatina anaranjada; mézclese completamente. Revuelva el cereal hasta que esté bien cubierto. Mezcle los dulces de maíz (candy corn.) Enfríelo hasta que se puede servir.

Con las manos untadas con mantequilla, haga 24 bolas con la mezcla. Coloque las bolas en papel encerado hasta que estén frías. Envuélvalas firmemente en plástico para almacenarlas/guardarlas.

Sugerencias: Los pedazos de regaliz negro se pueden sustituir con dulces de maíz (candy corn.)

La mezcla se puede poner en una cacerola engrasada de 13x9 pulgadas para cortar las porciones en cuadros.

Cada porción contiene: 85 calorías, 1 gramo de proteína, 2 gramos de grasa, 119 miligramos de sodio(sal), 0 miligramos de colesterol.

Preparada por:
Barbara Farner
Extension Educator
Nutrición y Salud
Centro Matteson

Traducido por:
Isnedy Escobar



Halloween Cereal Balls

1/4 cup margarine or butter
1 package (10 oz.) marshmallows
2 Tablespoons orange-flavored gelatin
6 cups crisp rice cereal
1/2 cup candy corn



Combine margarine and marshmallows in 2-quart glass bowl. Microwave (high), uncovered, 2 1/2 to 3 minutes or until marshmallows are puffed. Add orange gelatin; mix until combined. Stir in cereal until well coated. Mix in candy corn. Cool enough to handle.

With buttered hands, form mixture into 24 balls. Place on waxed paper until cool. Wrap tightly in plastic wrap for storage.

Tips: Pieces of cut black licorice can be substituted for candy corn.

Mixture can be pressed into greased 13x9-inch baking pan and cut into squares for serving.

Per Serving: 85 calories, 1 g. protein, 2 g. fat, 119 mg. sodium, 0 mg. cholesterol

Prepared by:
Barbara Farner
Extension Educator
Nutrition & Wellness
Matteson Center

Translated by:
Isnedy Escobar