



## International News



### Trucos alimenticios para darse gustos y dárselos a los niños en Halloween

LOS ÁNGELES, 28 de octubre /PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/ -- La concurrencia jovial de Halloween pasa la noche recolectando una asombrosa cantidad de 600 millones de libras en dulces de extraños. Para los niños -- y para unos cuantos adultos -- Halloween es una de las mejores fiestas que existen. Pero hay formas más saludables de darse gustos, y de dárselos a otras personas y niños disfrazados, para no llegar a noviembre en una nube de azúcar.

El controlar lo que los niños comen en una fiesta centrada en los dulces no es tarea sencilla. "Si bien la fiesta parece tratarse exclusivamente de dulces, es conveniente ayudar a los niños a centrarse en la diversión y fijar ciertos límites", dice el Dr. Luigi Gratton, vicepresidente de asuntos médicos de Herbalife. "Asegúrese de que los niños coman una comida o un refrigerio saludable antes de salir de casa, y negocie por anticipado cuántos dulces podrán conservar y comer", agrega.

Empiece la noche con una comida divertida y sana. Ofrezca "bocadillos": envuelva una barrita de queso de hebra en una rodaja de pavo y luego póngale una "uña" de almendra. "Gusanos" de espaguetis y una ensalada de frutas negra y anaranjada hecha con naranjas frescas, pasas y uvas negras pueden ayudar a crear el ambiente adecuado. Si los niños están apurados por salir, haga un batido rápido de Halloween sabor calabaza.

Los adultos que cuidan su apariencia también deben luchar contra la tentación. Algunos dan dulces que no les gustan, y luego esperan no comerlos. Si los niños vuelven a casa con dulces tentadores, los adultos también tendrán que imponerse límites: decida por anticipado qué se conservará, qué se comerá y qué se regalará.

Si no quiere contribuir a la locura de los dulces, también puede ofrecer algunas opciones más saludables, tales como:

- Botecitos de ensaladas de frutas o compotas de manzanas individuales
- Cajas pequeñas de jugos
- Galletas de la suerte envasadas individualmente
- Barras de cereales, granola o proteínas
- Paquetes individuales de chocolate en polvo
- Paquetes individuales de galletas o meriendas de bajas calorías

Otra estrategia consiste en ofrecer golosinas que no sean dulces. Todos repartirán dulces; ¿por qué no ofrecer a los niños, entonces, etiquetas adhesivas de colores, lápices, tatuajes temporarios y regalos con motivos de Halloween como alternativas sanas a las tradicionales golosinas cargadas de azúcar?

Acerca de Herbalife Ltd.

Herbalife Ltd. (<http://www.herbalife.com/>) es una compañía mundial de mercadeo en red que vende productos para control del peso, nutrición y cuidado personal cuyo fin es fomentar un estilo de vida saludable. Los productos Herbalife(R) se venden en 70 países a través de una red de 1.9 millones



Medio:  
Fecha:  
Documento: 2/2

Valor (vpe):  
Audiencia:  
[Abrir página](#)

distribuidores independientes. La compañía apoya a la Fundación Familia Herbalife (<http://www.herbalifefamilyfoundation.org/>) y a su programa Casa Herbalife para llevar una buena nutrición a los niños. Por favor, visite Herbalife Investor Relations (Relaciones con los Inversores)(<http://ir.herbalife.com/>) para obtener mayor información financiera.

FUENTE Herbalife Ltd.



**Issuers of news releases and not PR Newswire are solely responsible for the accuracy of the content.**

**Terms and conditions, including restrictions on redistribution, apply.**

**[Privacy Policy](#)**

Copyright © 1996- PR Newswire Association LLC. All Rights Reserved.

A **United Business Media** company.