



Para la publicación inmediata:

26 de octubre 2010

‘Trick-or-Treat’ Puede Ser Divertido y Saludable

El Departamento de Salud Pública ofrece consejos para mantener su día festivo sano y seguro

LOS ANGELES - Hoy el Departamento de Salud Pública les recuerda que Halloween puede ser una gran oportunidad para disfrutar de actividad física al aire libre y enseñarles a los niños importantes lecciones acerca de la nutrición y seguridad.

“Halloween es un gran oportunidad para enseñarles a los niños como divertirse, mientras estén seguros y saludables,” dijo Jonathan E. Fielding, MD, MPH, Director de Salud Pública y Funcionario de Salud. “Enseñe a sus hijos hábitos saludables como la actividad física mientras consigue dulces por la vecindad, mostrándole a los niños cómo tener cuidado con los carros cuando caminen por la vecindad, y disfrutar de golosinas en moderación.”

Disfrute de la Actividad Física

Utilice las actividades de Halloween como parte de su dosis diaria de actividad física. Los niños deben hacer 60 minutos y los adultos deben hacer 30 minutos de actividad física moderada todos los días.

“Trick or treat’ es diversión para toda la familia. Aparte es una buena manera de animar a sus hijos a ser activos y que se 'desconecten' de la televisión, los videojuegos y computadoras y salgan afuera”, dijo el Dr. Fielding.

El Dulce Debería Ser Algo Especial, No Una Comida Completa

Antes de salir para las festividades de ‘Trick or Treat’ prepare una merienda saludable o comida ligera para sus hijos. La canasta de ‘Jack-O-Lantern’ que los niños normalmente usan para los dulces se ajusta alrededor de 250 piezas de barras de chocolate y dulces, lo que equivale a 9,000 calorías (4.5 veces la cantidad diaria recomendada para un adulto), 200 gramos de grasa y 1,500 gramos de azúcar. Solo ocho mini-barras de chocolate contienen hasta 506 calorías y 31 gramos de grasa. Eso es casi el equivalente de un cuarto de libra de hamburguesa con queso (510 calorías, 26 gramos de grasa).

“Elige menos, pese menos,” dijo el Dr. Fielding. “Los niños y los adultos inconscientemente pueden comer una cantidad excesiva de dulces y más en una sola sesión. Limite la cantidad de dulces que consume, la mayoría de los adultos necesitan no más de 2,000 calorías al día, y la mayoría de los niños necesitan aún menos. Reduciendo la cantidad de calorías que consume en cada comida o merienda puede tener un gran impacto en su salud en general.”

Además, trate de proporcionar cosas sanas de “trick-or-treat”, tales como paquetes individuales de pasas o galletas saladas. Regalos alternativos, tales como calcomanías, lápices de colores u otras novedades de bajo costo, pueden ser también un gran premio para los niños.



Cuando llegue a casa después de “trick-or-treat”, inspeccione todos los dulces antes de comerlos para asegurar que no estén alterados. Coma sólo los dulces envueltos y en caso de duda, a la basura. Si va a organizar una fiesta, ofrezca una variedad de frutas, verduras y quesos, así como bebidas no alcohólicas.

Garantizar la Seguridad en las Calles

Evite andar solo de “trick-or-treat”, asegúrese que los niños anden en grupos o con un adulto de confianza. Decore las bolsas y canastas con cinta reflectante y haga que cada niño lleve una linterna para que los conductores de vehículos puedan verlos. Enseñe a sus hijos a caminar en las aceras o en el borde más alejado de los autos en dirección contraria y de ser posible, usar los cruces peatonales designados.

Mantenga las terrazas, entradas, y escaleras bien iluminadas y libres de “jack-o'-lanterns” con luz de vela, luminarias, y otros adornos que podrían a tropezar a personas. Coloque “jack-o'-lanterns” en las mesas y manténgalos fuera del alcance de mascotas y los niños pequeños. Nunca deje las velas de los “jack-o'-lanterns” desatendidas.

“Asegúrese de que sus hijos sepan que no deben entrar en casas ajenas para dulces”, dijo el Dr. Fielding. “Si usted no va a acompañar a su hijo, proporciónale un número de teléfono donde se puede comunicar con usted y mostrarles cómo llamar al 9-1-1 si tiene una emergencia o si se pierde”.

Disfraces Seguros.

Las mascararas, trajes y zapatos deben estar bien equipados para que su hijo pueda ver, caminar y respirar con mayor facilidad. Si su hijo usa pintura de la cara o maquillaje, antes de aplicar a toda la cara prueba en una pequeña área de la piel para asegurarse de que no tenga una reacción alérgica al maquillaje. Accesorios como espadas, cuchillos y accesorios para disfraces similares deben ser cortos, blandos y flexibles. También es muy importante que los disfraces sean resistentes a las llamas. Además, para reducir el riesgo de lesiones en los ojos, evite el uso de lentes de contacto decorativos como parte de su disfraz y nunca comparta las lentes de contacto con otra persona.

El Departamento de Salud Pública está dedicado a proteger y mejorar la salud de los cerca de 10 millones de residentes del condado de Los Ángeles. A través de diversos programas, alianzas comunitarias y servicios, el Departamento supervisa la salud ambiental, el control de enfermedades y la salud familiar y comunitaria. El Departamento de Salud Pública está formado por más de 4,000 empleados y cuenta con un presupuesto anual que rebasa los 750 millones de dólares. Para conocer más sobre el Departamento y el trabajo que realizamos, visite <http://www.publichealth.lacounty.gov>, visite nuestro canal en YouTube, <http://www.youtube.com/lapublichealth>, o síganos en Twitter (palabra clave: LAPublicHealth) o encuétranos en Facebook, www.facebook.com/lasaludpublica.

###