

# 5 consejos para una fiesta de cumpleaños saludable

## 5 consejos para una fiesta de cumpleaños saludable

[imprimir](#)



¿Te preocupa que en ocasiones los niños se hinchén a comer chucherías, *snacks* y refrescos sin control? Un día es un día, pero hay que ir con cuidado, porque si se convierte en un **mal hábito**, los más pequeños pueden engancharse demasiado a los dulces y acabar queriendo siempre más y más. La práctica de premiarlos con este tipo de alimentos puede ser perjudicial para su salud (caries en los dientes, indigestiones, obesidad, mayor hiperactividad...). Te enseñamos alternativas

saludables.

Si estás buscando **comidas más sanas** para los pequeños de casa sin que eso les aburra, toma nota. Te damos algunas ideas para preparar una celebración divertida y saludable.

**1. Hay vida más allá de las chuches.** Aunque por un día no pasa nada, comer *snacks*, golosinas, chicles y pasteles en exceso no es bueno. Por eso es mejor optar por **opciones naturales** como la **macedonia** (fresas, peritas, kiwis, uvas, cerezas, etc.), la **gelatina** de frutas, los **bocadillos**, las **napolitanas**, las **empanadas ligeras** (de pavo, jamón, queso o atún) o los **frutos secos**.

**2. Comemos con los ojos.** Y los pequeños de casa, más aún. Por eso, preparar comidas con **formas divertidas y muy coloridas** les ayuda a comer mejor y más sano. Ellos mismos pueden ayudarnos a preparar los alimentos y así se familiarizan con las recetas saludables.

**3. ¡Cuidado con los refrescos!** Pasarse con el azúcar puede provocar caries e indigestiones. Por eso siempre es mejor apostar por lo sano. ¿Por qué no preparar jugosos **zumos de frutas** o deliciosos **batidos**? Seguro que atraen a los niños... ¡Pruébalo!

**4. ¡A correr!** En las fiestas de los más pequeños siempre tiene que haber **juegos** que inciten a los chavales a moverse: el escondite, buscar el tesoro, el pilla-pilla, las gimcanas o el clásico juego de las sillas les hará pasar un buen rato y pensar menos en la comida

**5. Juguetes.** Las **pompas de jabón** o las tradicionales **peonzas** son alternativas mucho más divertidas que las típicas bolsitas de chucherías que regalamos a los niños cuando se acaba la fiesta. Sé original y busca un detalle que les incite a moverse.

Etiquetas

[fiesta de cumpleaños saludable](#)

[niños](#)

[recetas para niños](#)

[Induction Pro](#)

**Deja tu comentario**

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### **Plain text**

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.