

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > ¡Una fiesta de cumpleaños saludable!

Comparte esto

X



¡Una fiesta de cumpleaños saludable!

Las fiestas de cumpleaños no necesariamente deben incluir una gran variedad de alimentos llenos de calorías y bajo aporte nutricional, sino que, con un poco de creatividad, se le puede dar un giro saludable a los platillos favoritos de los niños en estos eventos.

<https://www.momandme.nestle.com/una-fiesta-de-cumpleanos-saludable> ^[1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



¡Una fiesta de cumpleaños saludable!

Las fiestas de cumpleaños no necesariamente deben incluir una gran variedad de alimentos llenos de calorías y bajo aporte nutricional, sino que, con un poco de creatividad, se le puede dar un giro saludable a los platillos favoritos de los niños en estos eventos.

Viernes, Septiembre 11th, 2015

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Si bien el pastel es el símbolo por excelencia de los cumpleaños, puedes aplicar algunas pequeñas modificaciones para reducir el exceso de azúcar y grasa que normalmente caracteriza a estas recetas, por ejemplo:

- Sustituyendo 1/3 del aceite indicado por puré de manzana.
- Eliminando ¼ de la cantidad de azúcar indicada.
- Evitando lustres de queso crema y azúcar refinada, ya que estos son muy “pesados”; se pueden utilizar aquellos batidos y aireados que también son deliciosos.
- Probar nuevas versiones, como los de zanahoria, que además de ser apetitosos, incluyen una pequeña cantidad de fruta y vegetal.

Por otro lado, los otros platillos que se ofrecen durante las fiestas de cumpleaños, no deben limitarse a pizzas, perros calientes, algodones de azúcar y nachos. Otras comidas, preparadas de una forma más saludable y presentadas de forma llamativa, pueden disfrutarse de la misma manera o hasta más. Algunas ideas para lograr esto, son:

- Elaborar una barra de ensaladas de frutas, con las opciones más gustadas por los niños (uvas, banano, kiwi, manzana, piña, naranja, fresa, melón), gelatinas de distintos colores en formas (utilizando cortadores de galletas) y barquillos de vainilla.
- Ofrecer pizzas elaboradas por los niños con panes pita medianos, y una variedad de ingredientes saludables como: salsa pomodoro natural, queso blanco rallado, hongos, jamón de pavo en cuadritos, tomate picado, piña fresca picada, pollo asado en cuadritos y albahaca picada.
- Preparar un mix saludable en bolsitas individuales, con: palomitas de maíz naturales, canela en polvo, cereal para desayuno, galletas de animalitos y pasas.
- Batidos de frutas (fresa o arándano) y leche descremada para tomar.

Recuerda que las fiestas no deben girar alrededor de las comidas que ofreces, los juegos y las actividades son lo que más disfrutan los niños. Intenta planear actividades divertidas con premios llamativos para que los niños disfruten y recuerden la fiesta de tu peque con gran emoción.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/una-fiesta-de-cumpleanos-saludable>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/una-fiesta-de-cumpleanos-saludable>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/una-fiesta-de-cumpleanos-saludable&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/una_fiesta_de_cumpleanos_saludable!

[3] <https://twitter.com/share?text=%C2%A1Una%20fiesta%20de%20cumplea%C3%B1os%20saludable%21&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/una-fiesta-de-cumpleanos-saludable>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/una-fiesta-de-cumpleanos-saludable>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/1791>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>