

Halloween y cumpleaños

Mini guía de temporada: la cubeta de Halloween con su cuenta, la mesa de cumpleaños, la piñata y un calendario del dulce de todo el año, sin aguar ninguna fiesta.

Halloween y cumpleaños sin aguar la fiesta: lo que lleva una cubeta de chuches, una tarta y una piñata, con cifras del archivo, y el calendario del dulce.

Índice

La cubeta de Halloween

3

Halloween y cumpleaños. Halloween y cumpleaños sin aguar la fiesta: lo que lleva una cubeta de chuches, una tarta y una piñata, con cifras del archivo, y el calendario del dulce.

Revisión sanitaria: pendiente de un dietista-nutricionista colegiado.

Datos: Open Food Facts (ODbL) y Carmen AI (datos del 2026-09-27).

Las fotos son del archivo de sinAzucar.org y se presentan como material informativo y educativo. Más información y ayuda si te preocupa tu relación con la comida:

sinazucar.org/tca/.

© sinAzucar.org. Uso personal en el hogar y, a título personal, en clase o en consulta.

Versión de 2026-10-09.

La cubeta de Halloween

Lo que llevan las chuches y los dulces más habituales de la noche del 31, un plan de tres cosas para la cubeta y qué hacer con el resto, con las cifras del archivo.

3 MIN DE LECTURA

Una noche de dulces

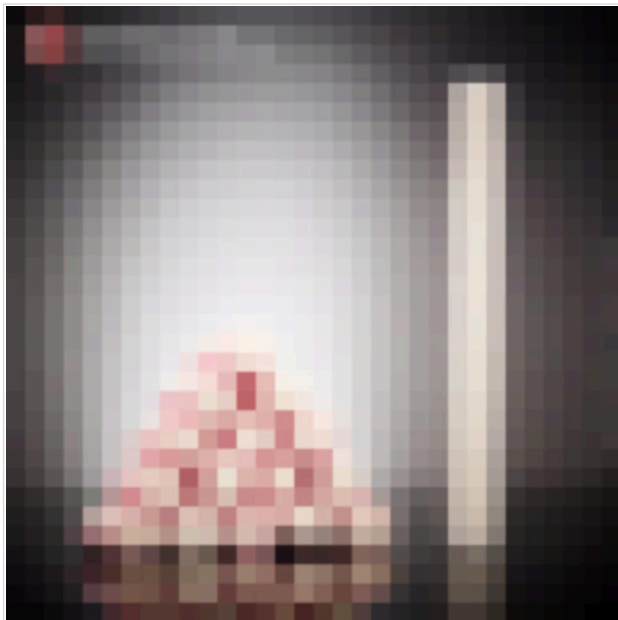
Halloween (y la castañada, en muchas casas, el día siguiente) es una de las noches donde los niños reciben más dulce de golpe. No hay que cancelarla ni librar una batalla: hay que **tener un plan** que se explique en dos frases y se cumpla sin discusión.

La cuenta de lo que cae en la cubeta

Etiquetas de fotos del archivo (2017 y 2018); las recetas pueden haber cambiado. Terrones = gramos ÷ 4.



Golosinas: 56 g de azúcar en 100 g, 14 terrones



Nubes - MarshMallow: 41,4 g de azúcar en 60 g, 10,35 terrones



Sugerencia de presentación. Ver detalle en sinAzucar.org

Huesitos: 19,8 g de azúcar en 40 g, 4,95 terrones

Dulce de la foto	Cantidad	Azúcares	Terrones
Donuts Hallo- ween	116 g	27,8 g	6,95
Golosinas	100 g	56 g	14
Nubes - Marsh- Mallow	60 g	41,4 g	10,35
Huesitos	40 g	19,8 g	4,95
M&Ms Mega	50 g	33,4 g	8,35
Sugus	la ración de la fo- to	32 g	8

Y para comparar, la base de productos: un puñado de golosinas, gomino-
las y regaliz de ejemplo (un puñado, 30 g) lleva 18 g (4,5 terrones), y tres
puñados, 54 g (13,5 terrones). Con 256 productos en el grupo, la mediana
es de 60 g por 100 g.

Un detalle: las bolsas de chuches de los envasados vienen grandes. La
del archivo con el oso gigante lo ilustra:



Osito Mega XXL Fini: 468 g de azúcar en 900 g, 117 terrones

El «osito mega XXL» de la foto trae 468 g de azúcares en 900 g: 117 terrones. Es una bolsa de fiesta para repartir entre muchos, no para una persona.

El plan de tres cosas

Este es un acuerdo que funciona en muchas casas y que se explica en una frase:

1. **Vuelve la cubeta y se hace el reparto.** Cada niño pone sus chuches en una mesa y las mira. Es parte de la fiesta.
2. **Elige tres cosas** que se come esta noche. Las que más le gusten.
3. **El resto se guarda** en un bote. Un dulce después de comer, hasta que se acabe.

Y una cuarta, opcional, para quien tenga ganas de ponerle imaginación: **el intercambio.** Hay familias que cambian el resto por un juguete pequeño o un plan (cine, merienda en la cafetería). Es una elección de la casa, no una norma.

DATO

La AEP dice que se pueden hacer excepciones en ocasiones especiales: lo que importa es el hábito, no una noche. Y que el dulce hace menos daño a los dientes con las comidas que a todas horas. Por eso «después de comer» es mejor momento que «a todas horas».

Qué decir (y qué no)

En vez de...	Prueba con...
«Con tanto dulce te vas a poner malo.»	«Esta noche te comes tres, y el resto lo guardamos para los postres.»
«Esto no se toca.»	«Mañana después de comer, escoges una.»
«Mira cuánto has sacado.»	«¡Qué cubeta! ¿Cuál te hace más ilusión?»
(Esconder la cubeta.)	«Está en el armario; la abrimos juntos.»

Si sois vosotros quienes dais chuches

Si abres la puerta a los niños del barrio, hay algo de sentido común:

- **Pocas cosas, bien elegidas.** Un caramelo o un chocolate pequeño por niño es suficiente.
- **Algo no comestible:** pegatinas, gomas, pulseras, lápices. Los niños los reciben con la misma ilusión.
- **Piensa en las alergias:** hay niños que no pueden tomar frutos secos, leche o gluten. Un objeto pequeño no excluye a nadie.

Y la castañada

En muchos sitios, el 1 de noviembre se hacen panellets, castañas asadas, boniatos y buñuelos. Es un dulce de temporada: un día, con las castañas, en familia. No tiene más.

Esto es información, no un examen. Si contar te agobia o la comida te hace sufrir, no hace falta que lo hagas: [aquí tienes ayuda](#).