

Mantén la Cocina Limpia este Mes de la Seguridad Alimentaria

¿Sabías que bacterias dañinas como el campylobacter y la salmonela pueden sobrevivir en una superficie durante 24 a 32 horas? Limpiar y desinfectar las superficies es importante para prevenir las intoxicaciones alimentarias.

Limpia: Elimina la suciedad visible y los restos de comida con agua caliente y jabón.

Desinfecta: Reduce los gérmenes a un nivel seguro después de limpiar.

Prepara tu propio desinfectante: Mezcla 4 cucharaditas de blanqueador líquido con 4 tazas de agua fría.

Usa agua fría: El agua caliente puede reducir la eficacia del blanqueador.

Deja que se seque al aire: Aplica el desinfectante sobre la superficie limpia y deja que se seque al aire. Guarda la mezcla en una botella rociadora o una cubeta debidamente etiquetada.

¿Tienes preguntas sobre la limpieza y desinfección? Visita go.illinois.edu/CleanYourKitchen o comunícate con tu oficina local de Illinois Extension go.illinois.edu/Find-Us.



Mes del Envejecimiento Saludable: Invierte a Ti

El envejecimiento saludable está determinado por las decisiones que tomamos todos los días. Las investigaciones demuestran que los hábitos sencillos y constantes pueden mejorar la salud física, favorecer el funcionamiento del cerebro, y contribuir al bienestar general.

Sigue aprendiendo. Toma una clase, aprende un juego nuevo, prueba un pasatiempo, o explora nuevos lugares para mantener tu cerebro activo.

Mantente conectado(a) socialmente. Pasa tiempo con familiares, amigos, vecinos, o grupos comunitarios para reducir la soledad y mejorar tu bienestar.

Mueve tu cuerpo. Caminar, hacer jardinería, bailar, y realizar ejercicios de fuerza ayudan a mantener el equilibrio, la movilidad, la fuerza muscular, y la independencia, al mismo tiempo que reducen el riesgo de muchas enfermedades crónicas.

Aliméntate para cuidar tu salud. Elige frutas, vegetales, cereales integrales, proteínas magras, y grasas saludables para nutrir tu cuerpo y tu cerebro.

Prioriza el sueño. Procura dormir de siete a nueve horas de calidad para favorecer la memoria, el estado de ánimo, y la salud en general. Como dijo el diplomático estadounidense Adlai Stevenson II: “El envejecimiento saludable no consiste en añadir años a la vida, sino en añadir vida a los años.” Los pequeños cambios que hagas hoy pueden marcar una diferencia significativa mañana.

Fuente: [National Institute on Aging](https://www.nia.nih.gov/health/healthy-aging), [Centers for Disease Control and Prevention](https://www.cdc.gov/disease/index.html), y la [World Health Organization](https://www.who.int/).

Tostadas Francesas

Porciones por receta: 4
Tamaño de la porción: 1 rebanada

Ingredientes:

- 1 banano maduro, bien triturado
- 2 huevos
- 1/4 taza de leche descremada
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 4 rebanadas de pan 100% integral
- Aderezos opcionales: yogur, fruta, o puré de manzana

Información nutricional por porción:
150 calorías; 3.5 g de grasa; 180 mg de sodio; 21 g de carbohidratos; 1 g de fibra dietética; 8 g de proteína.

Nota: La información nutricional no incluye los aderezos opcionales.

Preparación:

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. En un recipiente poco profundo, bate el banano triturado, los huevos, la leche, y la vainilla hasta que estén bien mezclados.
3. Calienta una sartén grande antiadherente a fuego medio-alto.
4. Rocía la sartén con aceite en aerosol antiadherente.
5. Remoja cada rebanada de pan en la mezcla, volteándola para cubrir ambos lados.
6. Cocina el pan en una sartén hasta que esté dorado por ambos lados y la mezcla esté firme.
7. Opcional: Cubre las tostadas francesas con yogur, fruta, o puré de manzana.