

BREAKROOM BUZZ

abril 2024

¡No lo sabía!

El 22 de abril se conmemora el aniversario del nacimiento del movimiento ecologista moderno en 1970 llamado “Día de la Tierra.” El libro de Rachel Carson, llamado Silent Spring (La Primavera Silenciosa), entre los más vendidos del New York Times en 1962, aumentó la conciencia pública y la preocupación por los organismos vivos, el medio ambiente, y la conexión inseparable entre la contaminación y la salud pública.

El uso de los desechos plásticos está afectando nuestros océanos, lagos, y ríos y se acumulan en la tierra.

Te ofrecemos algunos consejos para disminuir el uso de plástico:



- Utiliza las bolsas de tela cuando vayas de compras.
- Reemplaza los productos de Tupperware® y los utensilios con los recipientes de vidrio o acero.
- Usa las pajitas de papel en lugar de plástico.



- Compra los alimentos al por mayor y menos productos envasados.
- Recicla tus residuos en recipientes de reciclaje adecuados.
- Reutiliza los artículos de plástico. Si no tienes más remedio que comprar plástico, usa los artículos más de una vez.
- Lee las etiquetas y evita los artículos que utilizan los microplásticos, como los cosméticos. Compra un cepillo biodegradable y lleva ropa de telas naturales.
- Utiliza una botella de agua reutilizable.



Cuatro Consejos para Reducir el Desperdicio de Alimentos

Abril es el mes de ¡la prevención del desperdicio de alimentos! Explora estas cuatro formas de reducir el desperdicio de alimentos ¡este mes!

1. La datación de los productos (las fechas límites de venta, de consumo preferente, y de caducidad) no son fechas de seguridad alimentaria. Cuando revises la despensa, no tires la comida a la basura según las fechas de la caja. Estas fechas te indican que comer el producto después de la fecha puede no ser tan sabroso, no es inseguro. Descarga la aplicación USDA FoodKeeper app para obtener una referencia rápida sobre la seguridad alimentaria.
2. Guarda las cáscaras y los restos de verduras para un caldo de verduras casero.
3. Cocina una vez y come durante toda la semana. ¿Quieres preparar pollo asado el lunes? ¡Usa las sobras para la ensalada de pollo, las fajitas, o la sopa de tortilla de pollo! Congela la sopa extra para una comida rápida en los días ocupados.
4. Almacena los alimentos para obtener la mejor calidad. Debes almacenar la mayoría de las frutas en el cajón de las verduras de baja humedad. Debes almacenar la mayoría de las verduras, incluso las verduras de hoja verde, en el cajón de verduras de alta humedad.

¿A dónde va mi dinero? Consejos para estirar tu dinero

- **Revisa tus facturas cuidadosamente.** Revisa los estados de cuenta bancarios y los de tus tarjetas de crédito para ver si hay suscripciones o servicios que no deseas ahora. Cancelalos y ahorra.
- **Monitorea tus gastos.** Usa una aplicación en tu teléfono celular, o toma notas con lápiz y papel, para comprender a dónde gastas dinero y a dónde puedes redireccionar tu dinero.

Aprende más en go.illinois.edu/planwellretirewell



Celebra el Día Nacional de la Caminata de abril por caminar por ¡10 minutos adicionales! 2,000 pasos equivalen a una milla estimada.

facebook.com/Family.Finances.Food

instagram.com/family.finances.food

twitter.com/famfinancefood

youtube.com/user/UIExtension



Illinois Extension
UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

Facultad de Ciencias Agrarias, Ambientales, y del Consumidor (College of ACES). Universidad de Illinois, USDA, Concilios de Cooperación Locales de la Extensión. La Oficina de Extensión de la Universidad de Illinois ofrece igualdad de oportunidades en los programas y en el empleo. ©2024 Consejo Directivo de la Universidad de Illinois. Para solicitar el permiso para reimprimir o usar esta información de otros modos, envía un mensaje a extension@illinois.edu.