

Recomenzar los Buenos Hábitos Después del Horario de Verano

Ya que el verano llega a su fin, es un buen momento para reiniciar y volver a la rutina laboral habitual. Empieza por restablecer gradualmente los horarios de sueño y despertar constantes. Prepara un espacio de trabajo limpio y organizado para mantener la concentración y la productividad.

Utiliza las metas SMART:

- **eSpecifico:** ¿Cuál es el objetivo?
- **Medible:** ¿Cómo se medirá el progreso?
- **Alcanzable:** ¿Es realista el objetivo?
- **Relevante:** ¿Se adapta a las prioridades?
- **Temporal:** ¿Cuál es la fecha límite?

Adopta una mentalidad de crecimiento y considera los desafíos como oportunidades para mejorar. Prioriza la salud con el sueño de calidad, los alimentos nutritivos, el ejercicio, y el manejo del estrés. Si te sientes abrumado(a), busca ayuda y apoyo.



Septiembre es el Mes de la Seguridad Alimentaria

Utiliza un termómetro para alimentos para asegurarte de que la carne esté bien cocida.

Temperaturas internas mínimas seguras:

- 140°F: Recalentar jamón completamente cocido
- 145°F: Carne de res, puerco, ternera, cordero, pescado, marisco, jamón fresco o ahumado sin cocer
- 160°F: Carne de res molida, puerco, ternera, cordero, y platos con huevo
- 165°F: Guisos, carne blanca (aves), rellenos, sobras

Fuente: USDA, 2025

La Hidratación: ¿Qué beber?

El cuerpo humano está compuesto por casi un 60% de agua. Mantener la buena hidratación es importante, especialmente durante la práctica deportiva y el ejercicio físico, pero ¿cuál es la mejor bebida para hidratarse? Te ofrecemos algunas bebidas comunes y cuándo se recomienda beberlas o no beberlas:

- **Bebidas isotónicas:** Muchas de estas bebidas contienen grandes cantidades de azúcar añadido y muchas también contienen cafeína, lo que podría provocar un aumento repentino del azúcar en la sangre. Estas bebidas pueden ayudar a mantener los niveles de hidratación durante el ejercicio prolongado, como las carreras de larga distancia o el ciclismo, pero no se recomiendan para las necesidades normales de hidratación.
- **Agua y agua con sabor:** El agua siempre es buena cuando se sufre cualquier grado de deshidratación. Si la deshidratación es grave, también se necesitará agua con electrolitos.
- **Jugo:** Si bebes jugo, bebe el jugo 100% natural y no bebas más de 8 onzas al día. Puede ayudar a hidratarse, pero puede que no sea la mejor opción porque tiene un alto contenido de carbohidratos.
- **Leche:** La leche contiene un 87% de agua y es una fuente natural de electrolitos, carbohidratos, y proteínas de alta calidad. Algunas alternativas sin lácteos también pueden ser buenas fuentes de electrolitos, así que revisa la etiqueta.
- **Bebidas azucaradas, como limonada, ponche, refrescos:** Consumir demasiado azúcar cuando estás deshidratado(a) puede aumentar la micción, lo que empeora la deshidratación. Si se desea algo dulce, prueba las bebidas sin azúcar o agrega las frutas frescas y las hierbas al agua.



Explora este blog para una lista de tareas financieras para el otoño:
go.illinois.edu/financial-fall-do.