BREAKROOM BUZZ
octubre 2025

Octubre es el Mes de la Conciencia Vegetariana

Algunas personas piensan que los vegetarianos no ingieren suficientes proteínas porque no comen carne, pero eso no es cierto.

La mayoría de las personas necesitan aproximadamente 0.36 gramos de proteína por cada libra de peso corporal. Las Guías Alimentarias para Estadounidenses recomienda 46 gramos al día para las mujeres, y 56 gramos para los hombres, en casos de baja actividad física. Estas cantidades pueden variar en función del nivel de actividad, el peso, y otros factores.

Hay muchas fuentes de proteína en la dieta vegetariana que no provienen de la carne.

Algunas excelentes fuentes de proteína (sin carne) incluyen:

- Yogur griego: 23 g por taza
- Requesón (queso cottage): 14 g por ½ taza
- Lentejas: 9 g por ½ taza cocida
- Quinua: 8 g por taza
- Frijoles: 6-10 g por ½ taza cocida
- Chícharos: 8 g por taza
- Crema de cacahuate: 7 g por 2 cucharadas

Seguir una dieta vegetariana puede ser saludable y rica en proteínas.

SALSA DE HUMMUS MEDITERRÁNEO

Porciones: 10-12

INGREDIENTES

- 1 envase de hummus clásico (17 onzas)
- 1 envase de yogur griego natural (5.3 onzas)
- ½ taza de queso feta, desmenuzado o cortado en cubitos
- 1 cucharadita del condimento *Za'atar*
- 1 tomate, picado y cortado en dados
- 1 pepino inglés sin semillas, cortado en trozos del tamaño de un bocado
- ¼ taza de aceitunas Kalamata sin hueso, cortadas por la mitad
- ¼ taza de cebolla roja, picada
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- Una pizca de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN

1. En un tazón, bate el hummus y el yogur griego.
2. Pasa la mezcla a una fuente o un plato para servir. Espolvorea con el condimento Za'atar.
3. Agrega una capa de queso feta sobre la mezcla de hummus.
4. Corona con tomates, pepinos, cebolla roja, y aceitunas.
5. Opcional: Sazona con hierbas picadas - eneldo fresco, albahaca, cebolleta, u orégano.
6. Sazona con sal y pimienta molida.
7. Agrega unas gotas de aceite de oliva.
8. Se puede servir con rodajas de zanahoria, tallos de apio, tiras de pimiento, pan de pita, y/o chips de pita.

Información nutricional por porción:
81 calorías; 5 g de grasa (1 g saturada); 119 mg de sodio; 6 g de carbohidratos totales; 1 g de fibra dietética; 6 g de proteína.

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 es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades en los programas y en el empleo. ©2025 Consejo Directivo de la Universidad de Illinois. Para solicitar el permiso para reimprimir o usar esta información de otros modos, favor de enviar un mensaje a extension@illinois.edu.

BREAKROOM BUZZ
octubre 2025

OCTUBRE – 30 DÍAS DE CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

			1 Mientras escribes una nota, presta atención a la sensación que te produce el utensilio de escritura.	**2** Escucha con atención—no hagas varias cosas a la vez.	**3** Elige una canción que te haga feliz.	**4** Sal al aire libre y respira profundamente.
5 Fíjate en las cosas que haces bien—sean grandes o pequeñas.	**6** Ponte tu loción favorita en las manos.	**7** Siéntate en silencio y respira profundamente durante cinco minutos.	**8** Encuentra motivos para reír … ¡y ríete!	**9** Dedica 10 minutos a leer.	**10** Desconéctate durante una hora cada día.	**11** Da un paseo de 30 minutos por la naturaleza.
12 Dedica 10 minutos a escribir en un diario de gratitud.	**13** Disfruta de un abrazo de alguien a quien quiere.	**14** Admira la belleza de una flor por tres minutos.	**15** Bebe suficiente agua cada día.	**16** Practica muchas formas de decir «no».	**17** Deja la autocrítica; solo escucha.	**18** Presta atención al tono de tu voz cuando hables de temas serios.
19 Prepara tu comida favorita porque es algo que te apetece.	**20** Levántate temprano y disfruta del amanecer.	**21** Considera los errores como los pasos hacia el aprendizaje.	**22** Date un gusto con tu fruta, dulce, o lugar favorito.	**23** Escanea tu cuerpo para percibir diversas sensaciones durante cinco minutos.	**24** Todo el mundo comete errores. Sé amable contigo mismo(a).	**25** Fíjate en tres cosas bonitas y recuérdalas.
26 Mira fotos para revivir los recuerdos felices.	**27** Cuando te despiertes, fíjate en lo que oyes, ves, hueles, tocas, y saboreas.	**28** Planifica algo divertido y/o relajante y dedícale tiempo.	**29** Siéntate al aire libre, cierra los ojos, y escucha el mundo durante 5 minutos.	**30** Deja de usar la frase «Debería...» y date tiempo para simplemente no hacer nada.	**31** Prioriza el sueño. Intenta dormir entre 7 y 9 horas cada noche.	