



La Comida Perfecta con Pavo

¿Sabes cuánto tiempo cocinar el pavo? Visita nuestra página web para obtener consejos sobre cómo preparar y cocinar un pavo en extension.illinois.edu/turkey.

Prediabetes: ¿Podría ser tú?

El mes de noviembre es el Mes Nacional de la Diabetes. Más de 1 de cada 3 adultos tiene prediabetes y 8 de cada 10 no lo saben. El riesgo es real: la prediabetes puede provocar la diabetes tipo 2, las enfermedades cardíacas, y los accidentes cerebrovasculares. ¿Las buenas noticias? Una alimentación saludable y la actividad física regular pueden reducir el riesgo casi a la mitad. Realiza la prueba de riesgo de los CDC en cdc.gov/prediabetes/spanish/risktest/index.html.

Cualquier persona que presente alguno de los siguientes síntomas debe consultar al médico y hacerse un análisis de azúcar en sangre:

- Mucha sed
- Necesidad de ir al baño con frecuencia, especialmente por la noche
- Visión borrosa
- Entumecimiento u hormigueo en las manos o en los pies
- Piel muy seca
- Heridas que tardan en curarse
- Más infecciones de lo normal

Los cambios sencillos pueden contribuir en gran medida a reducir los riesgos para la salud y desarrollar un futuro más sólido. Monitorea los indicadores clave de salud, presta atención a las señales físicas, y actúa con prontitud. ¡La buena salud merece el esfuerzo!

¡No lo sabía!

El mes de noviembre es el Mes Nacional de los Cuidadores Familiares. La Asociación Americana de Jubilados (AARP), informa que 1 de cada 5 estadounidenses es cuidador(a) – casi 65.7 millones de cuidadores informales en los EE. UU. que atienden a las personas enfermas, discapacitadas, o mayores. El cuidado de otras personas es exigente y puede provocar agotamiento; los cuidadores también necesitan cuidado.

Consejos para gestionar el agotamiento:

- **Reconoce tus límites.** La frustración, la ira, o la soledad pueden ser señales de que es hora de cambiar.
- **Desarrolla un plan.** Haz una lista de lo que es demasiado. Pide ayuda a tu familia y a tus amigos, y utiliza los servicios disponibles.
- **Pide ayuda.** No te aísles. Hacer todo solo(a) es difícil.
- **Busca cuidados de relevo.** Tómate pausas para descansar y recargar energías.
- **Cuídate mucho.** Expresa tus emociones, come bien, y mantente socialmente activo(a).

Para más consejos, visita: extension.illinois.edu/family/caring-caregivers.



SALSA DE ARÁNDANOS PARA MICROONDAS

Ingredientes:

- 1 taza de azúcar
- ¼ taza de agua
- 1 bolsa de 15 g de arándanos, lavados
- Ralladura de una naranja, lavar antes de rallar
- 1 naranja, lavada, pelada, y cortada en trozos de una pulgada
- 4. Algunas bayas se romperán, mientras que otras permanecerán enteras, rodeadas de líquido. Todo el azúcar debe haberse disuelto y el líquido debe estar ligeramente espeso.
- 5. Pásalo a un frasco decorativo o a una fuente para salsas y refrigera.
- 6. Guárdalo en un recipiente hermético en el refrigerador durante un máximo de dos semanas o congélalo durante un máximo de tres meses para obtener una calidad óptima.

Preparación:

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. En un tazón grande, mezcla los arándanos, el azúcar, el agua, la naranja, y la ralladura.
3. Cubra con el film plástico y haz unos agujeros. Calienta en el microondas a máxima potencia durante cinco minutos. Mezcla bien y calienta en el microondas por 10 minutos más.

Información nutricional por porción:

880 calorías; 0 g de grasa (0 g saturada); 0 mg de sodio; 21 g de carbohidratos; 19 g de azúcar añadido; 1 g de fibra; 0 g de proteína