

# BREAKROOM BUZZ

diciembre 2025

## Mejora la Nutrición durante las Fiestas con Sencillos Cambios

Las fiestas están llenas de deliciosas tradiciones, pero unos pequeños cambios en la cocina pueden hacer que tu receta favorita sea un poco más ligera sin comprometer el sabor.

### Prueba estos sencillos cambios:

- Endulza de forma inteligente: Reduce el azúcar en un tercio en la mayoría de las recetas. Si te parece que le falta algo, añade más canela, nuez moscada, o un chorrito de vainilla.
- Reduce la sal: Reduce a la mitad la cantidad de sal en los productos horneados sin levadura, lo cual es una forma sencilla de reducir el consumo de sodio.

- Adelgaza con fruta: Sustituye 1 taza de aceite por 1 taza de compota de manzana para ahorrar unas 910 calorías. ¿No te gusta la compota de manzana? El puré de calabaza funciona bien, especialmente en los postres de chocolate; el chocolate enmascara el sabor de la calabaza.
- Opta por los cereales integrales: Sustituye la mitad de la harina común por harina integral para añadir más fibra y nutrientes.

Pequeños cambios pueden beneficiar la salud y ayudar en la preparación para el año nuevo!



## ENSALADA FESTIVA

### Ingredientes para la ensalada:

- 4 tazas de lechuga romana
- 4 tazas de espinaca
- 1 pera, sin corazón, cortada en rodajas
- 1 taza de arándanos secos
- 1 taza de nueces pecanas
- ½ taza de almendras rebanadas
- 1 taza de queso feta

### Ingredientes para la vinagreta balsámica:

- 1/3 taza de aceite virgen extra
- 3 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- 1 diente de ajo picado

Porciones: 8

### Preparación:

1. En un tazón grande, mezcla todos los ingredientes de la ensalada y remueve suavemente para mezclarlos.
2. Añade todos los ingredientes de la vinagreta a un frasco. Agita enérgicamente hasta que la mezcla esté completamente homogénea y sin grumos.
3. Condimenta la ensalada con la vinagreta balsámica y mezcla, o condimenta cada porción de ensalada individualmente.

Información nutricional por porción:  
340 calorías; 26 g de grasa (6 g de grasa saturada); 310 mg de sodio; 25 g de carbohidratos; 5 g de fibra; 6 g de proteína.

Para obtener consejos rápidos sobre cómo evitar gastar de más, visita: [go.illinois.edu/quickholidaymoneytips](https://go.illinois.edu/quickholidaymoneytips) o escanea el código QR:



## El Regalo de Compartir Historias durante las Comidas para las Fiestas

En el mundo acelerado y tecnológico de hoy, la gente ha perdido el contacto con su propia historia familiar. En estas fiestas, tómate un tiempo para reconectar a través de la narración de historias.

### Anima a los invitados a traer lo siguiente:

- Fotos familiares o cartas antiguas
- Su receta favorita para compartir
- Un recuerdo o tradición navideña entrañable de la infancia para compartir

Estos gestos pueden provocar las conversaciones interesantes, fortalecer las familias, y preservar los recuerdos para las generaciones futuras. Compartir historias aportan la calidez, las risas, y la conexión durante la temporada festiva.

Para más información, visita: [extension.illinois.edu/family/life-story-writing](https://extension.illinois.edu/family/life-story-writing)



 [facebook.com/Family.Finances.Food](https://facebook.com/Family.Finances.Food)

 [instagram.com/family.finances.food](https://instagram.com/family.finances.food)

 [twitter.com/famfinancefood](https://twitter.com/famfinancefood)

 [youtube.com/user/UIExtension](https://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. ©2025 Consejo Directivo de la Universidad de Illinois. Para solicitar el permiso para reimprimir, revisar, o usar esta información de otros modos, favor de enviar un mensaje a [extension@illinois.edu](mailto:extension@illinois.edu).