

# BREAKROOM BUZZ

febrero 2026



## Merendar de Forma Inteligente en Febrero

Febrero es el Mes Nacional de los Aperitivos, así que hagamos que te beneficien mucho.

- **Las calorías importan.** Cuando elijas los aperitivos, intenta que tengan entre 100 y 200 calorías si quieres mantener el peso o perderlo, e intenta que tengan entre 200 y 400 calorías si eres muy activo(a) o intentas ganar peso.
- **Incorpora los cinco grupos alimenticios.** ¿Te faltan frutas o vegetales en la dieta? Combínalos con mantequilla de cacahuete, yogur, o hummus para mantener la energía.
- **Bebe agua primero.** ¿Te sientes cansado(a) por la tarde? Bebe un vaso de agua antes de merendar. A menudo, la sed se confunde con el hambre.
- **Verifica la etiqueta.** Elige los aperitivos con menos grasas saturadas, sodio, y azúcares añadidos, y más fibra y proteínas para que te sientas lleno(a) por más tiempo.

## Albóndigas de Pavo con Arándanos

### Ingredientes:

- 1 libra de pavo picado magro al 93%
- 1 lata (14 onzas) de salsa de arándanos
- ½ taza de salsa barbacoa
- 1 huevo batido
- ¼ taza de pan rallado integral
- 2 cebollas verdes picadas
- 1 cucharadita de salsa de soja baja en sodio
- Pimienta negra molida al gusto

Información nutricional por porción: 132 calorías; 3 g de grasa (0.62 g saturada); 30 mg de colesterol; 17 g de carbohidratos; 0 g de fibra dietética; 9 g de proteína; 155 mg de sodio.

Porciones: 12  
(2-3 albóndigas por persona)

### Preparación:

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Mezcla bien la carne molida de pavo, el huevo, las cebollas verdes, la salsa de soja, la pimienta negra, y el pan rallado en un tazón mediano.
3. Forma 24 albóndigas. Lávate las manos después de manipular la carne cruda.
4. Rocía una sartén grande con aceite en aerosol y cocina las albóndigas de pavo a fuego medio. Dale la vuelta una vez que se doren por un lado, y continúa cocinándolas durante otros 5 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.
5. Calienta las salsas de arándanos y la barbacoa en una cacerola mediana hasta que estén bien mezcladas.
6. Vierte la mezcla sobre las albóndigas de pavo, tapa, y cocina a fuego lento durante 10 minutos o hasta que las albóndigas alcancen una temperatura interna de 165 F.

## ¡No lo sabias!

Según la Asociación Americana del Corazón (AHA), más de 23,000 niños sufren un paro cardíaco fuera del hospital cada año. Las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la principal causa de muerte en EE. UU.

Llevar una vida saludable para el corazón implica mucho más que comer bien y hacer ejercicio. Los pequeños hábitos diarios pueden marcar una gran diferencia.

**Considera estos consejos para llevar un estilo de vida más saludable:**

- **Sé agradecido(a).** Escribe una o dos cosas por las que estás agradecido(a) cada día.
- **Deja de fumar.** Fija una fecha para dejarlo, elige un método, busca ayuda profesional si es necesario, y planifica formas de controlar las ansias.
- **Duerme bien.** Mantén un horario regular, limita la exposición a la luz azul, controla el consumo de cafeína, y crea un entorno oscuro, fresco, y cómodo para dormir.
- **Controla el estrés.** Practica técnicas de relajación, como la atención plena o la meditación, para mantener la calma.
- **Conéctate socialmente.** Pasa tiempo con amigos y familiares que fomentan los hábitos positivos y apoyan el bienestar.

**Fuente:** American Heart Association, [heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle](https://heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle)



 [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.  
©2026 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).