

10 Consejos para Mejorar la Positividad y el Bienestar

Nuestras vidas suelen estar llenas de negatividad, estrés, y amenazas para nuestro bienestar emocional. Las investigaciones en neurociencia y psicología positiva demuestran que la felicidad y la positividad activan las regiones del cerebro asociadas con el aprendizaje y conducen a los resultados positivos en todos los ámbitos de la vida. Los estudios también indican que una mayor positividad nos hace tres veces más creativos, un 23% menos fatigados, y un 31% más productivos.

Según la investigación revisada y presentada por el Dr. David Schramm de Utah State University, aquí hay 10 maneras sencillas de ser más feliz y positivo(a):

- Practica la gratitud.
- Sonríe más — es contagioso.
- Mantente activo(a) haciendo ejercicio regularmente.
- Aprovecha tus fortalezas de carácter.
- Empieza cada día con algo positivo.
- Encuentra tu ritmo a través de actividades que te involucren por completo.
- Sé consciente y presta atención al presente.
- Practica la amabilidad.
- Deja ir los rencores y perdona.
- Aprecia y cultiva las amistades.

Considera incorporar una o más de estas prácticas en la vida diaria para mejorar la felicidad y el bienestar general.

Fuente: Cheri Burcham, Family Files Blog, March 2023; Dr. David Schramm, Utah State University.

Descubre el Poder de la Nutrición en este Mes Nacional de la Nutrición

Marzo es el ¡Mes Nacional de la Nutrición! Celébralo probando uno de estos retos cada semana de marzo:

- **Empieza el día con la buena nutrición:** Elige alimentos saludables de todos los grupos alimenticios. Prueba dos comidas esta semana que incluyen los cinco grupos alimenticios.
- **Busca consejos respaldados por la ciencia:** Ponte en contacto con tu dietista local para satisfacer tus necesidades específicas, participa en una clase de nutrición de Illinois Extensión, o lee un artículo en el blog [Live Well Eat Well blog](https://www.eatright.org) (Vivir Bien, Comer Bien) de Illinois Extension o en [eatright.org](https://www.eatright.org).
- **Mantente bien alimentado(a) usando cualquier presupuesto:** Evalúa cuántas comidas puedes preparar esta semana utilizando solo lo que hay en la cocina.
- **Siéntete bien con hábitos saludables:** Lávate las manos con agua y jabón antes de cada comida y utiliza un termómetro para alimentos para comprobar la temperatura de alimentos, como la carne, para que nadie se ponga enfermo(a).

Fuente: Academy of Nutrition and Dietetics, 2026.

SALSA DE FRIJOLES EN CAPAS



Porciones: 6

Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas) de frijoles pintos, escurridos y enjuagados
- 1/4 taza de salsa para tacos
- 1 cucharadita de chile en polvo (opcional)
- 1 taza de queso Monterey Jack o Cheddar, rallado y bajo en grasa
- Opcional: lechuga rallada, tomates picados, cebollas verdes en rodajas

Información nutricional por porción: 120 calorías; 3.5 g de grasa total; 410 mg de sodio; 12 g de carbohidratos; 3 g de fibra dietética; 8 g de proteína.

Preparación:

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Tritura los frijoles en un tazón.
3. Añade la salsa para tacos y el chile en polvo a los frijoles y mezcla bien.
4. Extiende la mezcla de frijoles de manera uniforme en un plato y espolvorea el queso rallado por encima.
5. Cubre con lechuga, tomates, y cebollas verdes, si lo deseas. Lava los productos agrícolas bajo agua fría corriente antes de usarlos.
6. Sirve con galletas saladas bajas en grasa, totopos, o palitos de vegetales crudos.