

# BREAKROOM BUZZ

junio 2024

## ¡No lo sabía!

Hay casi 41.8 millones de cuidadores informales de adultos de 50+ años en los EE. UU. Las exigencias del cuidado pueden continuar y conducir al agotamiento. Recuerda que los cuidadores ¡también necesitan ser cuidados! Estos son algunos consejos para controlar el agotamiento:

- Reconoce tus límites.
- Haz un plan.
- Pide ayuda y encuentra ayuda.
- Busca el cuidado para los cuidadores.
- Cuídate mucho.

Para obtener más consejos, visita: [go.illinois.edu/CaregiverCare](https://go.illinois.edu/CaregiverCare)

## Rábanos Asados

### Ingredientes:

- 1 manojo de rábanos, lavados, recortados, y cortados en cuartos
- 1 cucharadita de mostaza marrón picante
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 2 cucharadas de eneldo, seco
- Queso parmesano, rallado (opcional)

### Preparación:

Precalienta el horno a 400°F. Lávate las manos con agua y jabón. Combina jugo de limón, eneldo, mostaza, pimienta, y aceite de oliva en un tazón mediano. Agrega los rábanos cortados en cuartos y mezcla hasta que estén completamente cubiertos. Cubre una bandeja para hornear con papel de aluminio o rocía una bandeja con aceite en aerosol. Coloca los rábanos en la sartén. Hornea durante 20-25 minutos o hasta que los rábanos estén tiernos con un tenedor. Retira del horno y cubre con queso parmesano si lo deseas. Análisis nutricional por porción: 70 calorías, 7 gramos de grasa, 0 miligramos de colesterol, 20 miligramos de sodio, 1 gramo de carbohidratos, 0 gramos de fibra dietética, 0 gramos de proteína

## 10 Maneras de Amar tu Cerebro

Casi 5.8 millones de personas en los EE. UU. tienen la enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas.

- **Suda más.** Haz ejercicio regularmente (150 minutos a la semana).
- **Estudia más.** Toma una clase en línea o en tu centro comunitario local.
- **Deja de fumar.** Fumar cigarrillos aumenta el riesgo de sufrir numerosos problemas de salud, incluso el deterioro cognitivo.
- **Sigue a tu corazón.** Controla los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares como la presión arterial alta y la obesidad.
- **¡Atención!** Protege tu cabeza con un casco, usa el cinturón de seguridad, y prevén las lesiones relacionadas con caídas para reducir el riesgo.

- **Come sanamente.** Sigue una dieta sana y equilibrada. Come muchas frutas, verduras, y cereales integrales, y bebe mucha agua.
- **Duerme bien.** Trata de dormir 8 a 9 horas cada noche.
- **Cuida tu salud mental.** La depresión se ha relacionado con un mayor riesgo de deterioro cognitivo. Busca el consejo de un médico.
- **Hazte amigo(a) de otros.** Mantenerse social ayuda a mejorar la salud del cerebro. Pasa tiempo con amigos, participa en pasatiempos, y ofrécete como voluntario.
- **Busca desafíos que superar.** Juega a las cartas, haz rompecabezas, prueba cosas nuevas, y/o aprende una nueva habilidad.

Recurso: [https://www.alz.org/media/manh/documents/10-Ways\\_Poster.pdf](https://www.alz.org/media/manh/documents/10-Ways_Poster.pdf), adaptado por Tessa Hobbs-Curley, Educadora de Vida Familiar

## Consejos para Comprar en el Mercado de Agricultores

- **Considera el clima:** Antes de salir al mercado de agricultores, verifica el clima, y vístete y prepárate en consecuencia. ¿Necesitarás un abrigo? ¿Un paraguas? Esto puede parecer una tontería, pero podría dificultar la experiencia del mercado de agricultores si estás temblando o sudando.
- **Trae tu propia bolsa para las compras:** Los vendedores pueden proporcionar bolsas o no para tus compras. Lleva una bolsa resistente para facilitar el transporte. Si sabes que vas a comprar una gran cantidad de artículos, es una buena idea invertir en una carretilla o un carrito con ruedas.
- **Llega temprano:** La mayoría de los mercados de agricultores funcionan

por orden de llegada. La mejor selección de productos se ofrece temprano en la mañana, sobre todo los productos agrícolas más populares.

- **Habla con los productores:** Pregúntales sobre sus productos. A veces te informarán de los próximos productos que traerán en las próximas semanas. Esto puede ayudarte a ¡planificar las comidas!
- **Prueba algo nuevo:** ¿No conoces algunas frutas y/o verduras? Compra una nueva fruta o verdura fresca para animar tus sentidos y apoyar a los agricultores locales de Illinois.

Fuente: Lisa Peterson, Educadora de Nutrición y Bienestar, University of Illinois Extension

¡Encuentra un mercado de agricultores cerca de ti!  
[ilfma.org/find-a-market](https://ilfma.org/find-a-market)

 [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, SDA, 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. ©2024 Consejo Directivo de la Universidad de Illinois. Para solicitar el permiso para reimprimir o usar esta información de otros modos, envía un mensaje a [extension@illinois.edu](mailto:extension@illinois.edu).