

# BREAKROOM BUZZ

julio 2024

## Calorías en las Comidas Tradicionales de Feria que Podrán Dejarte Enojado/a

LIMONADA LICUADA CON HIELO 12 OZ.

150



ALGODÓN DE AZUCAR

171



BANANO CUBIERTO DE CHOCOLATE

240



BANDERILLA

250



BARRA DE CARAMELO FRITO

420-450



OREJAS/PALMERAS

550



PAPAS FRITAS

560-620



PASTEL DE EMBUDO

760



PIERNA DE PAVO

1136



## Proteje Tus Finanzas Mientras Viajas

Antes de salir, verifica las limitaciones de cobertura de tu póliza de seguro médico cuando viajas.

Antes de viajar:

- Infórmate sobre los servicios de atención médica que cubre tu póliza de seguro médico cuando viajas.
- Apunta el número de teléfono o el sitio web que debes usar para recibir la aprobación previa de procedimientos médicos.
- Decide si deseas comprar una cobertura de seguro médico adicional, incluso un seguro de evacuación.

Encuentra más información en [extension.illinois.edu/finances/saving-travel](https://extension.illinois.edu/finances/saving-travel)



¿Tienes calabacines? ¡Prueba esta receta! [go.illinois.edu/Zucchini-Recipes](https://go.illinois.edu/Zucchini-Recipes)

Julio es el ¡Mes Nacional del Pepinillo! Para aprender a hacer los encurtidos, visita [go.illinois.edu/pickling-foods](https://go.illinois.edu/pickling-foods)



## Es la Temporada de Ferias del Condado

¿Cómo puedes navegar todas las opciones de la comida de feria? Come una botana antes de ir.

Lleva agua para beber y luego comparte una limonada licuada con hielo. Limita tus opciones diarias a dos.

Haz tus selecciones y siéntate a disfrutarlas.

Camina para disfrutar de las exhibiciones, pero no pienses que puedes quitarte todas las calorías adicionales. Se necesitan 10,000 pasos para quemar entre 300 y 400 calorías.

## Seguridad Contra Insectos

Es la temporada para protegerte de los molestos insectos como las garrapatas, los mosquitos, las avispas, y otros insectos.

Algunas sugerencias para tener en cuenta:

- Aplica el repelente de insectos solo sobre la piel o la ropa expuesta, como indica la etiqueta del producto.
- Lleva una camisa de manga larga, los pantalones, y los zapatos cerrados cuando vayas de excursión.
- Haz una verificación de garrapatas después de haber pasado tiempo en áreas cubiertas de hierba o madera.
- Evita el uso de perfumes u otros aromas que puedan atraer insectos.

[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. Universidad de Illinois, USDA, Concilios Locales de Extensión Cooperadores. 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, revisar, o usar esta información de otros modos, envía un mensaje a [extension@illinois.edu](mailto:extension@illinois.edu).