

# Rumores en la sala de Descanso

Septiembre es el Mes Nacional de la Seguridad Alimentaria: mantenga su refrigerador a 40 grados Fahrenheit o menos



Evite la infección por Listeria al:

Comer queso etiquetado con "leche pasteurizada"



No coma perros calientes a menos que se calienten a 165 grados Fahrenheit



Deseche el melón refrigerado cortado después de 7 días.



Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, las mujeres embarazadas tienen 10 veces más probabilidades que otras de contraer una infección por Listeria.



Mantenga un termómetro en la parte más cálida del refrigerador.



La parte más cálida del refrigerador generalmente se encuentra en el estante superior cerca de la puerta.



Obtenga más información sobre la seguridad alimentaria en la [extension.illinois.edu/comida](http://extension.illinois.edu/comida)

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2022



- 4 huevos batidos
- 2 cucharaditas aceite de oliva
- 1/4 taza de leche descremada
- 1/4 cucharadita sal
- 1/4 cucharadita pimienta
- 1/4 taza de cebolla, picada
- 2 muffins ingleses integrales, partidos y tostados
- 2 cucharadas. pimienta rojo, lavado, sin semillas y picado
- 1/2 taza de espinaca baby, lavada y picada
- 1/3 taza de queso cheddar fuerte al 2%, rallado

## Direcciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón. Bate los huevos, la leche, la sal y la pimienta en un tazón mediano con un batidor.
2. En una sartén, caliente el aceite a fuego medio y saltee la cebolla y el pimienta rojo durante unos 3 minutos. Agregue las espinacas hasta que las hojas comiencen a marchitarse.
3. Vierta la mezcla de huevo sobre las verduras salteadas y revuelva hasta que la mezcla de huevo esté revuelta y no quede líquido. Agregue el queso hasta que se derrita.
4. Divida los huevos revueltos y la mezcla de vegetales en cuatro porciones y sirva cada uno más de medio panecillo inglés tostado Rinde: 4 porciones

Fuente: Encuentre esta receta y más en Extensión de la Universidad de Illinois: [Recetas para la diabetes.](#)

## ¡Yo no sabía eso!

Hay 70 millones de Baby Boomers (nacidos entre 1946 y 1964) y más de 65 millones de miembros de la Generación X (nacidos entre 1965 y 1980). Septiembre es una época en la que celebramos el Mes del Envejecimiento Saludable. No importa la edad que tengas, todos queremos envejecer saludablemente.

Aquí hay algunos consejos a tener en cuenta para que pueda mantener un estilo de vida saludable:

- Comprometerse socialmente con los demás. Busque avenidas para visitar con amigos y familiares. Además, piense en ofrecerse como voluntario para organizaciones o asistir a la iglesia. Explore las posibilidades donde puede
- únase a una asociación u organización donde se alinee su interés.
- Mantener una dieta saludable. Es importante tener una buena relación con su proveedor de salud. Asegúrese de hacerse sus chequeos y exámenes físicos anuales.
- Hacer modificaciones a su hogar. Considere quitar elementos de su hogar o agregar dispositivos para evitar caídas. Muchas personas tienen alfombras en su hogar, lo que puede ser un peligro de caída.
- Cultivar actividades cognitivas. Hay muchas actividades que puedes hacer para seguir desafiando a tu cerebro. Ya sea aprendiendo algo nuevo o tomando clases de salud cerebral que pueden nutrir el cerebro.
- Rodéate de personas que te hagan sonreír y reír. Reír libera endorfinas en nuestro cerebro, que son sustancias químicas que nos ayudan a sentirnos bien.

Este mes, amplíe su conocimiento sobre cómo hacer cambios saludables para mantenerse encaminado hacia un estilo de vida más saludable.

Fuente: Tessa Hobbs-Curley, Educadora de Vida Familiar; Septiembre es el Mes del Envejecimiento Saludable, Departamento de Salud y Servicios Humanos de Nebraska. 2021.