

BREAKROOM BUZZ

febrero 2025

El 11 de febrero es un día festivo no oficial que anima a la gente a “Hacer un Nuevo Amigo”

Las investigaciones demuestran que la socialización y las actividades de enriquecimiento son buenos para el envejecimiento del cerebro. Hay varios factores que afectan la salud cerebral, y la socialización es uno de los factores clave para un estilo de vida más largo y saludable. En este día o durante todo el mes, salir de tu elemento y conocer gente nueva puede desarrollar las nuevas amistades.

Aquí hay algunos consejos para hacer nuevas amistades o retomar el contacto con antiguas amistades:

1. Saluda a la gente: La regla del 10/5. Cuando estés a menos de 10 pies de alguien, siempre sonríe y haz contacto visual. Cuando estés a menos de 5 pies, saluda de una manera amistosa o de otra manera.
2. Busca los eventos comunitarios y asiste a una reunión local.
3. Considera asistir a un evento que inicialmente estaba fuera de la agenda.
4. Envía un mensaje de texto o llama a un(a) amigo(a) con quien no hayas comunicado por mucho tiempo debido al ajeteo de la vida.
5. Invita a un(a) colega a participar en una clase de gimnasia contigo.

ENSALADA DE QUINUA

Ingredientes

- ½ taza de quinoa cruda y enjuagada
- ½ taza de maíz, escurrido y enjuagado, o el maíz descongelado
- ½ taza de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- ½ taza de pimiento rojo o verde
- ⅓ taza de cebolla morada, picada
- 1 jalapeño, sin semillas y picado (opcional)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de 1 lima
- 2 cucharaditas de cilantro fresco, picado
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ⅛ cucharadita de sal

Porciones: 7

Preparación

1. Lávate las manos con agua y jabón. En una olla, calienta 1 taza de agua hasta que hierva. Agrega la quinoa. Vuelve a hervir; reduce el fuego. Tapa y cocina a fuego lento durante 10 minutos. Esponja con un tenedor y deja enfriar un poco.
2. Agrega el maíz, los frijoles negros, el pimiento morrón, la cebolla morada, y el jalapeño a la quinoa.
3. Mezcla bien el aceite de oliva, el jugo de limón, el cilantro, el comino, el ajo en polvo, la pimienta, y la sal en un tazón pequeño aparte.
4. Agrega el aderezo a la mezcla de vegetales y revuelve suavemente para cubrir. Cubre y refrigera durante 2 horas antes de servir.

Almacena en un recipiente hermético y refrigera hasta por cuatro días.

Información nutricional por porción:
90 calorías; 4.5 g de grasas (0.5 g de grasas saturadas); 70 mg de sodio; 4 g de carbohidratos; 0 g de azúcares añadidos; 2 g de fibra dietética; 3 g de proteína.

Plan Ideal para la Seguridad Alimentaria

Mantén la comida fría a baja temperatura: No dejes que la comida fría se quede fuera del refrigerador por más de dos horas. Usa el hielo para mantenerla fresca y rellena el hielo según sea necesario.

Lava todo muy bien: Lávate las manos y los vegetales antes de servirlos. Un estudio del Servicio de Inspección y Seguridad Alimentaria del USDA reveló que más del 95% de las personas necesitan mejorar su lavado de manos. Enjuaga las frutas y los vegetales para eliminar las bacterias dañinas antes de servirlos.

Mantén los alimentos calientes a una temperatura alta: Usar un termómetro para alimentos es la única forma segura de verificar si los alimentos calientes se mantienen por encima de 140 F. Mantén calientes las alitas de pollo, las salsas, y los aderezos para los nachos en un horno, en las bandejas para calentar, o en las ollas de cocción lenta. Precalienta las ollas de cocción lenta según las instrucciones del fabricante.

Mantén la seguridad alimentaria lo más que puedas: no permitas que las bacterias ¡arruinen los planes de fiesta!



Participa en un febrero frugal y sé intencional con las finanzas este mes y en el 2025.

Aprende más: (recursos en inglés)

Tracking Expenses (Seguimiento de Gastos)
go.illinois.edu/track-expenses

Spending Plan (Plan de Gastos)
go.illinois.edu/spending-plan

Managing Debt (Gestión de la Deuda)
go.illinois.edu/managing-debt

 facebook.com/Family.Finances.Food

 instagram.com/family.finances.food

 twitter.com/famfinancefood

 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 es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades en los programas y en el empleo. ©2025 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.