

BREAKROOM BUZZ

octubre 2024



¿Por qué no sonríes?

Sonreír no es un comportamiento aprendido. Por los avances tecnológicos en la ecografía 3D, los proveedores médicos han podido identificar que los bebés en desarrollo sonríen en el útero. Las investigaciones muestran que “los niños sonríen un promedio de 400 veces

al día, en comparación con el adulto feliz promedio que solo sonríe entre 40 y 50 veces al día.”

Hay muchos beneficios de las sonrisas, y estos son solo algunos:

1. **Sonreír te hace sentir mejor.** Por lo general, cuando sonríes, estás feliz, y los músculos utilizados activan tu cerebro para producir más endorfinas. La endorfina es una sustancia química que alivia el dolor y el estrés.

2. **Sonreír puede ayudarte vivir una vida más larga.** Según la empresa editora Harvard Health Publishing de la Facultad de Medicina de Harvard, el optimismo está relacionado con la sonrisa. Las personas que tienen niveles más altos de optimismo tienen una vida más larga.
3. **Sonreír es contagioso.** Tu cerebro nota e interpreta automáticamente las expresiones faciales de otras personas. Por lo tanto, sonreír puede elevar tu estado de ánimo, pero también puede cambiar el estado de ánimo de los demás.
4. **Sonreír te hace más atractivo(a).** Nos atraen las personas que sonríen frente a las que tienen expresiones faciales más severas o negativas. A veces, las personas suponen que las personas sonrientes tienen una mejor perspectiva de la vida.
5. **Sonreír inspire la confianza.** Las investigaciones han demostrado que las personas tienen más probabilidades de ser promovidas y más probabilidades de ser abordadas. Transmite el mensaje.

Recursos: Adoptado por Tessa Hobbs-Curley, Educadora de Vida Familiar rb.gy/32389w; rb.gy/wch0gv; rb.gy/vug3ph; rb.gy/bxjyyh.

Tres consejos para ahorrar dinero en la compra de proteínas

1. No comas carne por un día. Los huevos y los frijoles son baratos y una excelente fuente de proteínas.
2. Compra la carne durante las ventas en el mercado y congéla en porciones individuales. Antes de comprar la carne, verifica dos veces que tengas espacio en el congelador, y que almacena la carne en bolsas para congelador y no en bolsas de almacenamiento.
3. Compra los cortes de carne menos tiernos, como la carne picada, el bistec de centro, y la falda. Ablanda en adobo, en una olla de cocción lenta, o hierva a fuego lento en una sopa.



¡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.
- Cuidate mucho.

Para obtener más consejos, visita: go.illinois.edu/CaregiverCare.

Panqueques de Calabaza

Rinde 8 porciones

Ingredientes

- 1 taza de harina
- 1 taza de harina de trigo integral
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 1 cucharadita de la mezcla de especias para pastel de calabaza (canela, jengibre, nuez moscada, pimienta de Jamaica, maza, y clavo de olor)
- ¾ taza de puré de calabaza enlatado
- 1 ¾ taza de leche descremada
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 3 huevos, ligeramente batidos

Preparación

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Combina las harinas, el polvo de hornear, la sal, el azúcar moreno, y las especias para pastel de calabaza, en un tazón grande, con un batidor de alambre.
3. Combina la calabaza, la leche, el aceite, y los huevos en otro tazón. Mezcla hasta que quede suave.
4. Agrega la mezcla de calabaza a los ingredientes secos, mezclando hasta que se humedezcan.
5. Usa la cuchara para colocar la masa en una sartén precalentada ligeramente engrasada.
6. Cocina lentamente hasta que aparezcan burbujas en la parte superior y la parte inferior se dore.
7. Voltea los panqueques y cocina hasta que el otro lado esté dorado.
8. Sirve caliente. Cubre con azúcar en polvo o jarabe para panqueques.



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. ©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