

# Rumores en la sala de Descanso

## Abril es el mes nacional de la jardinería

La jardinería es un excelente ejercicio



Calorías quemadas por una persona de 150 a 180 libras en 1 hora:

Trabajo pesado en el jardín	400-600 calorías quemadas
Rastrillar y embolsar hojas	350-450 calorías quemadas
Riego del jardín	122-132 calorías quemadas
Siembra de plántones	304-324 calorías quemadas
Excavar o cavar	340-404 calorías quemadas
Deshierbe	304-364 calorías quemadas
Plantación de árboles	306-364 calorías quemadas
Jardinería general	400 calorías quemadas

Fuente: Extensión de la Universidad de Illinois, ACES News, "Jardinería para bajar de peso". 8 de febrero de 2013. <https://bit.ly/3IKIdSo>

### Qué hay de temporada: ¡espárragos!

#### Ensalada De Salón Y Espárragos



- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| 4 tazas de agua                          | 3 tazas de arroz cocido           |
| 6 filetes de salmón, 4 oz. cada uno      | 1 taza de chicharos descongelados |
| 1 cucharada de margarina                 | 1/2 cucharadita de sal            |
| 2 tazas de espárragos, lavados, cortados | 1/4 cucharadita de pimienta       |

Miralo en YouTube en "Qué está cocinando con Mary Liz Wright: Ensalada de salmón y espárragos"

Encuentre la receta y otras similares en [go.illinois.edu/diabetesrecipes](http://go.illinois.edu/diabetesrecipes)

#### Instrucciones:

- Lávese las manos con agua y jabón. Use 4 tazas de agua en una sartén para cocer al vapor o escalfar el salmón hasta que se desmenuce con un tenedor. Retire el salmón y deseche el agua.
- Calentar la margarina en la sartén y asar los espárragos hasta que estén tiernos.
- Agregue el arroz, los chicharos, salmón, sal y pimienta.
- Cocine alrededor de un minuto, solo para calentar, revolviendo para evitar que se pegue.

Información nutricional por receta: 380 calorías, 16 g. grasa total, 419 mg. sodio, 28g. carbohidratos, 3g. fibra dietética, 3g. proteína



"... Los movimientos de caminar, agacharse, levantar y jalar que ocurren naturalmente en el jardín encajan en la categoría de ejercicio moderado que puede aumentar la función del sistema inmunológico de su cuerpo." - Nicole Flowers- Kimmerle, educadora de horticultura

[Lea más sobre](#) "Beneficie su salud y el medio ambiente cultivando sus propios vegetales."



Regístrese para sesiones gratuitas de media hora sobre temas como construir o mejorar su crédito y herramientas y opciones para refinanciar su hogar.

Visite [moneysmartweek.org](http://moneysmartweek.org) ¡aprender más!



## No sabía eso



### Abril es el Mes Nacional del Humor

La risa es una excelente forma de aliviar el estrés. Ya sea que uno le gaste una broma graciosa a alguien, vea una comedia de situación o escuche un podcast humorístico, la risa puede ser beneficiosa

Estas son solo algunas de las ventajas de reír:

- Estimula físicamente el corazón, los pulmones y los músculos.
- La risa aumenta la liberación de nuestras hormonas para sentirse bien en el cerebro.
- Brinda alivio a una respuesta callejera cuando puedes reírte.
- Mejorar el sistema inmunológico en general en comparación con los pensamientos negativos que pueden manifestarse y causar un impacto dañino en el cuerpo
- Alivia el dolor haciendo que el cuerpo produzca su analgésico natural.
- Facilita el manejo de situaciones incómodas.

Encontrar el humor promueve la felicidad y la autoestima. Aproveche el Día de los Inocentes, pero recuerde que una broma es una broma solo cuando ambas personas pueden reírse de ella.

Fuente: Tessa hobba-Curley, educadora de vida familiar adaptada "Alivio del estrés de la risa, no es broma." <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456>. 2021



**Illinois Extension**  
UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

Universidad de Illinois, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) y los Concilios Locales de Extensión Cooperadores. La Extensión de la Universidad de Illinois ofrece igualdad de oportunidades en los programas y el empleo. Si usted necesita una adaptación razonable para participar en este programa, por favor, póngase en contacto con nuestra oficina.

©2022 University of Illinois Board of Trustees. Para obtener permiso para reimprimir, modificar o usar de cualquier otra forma, contacte a [extension@illinois.edu](mailto:extension@illinois.edu)