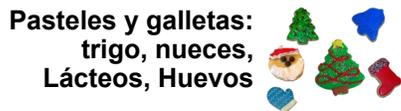


# Rumores en la sala de Descanso

## Vacaciones ocultas Alérgenos alimentarios



**Pavo auto-rociado:**  
Soy, Trigo, Lácteos



**Pasteles y galletas:**  
trigo, nueces,  
Lácteos, Huevos



**Guisos:** Lácteos,  
Trigo, Huevos, Nueces

**Aderezo para ensaladas  
& Salsas:** pescado,  
Mariscos, Huevos,  
Lácteos



## Consejos para evitar la comida

- \* **Cuéntale al anfitrión sobre alergias alimentarias en avance**
- \* **Trae tu propio plato libre de alérgenos**
- \* **Etiquete los platos que contienen comida Alérgenos**
- \* **Solicitar entrada de menú antes de tiempo o mostrar a los invitados con alergias las recetas**
- \* **Lavarse las manos con frecuencia y mantener una cocina limpia para evitar el contacto cruzado**

Fuentes: University of Colorado, 2022

## Consejos para comer en las fiestas

El estadounidense promedio sube 1-2 libras durante las vacaciones temporales. Aquí hay algunos consejos para evitar esos kilos de más temporada de vacaciones.

- \* ¿Te diriges a una fiesta navideña? No pases hambre. Si comes un merienda saludable antes de la fiesta, será menos probable que coma en exceso.
- \* Al pasar por el buffet línea, llenar la mitad del plato con frutas ¡y vegetales! Busca un plato más pequeño, esto puede ayudar controlar el tamaño de las porciones.
- \* Establece metas realistas. No agregue un estrés adicional al tratar de perder peso durante las vacaciones. Apuntar a mantener.

## Brochetas de Esalada Caprese



- 24 de uva tomates
- 2 cucharadas. aceite de oliva
- 12 tamaño cereza mozzarella fresca bolas de queso
- 2 cucharaditas. Balsámico vinagre
- 12 de madera brochetas
- 24 albahaca fresca hojas

Lávese las manos con agua y jabón. En cada brocheta de madera, enhebrar un tomate, albahaca hoja, bola de queso, hoja de albahaca y terminar con otro tomate. Coloque las brochetas en un plato para servir. En un tazón pequeño, bata el el aceite de oliva y el vinagre; rociar sobre kabobs justo antes de servir.

*Análisis nutricional por ración:*  
45 calorías, 4 g de grasa, 5 mg de colesterol,  
12 mg de sodio, 2 g de carbohidratos,  
1 g de proteína

## ¡No sabía eso!

### ¡CORTAR A TAJOS!

Un HACK es una solución creativa a un problema o desafío. Este tipo de Hack no es del tipo donde usa una computadora para obtener acceso no autorizado a los datos en un sistema. O el Hack donde estas cortando algo. Un truco útil para explorar diferentes soluciones a un problema o desafío. Invierno está sobre nosotros, así que examinemos algunas ideas para ayudarnos a estar más preparados.

**No dejes que la tristeza del invierno te deprima; aplica algunos de estos trucos:**

- Arroz: si sus botas o zapatos se mojan, coloque un par de calcetines con arroz dentro de su zapato para absorber humedad.
- Café molido: cuando palee nieve y hielo, agregue un poco de café molido a su pala para ayudar derrita el hielo y agregue más tracción.
- Prepare su automóvil para una tormenta: levante o doble las escobillas del limpiaparabrisas del parabrisas antes de una tormenta.tormenta de nieve para evitar que la nieve se pegue a ellos.
- Aerosol para cocinar: use aceite en aerosol para cocinar en palas y raspadores de hielo para ayudar a evitar que la nievepegado a sus herramientas.
- Camine como un pingüino: mantenga el centro de gravedad de su cuerpo sobre la pierna delantera mientras camina sobre hielo.
- Caminar de esta manera sobre hielo obliga a cada pierna a soportar el peso del cuerpo en un ángulo que no es perpendicular a la superficie del hielo, resultando en una desagradable caída.

El invierno es solo una vez para usar un Hack. Póngase en contacto con su oficina de extensión local para obtener más información sobre la U del programa de una hora del equipo de I Extension Family Life, "Happy Hacks for more Positivity & Improved Bienestar."

Fuentes: <https://www.farmersalmanac.com/winter-tips-2-29953>. Adaptado por Tessa Hobbs-Curley, Extensión de la Universidad de Illinois, Educador de vida familiar