



¡Prueba nuevos alimentos de otras culturas!



Cambie el desayuno con avena escocesa o Congee, gachas de arroz chino o upma indio asiático (gachas hechas con harina de sémola).



Las lentejas tienen un alto contenido de fibra y hierro, ¡y no es necesario remojarlas antes de cocinarlas! Pruebe Sambar, un guiso de la India.



Untables y salsas de otras tierras pueden hacer deliciosos bocadillos. Pruebe el chutney de frutas o el tzatziki.



Los rollitos de primavera vietnamitas son sorprendentemente fáciles de hacer, ¡pruébalos!

Más información sobre Nacional Mes de la nutrición en eatright.org

Escrito por Mary Liz Wright, Nutrición y Bienestar Educador de Extensión



Illinois Extension
UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

Zumbido de la sala de descanso



Cañón de Coliflor



- 1 cabeza de coliflor, lavada y picada
- 1/4 taza de agua
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 aguacate, machacado
- 4 cucharadas aceite de oliva virgen extra
- 3 tazas de col rizada picada, lavada
- 3 cebollas verdes, lavadas y picadas
- 1/2 taza de leche sin grasa

Direcciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Combine los floretes de coliflor y el ajo en un recipiente apto para microondas con ¼ de taza de agua, cubra y cocine en el microondas a potencia ALTA durante 3 a 5 minutos.
3. Usando un procesador de alimentos, triture la coliflor y el ajo hasta que quede suave. Agrega aguacate. Dejar de lado.
4. A fuego medio-alto, cubra la sartén con aceite de oliva y agregue la col rizada. Cocine durante 3-4 minutos o hasta que la col rizada se marchite. Agregue las cebollas verdes y cocine otro minuto.
5. Agregue la mezcla de coliflor a la sartén y agregue la leche. Mezcle bien hasta que se caliente por completo.
6. Retire del fuego y cubra con yogur griego natural sin grasa y cebollines.

¡No sabía eso!

En 2020, la Asociación Estadounidense de Psicología encuestó a personas en los Estados Unidos sobre el estrés, y casi 8 de cada 10 adultos dijeron que la pandemia de coronavirus es una fuente importante de estrés en su vida.

Los estadounidenses luchan para hacer frente a las interrupciones e informan negativamente cómo se ven afectados. Las personas informan un aumento de la tensión en sus cuerpos, "quebrarse" o enojarse muy rápidamente. El impacto del estrés en el cuerpo y la mente es profundo si las personas no abordan el cuidado personal.

Aquí hay algunos consejos para ayudar a aumentar el enfoque y la conciencia mientras disminuye el estrés en el trabajo:

Estar presente: ser consciente y completar tareas conscientemente.

Practique ejercicios conscientes: sea creativo al encontrar espacios de tiempo en el día para practicar ejercicios cortos para reequilibrar su sistema nervioso.

Tarea única en lugar de multitarea: se enfoca en hacer bien una tarea a la vez.

Use los dispositivos electrónicos con prudencia: configure un temporizador en su teléfono, silencie las notificaciones por correo electrónico y limite el tiempo en las redes sociales.

Siente gratitud: no te detengas en algo que está mal, reconoce cuando las cosas van bien. Practica con un diario de gratitud para alimentar tu mente con pensamientos positivos.

Regístrese hoy para Mindful Moments for Work y reciba dos correos electrónicos semanales del 4 de abril al 3 de junio. Cada correo electrónico tendrá sugerencias y estrategias útiles para incorporar la atención plena en el lugar de trabajo. Regístrese en go.illinois.edu/mindfulmoments

Fuente: Tessa Hobbs-Curley, educadora de vida familiar y <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report-october-unexpected-mood-swings-or-screaming-or-yelling-at-loved-ones>.

