

BREAKROOM BUZZ

diciembre 2024



El mes de diciembre puede provocar muchos sentimientos complejos: los sentimientos de emoción, aburrimiento, alegría, desesperación, comodidad, preocupación, y esperanza debido al ajetreo y la celebración de las fiestas.

El cuidado personal durante la temporada navideña nos ayuda a mantenernos saludables. Estos son algunos consejos que debes tener en cuenta:

- 1. Mantén un frasco de gratitud durante todo el año.** Abre el frasco durante diciembre y lee lo escrito todos los días. Es una excelente manera de reflexionar sobre todas las cosas maravillosas que han sucedido a lo largo del año.
- 2. Prueba una nueva receta.** Puede profundizar el conocimiento sobre los alimentos saludables y apoyar el poder de la variedad.
- 3. Piensa en algo que quieras mejorar.** Ponte el reto de probar algo nuevo. Recuerda: no tiene que ser perfecto.
- 4. Tómate un descanso de tu teléfono.** Las redes sociales pueden ser abrumadoras, así que tómate un descanso.
- 5. Reduce la cantidad de tus pertenencias personales y ordena los espacios.** Tener demasiados artículos que abarrotan el espacio vital conduce al estrés. Identifica más de un día para decidir qué echar, donar, vender, reciclar, regalar, devolver, y decidir más tarde.
- 6. Busca las razones para reír.** Mira un programa de televisión divertido, escucha un *podcast* que brinde alegría, y pasa tiempo con personas optimistas y divertidas.

Recurso: <https://www.nlm.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health>

Consejos para Enviar Regalos de Comida Navideña de Manera Segura

- **Si envías los alimentos perecederos fríos, usa una caja de poliestireno más gruesa y mantén la temperatura a 40 F o menos.** Empaca con hielo seco o una bolsa de hielo. El hielo seco se puede utilizar a través de correo prioritario, exprés, o de primera clase.
- **Empaca los productos horneados como barras, pasteles, galletas, y dulces para que no se muevan alrededor de la caja.** Agrega el plástico de burbujas o papel adicional para empacar la caja herméticamente y evitar que los productos horneados se desmoronen.
- **Espera hasta que los productos horneados se enfríen antes de empacarlos.** Por ejemplo,

si los *brownies* aún están calientes cuando se empaquetan, pueden causar condensación y moho antes de que se entreguen.

- **Envía por correo los productos perecederos y horneados al comienzo de la semana.** Si envías la comida por correo un viernes, es posible que se quede en un almacén durante un fin de semana. Esto podría ser un problema de seguridad alimentaria o hacer que la comida se ponga rancia.

Fuente: Lisa Peterson, Educadora de Nutrición y Bienestar, University of Illinois Extension, y [usps.com](https://www.usps.com).

Nueces Especiadas para las Fiestas

Ingredientes

- 1 taza de nueces (usa solo un tipo de nuez o una variedad de nueces)
- 1/4 taza de jarabe de arce
- 1 cucharada de mantequilla (derretida) o aceite
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/4 cucharadita de jengibre molido
- 1/4 cucharadita de nuez moscada molida
- 1/8 cucharadita de sal

Preparación

Rinde porciones de 4 1/4 tazas.

1. Lávate las manos y las superficies de preparación de alimentos.
2. Precalienta el horno a 350 F y forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
3. En un tazón mediano, mezcla todos los ingredientes. Asegúrate de que todas las nueces estén bien cubiertas.
4. Extiende las nueces uniformemente en una capa sobre la bandeja para hornear.
5. Hornea por 10 minutos, revolviendo a la mitad para asegurarse de que se cocine uniformemente. Cuando terminen, las nueces deben estar doradas.
6. Cuando las nueces se enfríen, guárdalas en los recipientes herméticos.

Consejos para los Gastos en las Fiestas

Usa el dinero en efectivo en lugar de crédito para hacer la compra. Las investigaciones muestran que gastamos hasta un 30% más cuando usamos una tarjeta de crédito que cuando usamos el dinero en efectivo.

Las experiencias significan más. Piensa en las mejores experiencias de vacaciones con la familia. Mientras se aprecian los regalos, las experiencias navideñas como hornear galletas con Abuela, o hacer ángeles de nieve con los niños, tienen más impacto que un juguete nuevo.

Deuda = malo, trabajo secundario = bueno. Considera la posibilidad de reelaborar el presupuesto para eliminar algunos gastos, encontrar formas de aumentar los ingresos, como con un trabajo secundario, o utilizar un sitio web como extension.usu.edu/powerpay para planificar la disminución de las deudas.

Fuente: University of Illinois Extension, [Plan Well](https://www.planwell.com). [Retire Well](https://www.retirewell.com).

[facebook.com/Family.Finances.Food](https://www.facebook.com/Family.Finances.Food)

[instagram.com/family.finances.food](https://www.instagram.com/family.finances.food)

[twitter.com/famfinancefood](https://www.twitter.com/famfinancefood)

[youtube.com/user/UIExtension](https://www.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, favor de enviar un mensaje a extension@illinois.edu.