

¿Quieres verdadera alegría en las fiestas? Aprende a controlar el estrés

Las celebraciones de fin de año ofrecen la oportunidad de disfrutar de la familia, los amigos, la comida y la diversión. Pero también pueden causar estrés. Aquí hay algunos consejos para reducir el estrés en las fiestas:



Planifica con anticipación.

- Agenda días específicos para ir de compras, cocinar, visitar amigos y otras actividades.
- Planifica cada menú y prepara una lista de compras para evitar regresar a la tienda. Ahorra dinero comprando solo lo que tienes en la lista.



No te olvides de comer sano.

- Limita las botanas. Siempre que puedas, concéntrate en frutas, vegetales, granos integrales, proteínas magras y lácteos con poca grasa.
- ¡Ponte en movimiento! Trata de mantener tu actividad física regular y muévete más si puedes. ¿Hace mucho frío? Pon un video de YouTube que te ayude a moverte.
- Recuerda dormir lo suficiente y tomar mucha agua.



¡No dejes que la presión de dar regalos sea mayor que lo que puedes pagar!

Prueba de hacer un intercambio de regalos en la familia o regala cosas hechas por ti, como dulces, artesanías o fotos familiares enmarcadas.



Para más conocer más formas de ahorrar dinero o cómo anotarte en nuestras clases gratis, ve a, visit <https://www.eatgathergo.org>

<https://extension.umn.edu/stress-and-change/minimize-holiday-stress>
<https://extension.illinois.edu/blogs/family-files/2019-11-26-managing-holiday-stress>;
https://extension.usu.edu/news_sections/home_family_and_food/holiday-stress; <https://www.eatgathergo.org/recipe/beef-and-broccoli/>

Purdue University is an equal access/equal opportunity institution. This material was partially funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) and USDA's Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP).



Carne con Brócoli

Ingredientes

- 3/4 libra de carne molida magra
- 1/4 cucharadita de jengibre en polvo
- 3/4 cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 1/4 taza de salsa de soja de bajo sodio
- 2 cucharaditas de almidón de maíz
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1/4 cucharadita de ají/chile rojo en hojuelas
- 1/2 taza de agua
- 4 tazas de brócoli, picado (fresco o congelado)
- 3 tazas de arroz cocido

Preparación

1. Sofríe la carne, el jengibre y el ajo en polvo en una sartén a fuego mediano/alto hasta que la carne se ponga color café.
2. En un cuenco, mezcla el azúcar, la salsa de soja, el almidón de maíz, el aceite de sésamo, el ají y el agua.
3. Añade la salsa a la carne y cocina por 5 minutos. Agrega el brócoli y cocina hasta que esté tierno.
4. Sirve sobre el arroz ya cocido.



@Purdue Extension
Nutrition Education Program