



CONSEJOS PARA ECONOMIZAR EN LA ALIMENTACIÓN

Hoy en día, se cree que llevar una alimentación saludable es muy costoso. Sin embargo, esto no tiene que ser así. Aquí algunas recomendaciones o sugerencias a seguir basadas en el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, por sus siglas en inglés USDA (2022):

- **Planificar:** Planificar los alimentos de la semana es importante, así como conocer el presupuesto destinado a estos. Por lo que la pieza clave es comprar solo lo necesario.
- **Comparar con productos parecidos:** Compara marcas, tamaños y precios entre los productos similares que buscas adquirir, y vete por el que más convenga.
- **Adquirir productos al por mayor:** Existen algunas tiendas que permiten la compra al por mayor, por lo que revisa cuáles son aquellos productos que puedes adquirir de esta manera, ya que esto permitirá ahorro económico.
- **Buscar productos con descuento:** En los supermercados constantemente ponen en descuento distintos productos. Investiga cuáles son y si están dentro de tu lista, aprovecha.

Otras recomendaciones son:

- Comprar productos de temporada, como frutas y verduras por ejemplo. Cuando es temporada de algo, tiende a estar más barato que comprarlo en temporada donde no se da normalmente.
- Cocinar en casa lo más que se pueda.
- Procura consumir todos los productos que se compran, evitando que se pierdan. Si ves que algo se puede echar a perder, realiza una receta con este alimento para aprovecharlo.





DÍA MUNDIAL DE LAS MADRES Y LOS PADRES

01 de junio



El día mundial de las madres y los padres se celebra cada año el 1 de junio, según la resolución de la Asamblea General de las Naciones Unidas del 17 de septiembre de 2012. Esta fecha tiene como objetivo reconocer el papel fundamental que desempeñan las madres y los padres en la educación, el desarrollo y el bienestar de sus hijos e hijas.

Las madres y los padres son los primeros maestros, cuidadores y protectores de sus hijos e hijas. Su amor incondicional, su apoyo y su orientación son esenciales para que los niños y las niñas crezcan sanos, felices y seguros. Las madres y los padres también contribuyen a la transmisión de valores, tradiciones y cultura a las nuevas generaciones.

Es por eso que este día es una oportunidad para expresarles nuestra gratitud y admiración, por su entrega, su sacrificio y su compromiso con sus familias. También es una ocasión para reflexionar sobre los desafíos que enfrentan, como llevar en equilibrio la vida laboral y familiar, la corresponsabilidad en las tareas domésticas y el cuidado de las hijas e hijos.

Para celebrar este día, podemos realizar diversas actividades que nos permitan compartir tiempo de calidad con nuestras madres y padres, como prepararles un desayuno especial, escribirles una carta o un poema, hacerles un regalo hecho a mano, ver una película o un programa de televisión juntos, o simplemente abrazarlos y decirles cuánto los queremos.

El día mundial de las madres y los padres es una forma de honrar a todas las madres y los padres que han marcado nuestras vidas con su presencia, su ejemplo y su legado. También es una forma de recordar a todas las madres y los padres que ya no están con nosotros, pero que siguen viviendo en nuestros corazones.





DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE

El 5 de junio se celebra el Día Mundial del Medio Ambiente, una fecha que nos invita a reflexionar sobre los problemas ambientales más urgentes que enfrenta el planeta y a tomar acciones para protegerlo. Este año, el tema central es la contaminación por plásticos, un problema que afecta a todos los ecosistemas y a la salud humana.

¿Por qué se eligió el 5 de junio? Esta fecha conmemora la primera Conferencia de las Naciones Unidas que se realizó en Estocolmo, Suecia, en 1972. En esa ocasión, se reconoció la importancia de la cooperación internacional para resolver los problemas ambientales y se creó el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA).

Desde entonces, cada año se celebra en esa fecha con un tema diferente y un país anfitrión. El objetivo es sensibilizar a la población y promover el desarrollo sostenible. Además, se realizan diversas actividades, eventos e iniciativas en todo el mundo para generar conciencia y movilizar a la acción.

Este año, el país anfitrión es Côte D'Ivoire (Costa de marfil, en África) y el tema es "Sin contaminación por plásticos". Según datos del PNUMA, cada año se producen más de 400 millones de toneladas de plástico en el mundo y se estima que entre 19 y 23 millones de toneladas terminan en los océanos, lagos y ríos. Esto provoca graves daños a la biodiversidad, al clima y a la salud humana.

Los plásticos son materiales que tardan mucho tiempo en degradarse y que contienen sustancias tóxicas que pueden liberarse al ambiente. Además, muchos plásticos son de un solo uso, es decir, que se utilizan una vez y luego se desechan. Esto genera una gran cantidad de residuos que no se reciclan adecuadamente y que contaminan el ambiente.

Para hacer frente a este problema, es necesario reducir el consumo de plásticos, reutilizarlos cuando sea posible y reciclarlos correctamente. También es importante apoyar las soluciones innovadoras que existen para sustituir los plásticos por materiales más ecológicos o biodegradables.

El Día Mundial del Medio Ambiente es una oportunidad para demostrar nuestro compromiso con el cuidado del planeta y con las generaciones futuras. Todos podemos hacer algo para reducir la contaminación por plásticos y contribuir a un mundo más limpio y saludable.

¿TE SUMAS AL DESAFÍO?



RECETA: PIÑA A LA PLANCHA

Te compartimos esta receta de unos saludables y riquísimos plátanos deshidratados. Es tan deliciosa como saludable, especialmente para deportistas que quieren disfrutar de una buena dosis de energía y potasio.

INGREDIENTES:

- ★ Piña
- ★ Aceite de oliva extra virgen

PREPARACIÓN:



Corta la piña en rodajas.



Coloca la piña en la sartén, previamente bañada en una cucharita de aceite. Primero asegurarse de que la plancha esté muy caliente para lograr el efecto deseado.



Retirar la piña cuando esté dorada por ambos lados.



LN. Luz Michelle Mendoza

PSS DE NUTRICIÓN DE LA UAEDO



Viernes

02 de junio



ESTRELLA GUÍA IAP

TE INVITAMOS A NUESTRA
CONFERENCIA
ESTRELLA GUÍA 2023

CON EL TEMA

**“LA IMPORTANCIA DE
NUESTROS VÍNCULOS”**



En **Estrella Guía IAP** promovemos el bienestar emocional a través de acompañamiento y capacitación a madres, padres, cuidadores y docentes que tienen a su cuidado a personas con discapacidad y/o se enfrentan a barreras para el aprendizaje y la participación.

