

**Octubre es
¡el Mes de la
Manzana!**

Noticias del Día

Crujiente de Manzana y Pera

Rinde 8 porciones



- | | |
|--|---|
| 2-3 manzanas <i>Granny Smith</i> , lavadas, peladas, descaroizadas, y picadas en rebanadas finas | 1/2 taza de almendras molidas o harina de almendras |
| 2 peras <i>Bartlett</i> maduras, lavadas, peladas, descaroizadas, y picadas en rebanadas finas | 1 taza de azúcar moreno |
| 1-1/2 taza de avena instantánea | 1 cucharadita de canela molida |
| | 1/2 taza de aceite de oliva extra virgen |

1. Precaliente el horno a 375°F. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Cubra ligeramente una fuente de vidrio para hornear de 8"x 6" con aceite
3. Mezcle la fruta con azúcar moreno y canela y extienda en una fuente para hornear.
4. En un tazón aparte, combine los ingredientes secos, y mezcle en el aceite para formar una mezcla de miga.
5. Hornee la manzana y la pera crujiente por 45 minutos o hasta que los lados estén burbujeantes y la parte superior esté dorada. Deje enfriar y sirva.

Información Nutricional por porción: Calorías 450, grasa total 17 g, sodio 4 mg, carbohidratos totales 75 g, fibra 7 g., proteína 5 g.



Octubre es el Mes de la Conciencia Vegetariana

Aprenda sobre algunos tipos diferentes de dietas vegetarianas a continuación.

Lacto-vegetariano: excluye la carne, el pescado, las aves, y los huevos. Los lácteos están incluidos en esta dieta.

Lacto-ovo vegetariano: excluye la carne, los mariscos, las aves, y los productos lácteos, pero permite los productos lácteos y los huevos.

Pescetariano: excluye la carne, las aves, los lácteos, y los huevos, pero permite el pescado.

Vegano: excluye los alimentos que contienen carne, aves, pescado, huevos, y productos lácteos.

Fuente: Mayo Clinic, 2023

Consejos para Ayudar a Alguien con una Enfermedad Mental



¿Sabía que 1 de cada 5 adultos experimentará una enfermedad mental este año y menos de la mitad recibirá tratamiento? La Semana de Concientización sobre la Salud Mental es del 1 al 7 de octubre de 2023. Todos, directa o indirectamente, se ven afectados por alguien con una enfermedad mental. Aquí hay algunos consejos sobre cómo puede ayudar a alguien con una enfermedad mental:

- **Reconozca las señales de advertencia.** Algunos ejemplos incluyen cambios en el sueño o el apetito, abstinencia de las interacciones sociales, o problemas para funcionar en la escuela o el trabajo. Aliente a las personas a consultar con un profesional médico temprano porque los síntomas no tratados de la enfermedad mental pueden empeorar con el tiempo. Si usted o alguien que conoce está en riesgo de lastimarse a sí mismo o a otros, o necesita apoyo ahora, comuníquese con la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis. Llame al 988, envíe un mensaje de texto al 988, o chatee en 988lifeline.org.
- **Inicie una conversación.** Uno de los pasos más importantes puede ser iniciar una conversación con la persona que le preocupa. Comience por expresar su preocupación y disposición para escuchar y estar presente para la persona. Escuche y ánimelos a consultar con un profesional de la salud mental. Obtener la ayuda es un signo de la fortaleza.
- **Edúquese.** El conocimiento es empoderante y usted puede ofrecer sugerencias informadas a un ser querido. Una vez más, usted no es el experto, así que considere las fuentes de información cuidadosamente, especialmente cuando busque en línea.
- **Busque apoyo para sí mismo.** Física y emocionalmente, podría estar agotado/a. Cuidarse y reconocer y tomar en cuenta sus límites es esencial.
- **Hay ayuda disponible.** Consulte con su médico, haga una cita con un/a terapeuta, o comuníquese con la línea de ayuda de NAMI (1-800-950-6264) para averiguar qué servicios y apoyos están disponibles en su comunidad.

Fuentes: <https://www.nami.org/miaw> y <https://www.psychiatry.org/patientsfamilies/helping-a-loved-one-cope-with-mental-illness> adaptado por Tessa Hobbs-Curley, University of Illinois Extension, Educadora de Vida Familiar

¡Síguenos en las redes sociales!



@family.finances.food



@family.finances.food