



Guardar las Sobras del Día de Acción de Gracias

Guarde siempre las sobras en el refrigerador. Recuerde: las bacterias dañinas aún pueden crecer en el refrigerador. Es importante tirar las sobras después de un período de tiempo designado.

Pavo Cocido: 3-4 días



Pavo Crudo: 1-2 días



Salsa Espesa: 1-2 días



Cazuela de Ejotes: 1-2 días



Salsa de Arándanos: 2 semanas



Puré de Papa: 5 días



Tarta de Calabaza: 4 días



Tarta de Manzana: 3 días



Relleno: 4 días

Visite go.illinois.edu/turkey para más



Noticias del Día



10 Señales de Advertencia de la Enfermedad de Alzheimer



Hace cuarenta años, el presidente Ronald Reagan proclamó noviembre como el "Mes Nacional de la Enfermedad de Alzheimer." Más de 6 millones de estadounidenses viven con la enfermedad de Alzheimer, con 3 millones de nuevos casos diagnosticados cada año. La enfermedad de Alzheimer es más mortal que el cáncer de mama y el cáncer de próstata combinados. El Alzheimer es una enfermedad cerebral que causa una disminución lenta de la memoria, el pensamiento, y las habilidades de razonamiento.

La Asociación de Alzheimer identifica diez señales de advertencia:

1. Pérdida de memoria que altera la vida diaria. Esto puede incluir olvidar fechas importantes y hacer repetidamente la misma pregunta.
2. Desafíos en la planificación o resolución de problemas. Puede experimentar cambios en el desarrollo y seguimiento de un plan o cuando trabaje con números.
3. Dificultad para completar tareas familiares. Esto puede incluir problemas para conducir a un lugar familiar, organizar una lista de compras, o recordar las reglas de un juego favorito.
4. Confusión con el tiempo o el lugar. A veces, olvidan dónde están o cómo llegaron allí.
5. Dificultad para comprender las imágenes visuales y las relaciones espaciales. Lo que incluye problemas para juzgar la distancia y determinar el color o el contraste.
6. Nuevos problemas con las palabras al hablar o escribir. Necesitan ayuda con el vocabulario, tienen problemas para nombrar un objeto familiar o usan el nombre incorrecto.
7. Extraviar cosas o perder la capacidad de volver sobre sus pasos. Pueden perder cosas y no pueden volver a sus pasos para encontrarlas de nuevo.
8. Disminución o falta de juicio. A veces, necesitan mejorar su juicio cuando se trata de dinero o prestar menos atención al aseo o mantenerse limpios.
9. Abandono del trabajo o de las actividades sociales. Como resultado, pueden retirarse de pasatiempos, actividades sociales, u otros compromisos.
10. Cambios en el estado de ánimo y la personalidad. Pueden sentirse confundidos, desconfiados, deprimidos, temerosos, o ansiosos.

La detección temprana es importante. Ya sea que note estos signos en sí mismo o en otras personas, comuníquese con su médico para que le evalúe.

Fuente: https://www.alz.org/alzheimers-dementia/10_signs. Adaptado por Tessa Hobbs-Curley, Educadora de Vida Familiar

¡Síguenos en las redes sociales!!



@family.finances.food



@family.finances.food



Illinois Extension
UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

Facultad de Ciencias Agrarias, Ambientales, y del Consumidor
 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. Si necesita una
 adaptación razonable para participar, llame al 217-532-3941.