

# Friendship International



OCTOBER 10, 2025

## CONSEJOS PARA FORTALECER TU SISTEMA INMUNITARIO EN OTOÑO

A medida que los días se acortan y el clima se vuelve más frío, también puede significar el comienzo de la temporada de resfriados y gripe. Al estar expuestos a más enfermedades y gérmenes, considera cómo puedes tomar medidas adicionales para fortalecer tu sistema inmunitario.

Aquí tienes cuatro pequeños hábitos efectivos para ayudar a tu sistema inmune a mantenerse fuerte:

### ¡Bebe agua! (aunque no tengas sed)

Es fácil beber menos agua cuando no hace tanto calor, pero la hidratación es importante para la función inmunitaria y la desintoxicación. Las infusiones calientes o el agua con limón son opciones perfectas para relajarte.

### Prioriza un sueño de calidad

Tu cuerpo realiza la mayor parte de su trabajo de reparación durante la noche. Intenta dormir de 7 a 9 horas cada noche. Puedes crear una rutina relajante para la hora de dormir, como pasar tiempo sin pantallas, una ducha caliente y un buen libro en la cama.

### Absorbe vitamina D

Con menos luz solar en esta época del año, no obtenemos tanta vitamina D, la cual necesitamos para un sistema inmune sano. Sal al aire libre durante el mediodía siempre que puedas y el aire fresco también te sentará bien.

### Prepara un plato colorido

Las frutas y verduras de colores brillantes (especialmente las naranjas, rojas y verde oscuro) están llenas de beneficios para tu salud en general. (¡Puedes encontrar una receta reconfortante al final de la segunda página!) ¿Tienes algún consejo que se haga en tu país para fortalecer el sistema inmune?



## PROXIMAS FECHAS

- |               |  |
|---------------|--|
| 10 de Octubre | Programa "¿Qué son estas festividades?"                              |
| 17 de Octubre | Oportunidades de voluntariado con Lana Gritsko                       |
| 24 de Octubre | Clases extendidas (sin programa)                                     |
| 31 de Octubre | Concientización sobre el cáncer con Melanie Hunter (Vístete de rosa) |



## Condimento sabor Calabaza y Todo lo Bueno

¡Muchos productos etiquetados como "sabor a calabaza" no contienen calabaza de verdad! La especia de calabaza es una mezcla de especias que crea ese sabor característico que se añade a una receta tradicional de pastel de calabaza (y hoy en día, a mucho más cosas). ¿Quieres preparar tu propia especia de calabaza? [Haz clic aquí para descubrir todo lo que contiene una mezcla tradicional de especias de calabaza.](#)

## Manzanas en abundancia

Al igual que las calabazas, las manzanas son un alimento popular en otoño en Estados Unidos. Incluso tenemos una frase: "Tan americanas como el pastel de manzana". Claro que el otoño es su temporada, pero su popularidad va más allá. Aunque se pueden comprar manzanas en el supermercado, mucha gente acude en familia a los huertos frutales en otoño para recogerlas directamente de los árboles. ¡Es toda una experiencia!

¡La mantequilla de manzana es un postre delicioso! Desde la época colonial, ha sido una forma útil de conservar las manzanas después de la cosecha en otoño. No lleva mantequilla de verdad, pero tiene una textura espesa que sabe deliciosa untada en panes de todo tipo. [Haz clic aquí para ver una receta sencilla para hacer tu propia mantequilla de manzana.](#)



[Haz click aqui para mayor informacion](#)

## Música en el Jardín Shaker Village

**Viernes y sábados | 17:30 - 20:30**

Desde hoy y hasta finales de octubre, maneja en la ruta escénica con bonitos paisajes hacia el sur y llega a Shaker Village, en el condado de Mercer, para disfrutar de una encantadora velada bajo las estrellas. Disfrute de música en vivo bajo las luces brillantes en este relajante entorno al aire libre. Hay plazas limitadas, pero para mayor seguridad, le recomendamos traer su propia silla de jardín o manta. Hay comida y bebida disponibles para comprar.

Shaker Village

3501 Lexington Rd, Harrodsburg, KY



UTILICE 3 ELEMENTOS SENCILLOS PARA HACER UNA MANUALIDAD DE CALABAZA.



DISFRUTA DE LOS SABORES DE OTOÑO CON ESTA PASTA DE CALABAZA CON SALCHICHA