



En esta edición:

Por qué importa la fuerza
Hábitos pequeños
Higiene del sueño
Comer al estilo mediterráneo
Receta: Ensalada Francesa de Papas

La semana entrante:

El ejercicio y tu nivel de azúcar en la sangre
Comiendo con diabetes
Varia tu actividad
Estilo de alimentación vegetariano
Receta: Sopa de Lentejas a la Mexicana

Por qué importa la fuerza

Caminar y otros tipos de actividad aeróbica proveen muchos beneficios para la salud, pero no fortalecen los músculos. El entrenamiento de fuerza sí. Puedes sentir una diferencia cuando tu cuerpo es más fuerte. Los ejercicios de fuerza también mejoran el equilibrio, la coordinación y la agilidad, lo que te permite realizar movimientos cotidianos mucho más fácilmente.

Las personas comienzan a perder músculo alrededor de los 30 años, y la tasa de pérdida muscular se acelera alrededor de los 50 años. Parte de la pérdida muscular es parte del proceso de envejecimiento, pero la inactividad representa el resto. La buena noticia es que puedes prevenir la pérdida muscular y puedes aumentar tu fuerza ¡sin importar tu edad!

Haz actividades de fuerza muscular dos o tres días a la semana, con un día de descanso entre ellos. Trabaja todos los grupos musculares principales, incluyendo piernas, caderas, espalda, estómago, pecho, hombros y brazos. Ejercicios de fuerza que puedes hacer en casa o en un gimnasio son:

Pesas libres o mancuernas. Son herramientas clásicas usadas para fortalecer la parte superior del cuerpo. Son baratas y están disponibles en muchos tamaños. Comienza con pesas de 2-5 libras y aumenta gradualmente.

Ejercicios de peso corporal. Requieren poco o ningún equipo, ya que utilizan tu peso corporal para la resistencia. Prueba flexiones, dominadas, abdominales, estocadas y sentadillas con las piernas.

Tubos o bandas de resistencia. Ofrecen una resistencia similar al peso cuando tiras de ellos. Son baratos y buenos para desarrollar fuerza en los brazos y otros músculos, y están disponibles en diversos grados de resistencia.

Si eres nuevo en el entrenamiento de fuerza, comienza lentamente. Asegúrate de calentar con 5-10 minutos de estiramiento o caminata, y siempre trabaja ambos grupos musculares opuestos: lados derecho e izquierdo.

Un recurso excelente para aprender ejercicios de entrenamiento de fuerza adecuados y seguros se puede encontrar en el sitio web de Camina Kansas. Consulta tu oficina local de Extensión para ver si ofrecen clases de Mantente Fuerte, Mantente Seguro (ksre-learn.com/staystrong), Estas clases son asequibles y accesibles, y son para adultos mayores de 50 años.



Hábitos pequeños

Además de tener tiempo para la actividad física, incluyendo la intensidad moderada (caminar, andar en bicicleta, etc.) y ejercicios de fuerza, también es importante moverte más y sentarte menos durante el día. Aquí es donde los “hábitos pequeños” pueden tener un gran impacto. Estos a menudo se sienten más fáciles de lograr porque ocurren “automáticamente” y no requieren mucho pensamiento o planificación. Son tiempos breves de movimiento integrados en tu día a día que se han convertido en hábitos.

Este enfoque de hábitos pequeños desarrollado por BJ Fogg, Director del Laboratorio de Diseño de Comportamiento de la Universidad de Stanford, se puede resumir así: Si deseas crear un hábito nuevo, haz un plan para hacerlo JUSTO DESPUÉS de un hábito existente que ya haces de manera responsable.

Aquí hay pasos para ayudarte a crear hábitos pequeños que funcionen para ti:

1. Piensa en las tareas que haces constantemente a lo largo de un día típico. Quizás sean una de estas: enviar correos electrónicos y cepillarte los dientes.
2. Ahora, piensa en un comportamiento pequeño (relacionado con sentarte menos o moverte más) que te gustaría hacer de manera más consistente a lo largo del día. Ej. levantarte y estirarte más a menudo; mejorar tu equilibrio.
3. Finalmente, crea tu hábito pequeño: después de enviar un correo electrónico, me levantaré

Higiene del sueño

Una buena higiene del sueño es una combinación de condiciones para dormir y hábitos de estilo de vida que resultan en un sueño constante e ininterrumpido. Aquí hay consejos sobre cómo tener una buena higiene del sueño:

- » Sé consistente. Acuéstate cada noche y levántate a la misma hora cada mañana, de ser posible.
- » Mantén tu habitación tranquila, oscura y a una buena temperatura para dormir, de 60-67 °F.
- » Haz que tu habitación sea relajante (limpia y ordenada).
- » Haz de tu cama una zona solo para dormir. No veas tv allí ni uses dispositivos (tel., iPad, computadora, etc.).
- » No ingieras comidas grandes y pesadas antes de acostarte y limita la cafeína y el alcohol.
- » Haz ejercicio en el día. El movimiento y la actividad física te ayudarán a conciliar el sueño más fácilmente.

y me estiraré; mientras me cepillo los dientes, me pararé sobre un pie/pierna para mejorar mi equilibrio.

Los hábitos pequeños como esos funcionan porque estás secuenciando un hábito nuevo con algo que ya haces de manera responsable, incorporándolo a tu rutina típica sin interrupciones. También puedes pensar en agregar y conectar la actividad, u otros comportamientos saludables, con otras cosas que haces constantemente, como:

- » Aparca más lejos de tu destino.
- » Levántate y camina mientras hablas por tel. y durante comerciales de tv.
- » Levanta pesas ligeras durante una llamada de Zoom (sin cámara).
- » Pon una alarma cada hora para levantarte y moverte un poco.
- » Camina por las escaleras siempre que puedas, en lugar de tomar un ascensor.
- » Cuando comas fuera (y en casa) toma agua con tu comida en lugar de pedir otra bebida.
- » Mantén un tazón de fruta en tu escritorio o mesa de cocina listo como un refrigerio rápido.

¿Cuáles son algunas maneras en que puedes crear hábitos pequeños para aumentar la actividad física y tomar decisiones más saludables? ¿Cómo puedes conectarlos con cosas que ya haces durante el día?

Comiendo al estilo mediterráneo

El estilo mediterráneo de alimentación es uno de los más saludables del mundo. Este estilo no se trata de reducir calorías y restringir ciertos alimentos, como a menudo enfatizan las dietas populares. El Estilo Med es una forma de vida que incluye disfrutar de una amplia variedad de alimentos integrales y nutritivos con amigos y familiares, y practicar un estilo de vida activo.

Los estudios demuestran que comer y vivir al Estilo Med puede reducir el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades, como la enfermedad de Alzheimer, enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer. Otros beneficios incluyen una presión arterial más baja y pérdida de peso, y una mejor salud ocular al proteger contra la degeneración macular.

Aquí hay siete pasos simples para ayudarte a comer al Estilo Med:

1. Cambia tu proteína. Reemplaza parte de la carne que comes con proteínas vegetales como frijoles, nueces y semillas; elige pescado y mariscos 2-3 veces por semana; limita la carne roja y elige carne magra y aves de corral; limita en gran medida las carnes procesadas.
2. Intercambia tus grasas. elige aceite de oliva para cocinar, aderezos y adobos; reemplaza las grasas sólidas (mantequilla, margarina) con aceite de oliva o de canola.
3. Come nueces y semillas para merendar.
4. Come más vegetales. Obtén al menos tres tazas de vegetales por día; elige una variedad de colores; incluye más vegetales de hoja verde oscuro como espinacas, col rizada, berza y hojas de nabo.
5. Come más frutas. Come al menos dos tazas de frutas por día; elige una variedad de colores; incluye bayas con frecuencia.
6. Haz que tus granos sean integrales. elige y come una variedad de granos integrales como avena, quinua, arroz integral y palomitas de maíz; busca "integral" en la lista de ingredientes del producto (por ejemplo, "trigo integral") preferiblemente enumerado primero, al elegir pan, pasta, etc.
7. Reconsidera tus dulces. Limita la ingesta de azúcar; no elijas más de tres porciones por semana de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar como dulces, bocadillos endulzados con azúcar, postres o bebidas.

Denos un "Me Gusta" En Facebook: "Kansas State University Walk Kansas"

Este boletín fue desarrollado por Sharolyn Flaming Jackson, Especialista de Extensión – Ciencias de la Familia y el Consumidor, Agencias de Investigación y Extensión de K-State.

Ensalada Francesa de Papas

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- 1 libra de papas rojas pequeñas
- 1 libra de papas amarillas pequeñas
- 1 diente de ajo
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 2 cucharaditas de mostaza Dijon
- ¼ taza de agua
- ½ cucharadita de sal y ½ cdtita. de pimienta
- 2 cebollas verdes, cortadas en rodajas finas
- 1 cucharada de cada uno: cebollín, perejil, eneldo frescos y picados

Instrucciones:

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Prepara las verduras y hierbas enjuagándolas con agua fría bajo el grifo. Coloca las papas en una olla grande; agrega agua cubriéndolas. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego. Cocina sin tapar de 10-15 min. o hasta que estén suaves. Mientras tanto, pica las cebollas, ajo y hierbas frescas.
3. Con una cuchara ranurada, retira las papas a un colador y enfría ligeramente. En un tazón pequeño, bate ¼ taza de agua, el aceite, vinagre, mostaza, ajo, sal y pimienta. Corta las papas enfriadas en rodajas de ¼ de pulgada y ponlas en un tazón grande. Vierte el aderezo sobre las papas y mezcla suavemente para cubrir las, luego agrega suavemente las cebollas verdes y las hierbas. Sirve frío o caliente.

Información nutricional por porción de 1 taza: 201 calorías; 9g de grasa saturada (1g grasas saturadas, 0g grasas trans); 29g carbohidratos; 3g proteína; 2g fibra; 239mg sodio; 1g azúcar.



La Estación Experimental Agrícola y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Extensión e Investigación de K-State es un proveedor y empleador de oportunidades equitativas.

La Universidad Estatal de Kansas se compromete a que sus servicios, actividades y programas sean accesibles a todos los participantes. Si usted tiene requisitos especiales debido a una discapacidad física, visual o auditiva, comuníquese con el Director de Equidad Institucional de la Universidad Estatal de Kansas, 103 Edwards Hall, Manhattan, KS 66506-0124, (Tel.) 785-532-6220; (TTY) 785-532-4807.