



En esta edición:

Encontrando TU por qué

Inscríbete hoy – Med en lugar de Meds

Empieza bien

¿Cuál es tu estilo de alimentación?

Receta: Sabroso Tazón de Granos

La semana entrante:

Motivación: ¿Interna o externa?

Bocadillos deportivos para mejorar la condición física

Cambia tu cerebro – Dirígete al aire libre

Estilo de alimentación de MiPlato

Receta: Salteado de Bistec con Vegetales Extras

Encontrando TU por qué

El ejercicio a menudo se conoce como una “droga milagrosa”, y se sabe que algunos médicos escriben “recetas de ejercicio” para sus pacientes. Los beneficios para la salud física y mental de moverse más son asombrosos. Estos van desde tener más energía, una mejor perspectiva de la vida y dormir mejor hasta prevenir y controlar muchos tipos de enfermedades crónicas, como diabetes, enfermedades cardíacas, artritis, derrames, osteoporosis y hasta ocho tipos de cáncer.

A menudo, la inactividad es más culpable que la edad cuando las personas mayores pierden la capacidad de hacer las cosas por su cuenta. La falta de actividad física también puede llevar a más visitas al médico, hospitalizaciones, usos de medicamentos para una variedad de enfermedades y más de tus dólares ganados arduamente gastados en atención médica.

Probablemente conozcas estos beneficios y las consecuencias de no estar activo; sin embargo, este conocimiento por sí solo puede no ser suficiente para hacerte mover. ¿Por qué?

Si aborδας la actividad física solo como una herramienta para mejorar la salud y perder peso, pues estamos socializados para hacerlo, se siente como otra tarea para agregar a tu lista ya sobrecargada. Si eres relativamente joven y saludable, la amenaza de desarrollar una enfermedad crónica puede estar demasiado lejos para ser relevante ahora.

Entonces, ¿qué es relevante ahora? ¿Qué beneficios puedes disfrutar de inmediato? ¿Te sientes estresado y necesitas una mejor manera de sobreponerte? ¿Podrías beneficiarte del tiempo para pensar y aclarar tu mente? ¿Te sientes lento y quieres más energía? ¿Podrías beneficiarte de dormir mejor? ¿Qué hay de tu estado de ánimo, te gustaría ser más positivo con tu familia, amigos y compañeros de trabajo?

Cuando ves la actividad física como un medio para mejorar tu bienestar diario, se convierte en parte de

tu vida que tiene propósito y significado, en algo que quieres hacer en lugar de una tarea y se convierte en un regalo. El cuidado personal nunca es egoísta. Podrás dar más a los demás después de haberte tomado tiempo para ti, ¡y este es un beneficio que puedes comenzar a gozar hoy!

¡Bienvenido a Camina Kansas 2023! El objetivo de esta iniciativa de salud de la Investigación y Extensión de K-State es ayudarte a desarrollar hábitos de estilo de vida saludables que te permitan ser lo mejor que puedes ser hoy, para que puedas gozar de una mejor salud durante el mayor tiempo posible. Cada semana, este boletín te ayudará a encontrar tu “por qué” debes ser más activo; ofrecerá consejos para incorporar ejercicios de estiramiento, fortalecimiento, cardio y equilibrio; explorará patrones/estilos de alimentación saludables y proveerá una nueva receta para probar. ¡Consulta los Boletines de los programas anteriores de Camina Kansas para obtener aún más información! (www.walkkansas.org/newsletter/index.html)

¡Disfruta de los beneficios inmediatos de la actividad física esta semana y que Camina Kansas sea grandioso!

Sharolyn Flaming Jackson,
MS Especialista en Ciencias de la Familia y del Consumidor
Coordinadora Estatal de Camina Kansas



Med en lugar de Meds

Esta serie de seminarios en línea de 6 semanas se ofrece los miércoles al mediodía, del 5 de abril al 10 de mayo, sin costo para los participantes de Camina Kansas. Las sesiones serán grabadas. Mandarán el enlace después de inscribirte. Aprende lo básico para comer al Estilo Med (Mediterráneo), para mejorar tu salud con sartenes en lugar de píldoras.

¡Inscríbete hoy!

https://ksu.zoom.us/webinar/register/WN_cNlvJGNQsfeVAAnoYM1-j9g



Empieza bien

Preparar tu cuerpo para el ejercicio y enfriarlo con estiramientos después, son cruciales para mantener tu cuerpo libre de lesiones y mejorar la flexibilidad. Sin embargo, al tener prisa muchas personas se saltan esta parte de una rutina de caminata o ejercicio.

Un calentamiento de 5 a 10 minutos debe incluir actividad ligera, como caminar tranquilamente, para ayudar a preparar tu cuerpo y mente para una actividad más vigorosa. Este calentamiento aumenta la temperatura central y muscular de tu cuerpo, y aumenta gradualmente el flujo sanguíneo, la frecuencia cardíaca y la respiratoria. También puedes incluir algunos estiramientos, como círculos de brazos, giros de hombros y levantamientos de rodilla.

Tan importante como el calentamiento es un enfriamiento después del ejercicio. Tómate de 5 a 10 minutos para disminuir tu ritmo de caminata y permitir que tu respiración vuelva a la normalidad. Después del enfriamiento, tus músculos calientes están listos para el estiramiento. Este es el mejor momento para hacer estiramientos estáticos, donde mantienes un estiramiento de 15 a 30 segundos. Haz estiramientos de la parte superior e inferior del cuerpo. Nunca te estires hasta el punto de dolor, solo una ligera molestia. Mantente relajado mientras te estiras, inhala y exhala lentamente, y no contengas la respiración.

Asegúrate de estirar ambos lados de tu cuerpo por igual, sin rebotar ni sacudirte al estirarte. Estírate todos los días, si es posible, o al menos tres veces por semana y siempre después de caminar o hacer ejercicio.

Prepárate para un éxito aún mayor centrándote en una buena postura mientras caminas y realizas las actividades diarias. Es posible que hayas escuchado “párate derecho” mientras crecías. ¡Este es un buen consejo! Aprieta tu núcleo (mantén tu estómago ligeramente apretado hacia adentro) y no encorves ni arquees la espalda. Mantén los ojos hacia adelante y evita mirar hacia abajo. Debes enfocarte unos 20 pies por delante tuyo, asegurándote de ver tu camino y cualquier obstáculo. Mantén la barbilla en alto, paralela al suelo, para reducir la tensión en el cuello y la espalda. Ahora, encoge tus hombros una vez, luego permíteles caer y relajarse, ligeramente hacia atrás. Aflojar los hombros ayudará a aliviar la tensión y ponerlos en una buena posición para mover los brazos mientras caminas.

Una buena postura te ayuda a verte y sentirte más alto y seguro, mejorar la velocidad al caminar y prevenir el dolor de espalda y cadera. Facilita la respiración y reduce el riesgo de lesiones y caídas.

¿Cuál es tu estilo de alimentación?

Tu patrón de alimentación representa tus preferencias alimentarias, cultura, tradiciones y presupuesto. No es una dieta específica, sino un estilo. Hay más de una forma de comer saludablemente y hay algunos componentes que los estilos de alimentación saludable tienen en común:

- » Variedad – de verduras, frutas y alimentos proteicos
- » Granos – la mitad de los cuales son enteros
- » Sin grasa o bajo en grasa: lácteos (leche, yogur, queso) y bebidas de soya fortificadas
- » Niveles adecuados de calorías y tamaños de porciones
- » Limita: grasas saturadas y grasas trans, azúcares añadidos, sodio y alimentos altamente procesados

Comer sano no tiene que ser difícil o complicado, sin embargo, muchas personas se sienten atascadas cuando se trata de una alimentación saludable. Tal vez te sientas confundido acerca de cómo comer sano, pienses que es demasiado caro, temes que los alimentos saludables no sepan bien, no tengas suficiente tiempo o tengas habilidades culinarias limitadas. Con suerte, durante las próximas ocho semanas encontrarás un par de ideas y consejos aquí que harán que comer saludable te sea más fácil.

Los tazones de granos son una excelente manera de transformar los ingredientes en una comida completa que es deliciosa y nutritiva. Realmente no necesitas una receta, ¡solo comienza con una base de grano y apila los ingredientes! Esta receta comienza con la quinua, conocida como el “grano madre” debido a su perfil de nutrientes. Obtén más información sobre la quinua (www.walkkansas.org/doc/newsletter/2014/issue3.pdf).



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.

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.

Sabroso Tazón de Granos

Rinde 4 porciones

Ingredientes del aderezo/marinada:

- 1 1/2 tazas de quinua cruda
- 12 onzas de pechuga de pollo, sin piel
- 1 pepino, cortado en cubitos
- 2 tazas de tomates uva, picados
- 1/2 taza de cebolla roja, cortada en cubitos
- 1/2 taza de queso feta, desmenuzado
- 1/4 taza de aceitunas Kalamata, picadas

Ingredientes del tazón de granos:

- 1 1/2 tazas de quinua cruda
- 12 onzas de pechuga de pollo, sin piel
- 1 pepino, cortado en cubitos
- 2 tazas de tomates uva, picados
- 1/2 taza de cebolla roja, cortada en cubitos
- 1/2 taza de queso feta, desmenuzado
- 1/4 taza de aceitunas Kalamata, picadas

Instrucciones:

1. Lava tus manos con agua y jabón.
2. Prepara la quinua de acuerdo con las instrucciones del paquete.
3. Prepara las verduras y enjuaga con agua fría bajo el grifo.
4. A un frasco pequeño, agrega todos los ingredientes del aderezo/marinada y agita o revuelve vigorosamente para emulsionar.
5. Corta la pechuga de pollo a 1/2 pulgada de grosor. Coloca en un recipiente de vidrio y vierte como 1/3 de marinada sobre el pollo y mezcla para cubrir bien. Lava tus manos con agua y jabón. Aparta la marinada restante para usar como aderezo, asegurándote de que no toque la carne cruda.
6. Calienta una sartén a fuego medio-alto. Agrega el pollo y cocina durante 6 a 8 minutos por lado hasta que esté bien cocido y la temperatura interna sea 165 °F. Pasa el pollo a la tabla de cortar y corta para servir.
7. Divide la quinua entre 4 tazones para servir. Cubre con el pollo y las verduras preparadas.
8. Desmenuza el queso feta y rocía con el aderezo intacto restante.

Información nutricional por porción: 580 calorías; 25g grasa saturada (6g grasa saturada, 0g grasa trans); 57g carbohidratos; 33g proteína; 3g fibra; 440mg sodio; 12g azúcar.