



## El ejercicio y el corazón

Cuando caminas enérgicamente, probablemente notes cambios en tu cuerpo de inmediato. Tu corazón late un poco más rápido, tu ritmo respiratorio aumenta y puedes sentir que los músculos de tus piernas trabajan. Probablemente no tengas idea de todos los cambios fisiológicos que ocurren dentro de tu cuerpo cuando haces ejercicio y algunos de estos beneficios son similares a los de los medicamentos comunes.

El ejercicio, especialmente en combinación con una alimentación saludable, puede prevenir o mejorar la mayoría de los principales factores de riesgo que contribuyen a la enfermedad cardíaca. Estos incluyen presión arterial alta, diabetes, obesidad y niveles de colesterol poco saludables. El ejercicio también puede ayudar a controlar los problemas de salud mental, como la depresión y el estrés, que a menudo son contribuciones ignoradas a los problemas cardiovasculares.

Entonces, ¿qué tipo de ejercicio es mejor para la salud del corazón? Primero, es el que realmente harás, y cualquier cosa es mejor que nada. El ejercicio puede ser la herramienta más efectiva para fortalecer tu corazón. Los tipos de ejercicio que son mejores incluyen ejercicios aeróbicos y de fortalecimiento muscular. El estiramiento puede no contribuir directamente a la salud del corazón, pero la flexibilidad es importante porque te ayuda a realizar mejor los ejercicios aeróbicos y de fuerza.

Hacer estas actividades mejorará la circulación y, con el tiempo, pueden reducir la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Trata de realizar al menos 30 minutos de actividad aeróbica cinco o más días a la semana. Los ejercicios de fortalecimiento crean una masa muscular más magra. A medida que ganas músculo, tu cuerpo quema calorías más fácilmente.

Dado que 1/3 de todas las muertes en los Estados Unidos cada año están relacionadas con enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, es importante que conozcas tu riesgo personal. No puedes cambiar algunos factores de riesgo como tu edad, historial familiar y ser hombre. Muchos, sin embargo, se pueden mejorar con cambios en el estilo de vida. Esta herramienta sencilla puede ayudarte a determinar tu riesgo personal de enfermedad cardíaca:

[www.mayoclinichealthsystem.org/locations/cannon-falls/services-and-treatments/cardiology/heart-disease-risk-calculator](http://www.mayoclinichealthsystem.org/locations/cannon-falls/services-and-treatments/cardiology/heart-disease-risk-calculator)

## En esta edición:

El ejercicio y el corazón

Beneficios del HIIT

Siéntete mejor en 15 minutos

DASH para la salud del corazón

Receta: Panqueques de Avena con Especias

## La semana entrante:

Cómo el ejercicio mantiene tu cerebro ágil

Las mejores actividades para tu cerebro

El estrés y tu salud física

¿Qué es la dieta MIND?

Receta: Ensalada de arándanos y nueces

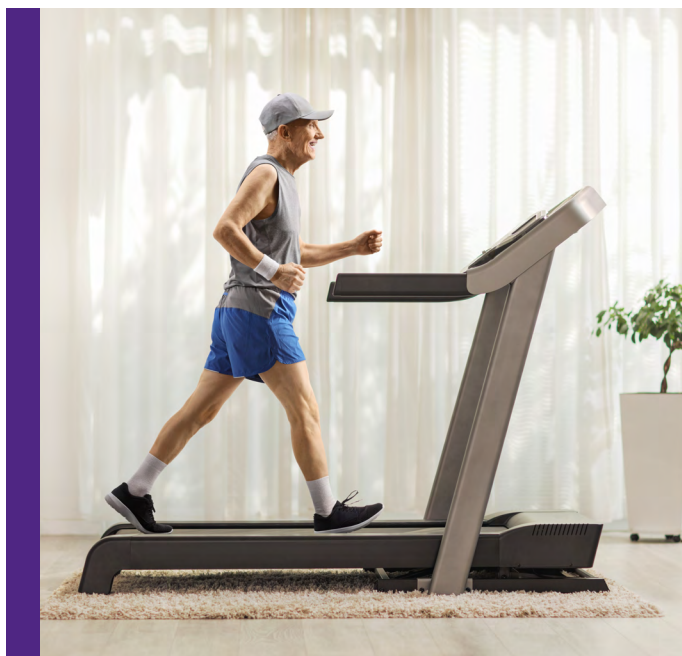
## Beneficios del HIIT

Agregar ráfagas cortas de actividad vigorosa a tu rutina de actividades podría ofrecer grandes beneficios. Para aquellos que sienten que no tienen suficiente tiempo para hacer ejercicio, una rutina de entrenamiento de intervalos de alta intensidad, o HIIT (por sus siglas en inglés), podría ser atractiva.

Si bien HIIT suena como un programa de entrenamiento específico, no tiene por qué serlo. Piensa en lo que haces ahora mismo para la actividad física. ¿Cómo puedes agregar intervalos, o “bocadillos” de ejercicio corto, de intensidad vigorosa? Por ejemplo, una rutina HIIT en la caminadora podría verse así: Calienta con una caminata de ritmo más lento durante 10 minutos, luego alterna con 3 minutos de caminata de intensidad moderada (donde apenas puedes mantener una conversación) y de 30 segundos a un minuto de carrera de intensidad vigorosa o caminata rápida, al menos tres veces, luego termina con una caminata de enfriamiento de 5 minutos.

¿Cuáles son los beneficios de agregar intervalos de alta intensidad? La investigación muestra que mejora la función de los vasos sanguíneos para ayudar a controlar la presión arterial alta; promueve una mejor regulación del azúcar en la sangre; ayuda a revertir el deterioro muscular debido al envejecimiento; y hay promesas de que agregar estos episodios de actividad vigorosa puede prolongar la vida útil de un cerebro sano al retrasar el inicio de las enfermedades de Alzheimer y Parkinson.

La mayor conclusión es que agregar estos intervalos al ejercicio es fácil y no hay una forma obligatoria de hacerlo. ¡Realmente puedes moverte a tu manera! Esta semana agrega varias ráfagas de 30 segundos de actividad de intensidad vigorosa a lo que haces actualmente.



## DASH para la salud del corazón

¿Estás familiarizado con la dieta DASH (Enfoques dietéticos para detener la hipertensión)? En lugar de una “dieta” a corto plazo, DASH es un estilo de alimentación de por vida que apoya la salud y el bienestar general. Ningún alimento está fuera de los límites y no hay requisitos calóricos específicos.

El estilo de alimentación DASH es para todos en la familia. Si sigues este plan, puedes esperar ver disminuir tu presión arterial, junto con otros beneficios para la salud. El plan promueve la reducción del azúcar, la eliminación de alimentos muy procesados y ricos en sodio, y el aumento de las frutas y verduras.

El plan de alimentación DASH es fácil de seguir e incluye alimentos comunes disponibles en tu tienda de comestibles. Lo que no incluye son alimentos altamente procesados y preenvasados. Evitarlos podría ser uno de los mayores desafíos para seguir el plan DASH.

Entonces, ¿qué son los alimentos procesados y por qué eliminarlos? Algunos ejemplos incluyen papas fritas, refrescos, galletas, perros calientes, jamones en fiambre, rebanadas de queso y productos para untar, tocino, cereales, alimentos enlatados, dulces y bocadillos envasados, y comidas preparadas. La familia estadounidense consume la mayor parte de sus calorías de este tipo de alimentos y evitarlos es casi imposible. Reducir la cantidad de alimentos procesados que consumes es un buen comienzo. Estos alimentos generalmente contienen mayores cantidades de sal, azúcar o grasa, y a menudo contienen aditivos o conservantes para mejorar el sabor, la textura y para extender la vida útil. Una manera fácil de identificar los alimentos procesados es mirar la etiqueta. Si ves una larga lista de ingredientes que no reconoces y no puedes pronunciar, es seguro decir que son procesados.

La información sobre el plan de alimentación DASH es fácil de encontrar a través de una búsqueda en línea. Aquí hay un enlace para comenzar: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/dash-eating-plan>. Hay muchas recetas de DASH que son sabrosas y saludables. Encontrarás más recetas aquí: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/recipes/dash-diet-recipes/rcs-20077146>

**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.

## Siéntete mejor en 15 minutos

¿Te sientes estresado? Mantén tu caja de herramientas a mano con formas en que puedes encontrar tu calma cuando la necesites. Aquí hay algunas cosas a considerar:

**Pausa de meditación** – Siéntate en silencio, cierra los ojos y concéntrate en tu respiración.

**Sal al aire libre** – Tómate unos minutos para sentarte al sol, arrancar algunas malas hierbas, respirar aire fresco.

**Ríete** – Mira un video clip de tu comediante favorito o llama a un amigo con quien puedas reírte.

**Escríbelo** – Haz una lista de lo que es bueno en tu vida en este momento.

**Estírate** – Estira suavemente el cuello, los hombros, la espalda baja, los muslos y las caderas. El estiramiento reduce el estrés y envía sangre adicional a los músculos.

**Escribe una nota de agradecimiento** – Comparte algunas palabras de agradecimiento con alguien que te haya ayudado.

**¡Da un paseo!** – Pasea por el vecindario donde vives o trabajas para levantar tu estado de ánimo y eliminar el estrés. Si estás atrapado en una rutina, tu próxima gran idea podría estar a solo un paseo de distancia, ¡ya que el movimiento puede impulsar el pensamiento creativo!

## Panqueques de Avena con Especias

*¡Esta receta usa granos integrales para un importante intercambio estilo Med!*

Rinde 8 porciones

### Ingredientes:

- ½ taza de copos de avena regular arrollada
- ¾ taza de harina blanca de trigo integral
- 1 ½ cucharadita de azúcar morena empacada
- 1 ½ cucharadita de polvo de hornear
- ¼ cucharadita de especias para tarta de manzana\*
- Pizca de sal
- 1 taza de leche descremada
- ½ taza de producto de huevo refrigerado o congelado, descongelado (o 2 claras de huevo, 1 yema de huevo)
- 2 cucharadas de aceite de canola
- Jarabe o miel sin azúcar con sabor a arce, opcional

### Manzanas salteadas

- 2 manzanas agrias para cocinar, sin corazón y en rodajas
- 2 cucharaditas de aceite de canola
- ¼ cucharadita de especias de tarta de manzana

\* Especias para tarta de manzana: combina 1 cucharada de canela, 1 ½ cucharaditas de nuez moscada molida, 3/4 cucharadita de pimienta de Jamaica molida y 3/4 cucharadita de cardamomo molido.

### Instrucciones:

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Enjuaga las manzanas bajo el grifo de agua fría.
3. Coloca la avena arrollada en una licuadora o procesador de alimentos. Cubre y mezcla/procesa hasta que esté muy fina, parecida a la harina. En un tazón grande, combina la avena molida, la harina de trigo integral blanca, el azúcar morena, el polvo de hornear, las especias para tarta de manzana y la sal.

4. En un tazón mediano, combina la leche, el huevo y el aceite. Agrega la mezcla de leche a la mezcla de harina y bate hasta que se combinen (la mezcla debe ser grumosa).
5. Prepara las manzanas justo antes de empezar a cocinar los pancakes. En una sartén grande, cocina las manzanas en aceite caliente a fuego medio-alto hasta que las manzanas estén doradas. Espolvorea con las especias para tarta de manzana.
6. Para cada pancake, vierte aproximadamente 1 cucharada de la masa en una plancha caliente ligeramente engrasada o en una sartén pesada. Cocina a fuego medio durante 1 a 2 minutos por cada lado o hasta que los pancakes estén dorados, volteándolos al otro lado cuando los pancakes tengan superficies burbujeantes y los bordes estén ligeramente secos. Sirve caliente con manzanas salteadas y jarabe de arce o miel, si lo deseas.

**Información nutricional por porción (3 pancakes, 1/8 de manzanas):** 140 calorías; 5g grasa total (0g grasa saturada, 0g grasas trans); 20g carbohidratos; 5g proteína; 2g fibra; 180mg sodio; 7g azúcar.

