

# Celebre *una vida saludable*

2020 Boletín #2



## K-STATE

Research and Extension

Camina Kansas

[www.WalkKansas.org](http://www.WalkKansas.org)



## Muévase naturalmente, muévase más

¿Conoce a personas que nunca parecen quedarse quietas? Las que están constantemente en movimiento y cuando se sientan pueden estar inquietas, tambalearse o brincar. ¡Bueno, eso es realmente algo bueno!

Las investigaciones muestran que, si usted se sienta menos y se mueve más, vive más. Incluso si hace un entrenamiento de 30 a 60 minutos todos los días, no parece compensar todo el tiempo que pasa sentado. Pequeños movimientos a lo largo del día se suman, y estos movimientos son importantes. Cosas como las tareas del hogar, lavar los platos a mano, hacer jardinería, lavar el automóvil en casa, cortar el césped y, sí, incluso estar inquieto son formas de mantenerse activo.

La Termogénesis por Actividad sin Ejercicio o NEAT (por sus siglas en inglés) ocurre con cada actividad que realiza, excepto cuando duerme o hace ejercicio. La NEAT está sucediendo mientras hace tareas domésticas, trabaja en el jardín, cruza un estacionamiento e incluso cuando está inquieto. Estas actividades diarias regulares ayudan a cambiar el equilibrio de energía que necesita y usa. Cuanto más se mueve, mayor es su nivel de NEAT. Esto también se traduce en una mejor salud del corazón, una disminución del colesterol en la sangre y un mejor control del azúcar en la sangre.

Las personas que viven en las Zonas Azules alcanzan niveles más altos de NEAT por sus entornos. Caminan a la casa de un vecino o a la tienda, cultivan un huerto, hacen las tareas a mano y revisan el ganado a pie en lugar de andar en un vehículo de cuatro ruedas. Su estilo de vida no incluye mucho ejercicio estructurado y no tienen un gimnasio local donde puedan hacer ejercicio, pero sí tienen suficiente actividad diaria para mantener la NEAT a un nivel saludable.

El tiempo sedentario promedio para los estadounidenses es alarmante, de 9 a 10 horas por día. Un objetivo principal de Camina Kansas y más allá del programa debe ser moverse más de lo que se sienta. Esos 30 minutos o más de actividad moderada son esenciales para una buena salud y también lo son los movimientos pequeños y regulares que hace el resto del día. Todos sus pasos se suman.

Moverse Naturalmente es el primero de los 9 Poderes®; o sea, de los elementos comunes de las personas que viven en las Zonas Azules® que conducen a vidas más largas, más saludables y más felices.

## En esta edición

Muévase naturalmente, muévase más

El Poder de la Postura

Remodele su despensa al estilo Med

Receta: Hummus

## La semana entrante

Coma más plantas

Agregue intervalos para mejorar la condición física

La jardinería como ejercicio

Siembre un jardín de hierbas

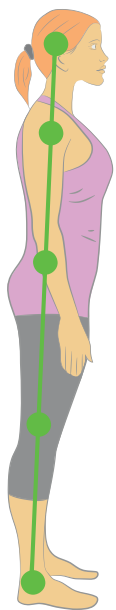
Receta: Ensalada Caprese de Pollo



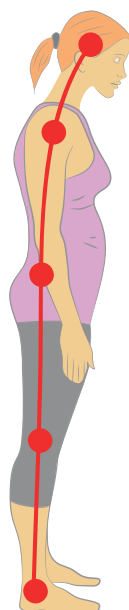
## El Poder de la Postura

Probablemente le hayan dicho que “se pare recto” en algún momento de su vida. Vale la pena seguir este eterno consejo, ya que una buena postura favorece la buena salud. La postura es importante para un buen equilibrio porque cuando se para recto, centra su peso sobre sus pies. La buena postura también le ayuda a mantener la forma correcta al caminar y hacer cualquier tipo de ejercicio, lo que genera mayores ganancias y menos lesiones. Practicar una buena postura, al estar de pie, caminar y sentarse, puede aumentar su productividad y estado de ánimo, y lo ayuda a usar sus músculos de manera más eficiente. Más importante aún, una buena postura ayuda a su cuerpo a funcionar como debería. Puede respirar más profundamente, los órganos internos funcionan correctamente, las articulaciones están lubricadas y la sangre fluye correctamente.

¿Qué es una buena postura? Piense en tirar de todo su cuerpo hacia arriba, como si tuviera un hilo en la parte superior de la cabeza. Si pudiera ver la cuerda invisible desde una vista lateral, seguiría justo detrás y a través de la oreja, detrás de la línea media del cuello, hacia abajo a través de la articulación del hombro y la articulación de la cadera, luego ligeramente por delante del centro de la rodilla, y abajo justo en frente de la articulación



Postura correcta



Postura incorrecta

del tobillo. La mejor manera de saber si está practicando una buena postura es mirar al espejo y hacer una revisión de la postura.

Puede hacer maravillas con su postura simplemente cambiando la forma en que se sienta frente a una computadora. Siéntese con el tronco erguido, sin inclinarse hacia atrás ni encorvarse hacia adelante. Evite cruzar las rodillas y doblarlas en un ángulo de 90 grados, alinee la cabeza sobre los hombros y mantenga los ojos nivelados con la pantalla de la computadora. Sentarse de esta manera también ayudará a fortalecer su núcleo, lo que contribuye aún más a una buena postura.

Varias opciones de acondicionamiento físico como Pilates, yoga y tai chi se centran en una mejor conciencia del cuerpo. Si participa en estas actividades, una mejor postura probablemente será un beneficio.

Practicar una buena postura no es difícil, pero es fácil de ignorar. Esta semana, comience a prestar mucha atención a su postura en todo momento, mientras está sentado, de pie y caminando. Practique una buena postura regularmente y observe los beneficios.

## Camina Kansas Semana 2

### ¡Aumente su puntaje de NEAT!

- » Salga a caminar después de cada comida.
- » Camine al escritorio de un compañero de trabajo en lugar de enviar correos electrónicos.
- » Use el baño en otro piso de su edificio.
- » Trabaje en el jardín. ¡Involucre a toda la familia!
- » No permita que los miembros de la familia se envíen mensajes de texto desde otra habitación.
- » Cuando vea televisión, muévase durante cada pausa comercial o cada 15 minutos.
- » Cuando pueda, camine o monte en bicicleta en lugar de conducir.
- » Tome las escaleras en lugar del elevador e invite a otros a unirse a usted.
- » Organice una reunión caminando en lugar de una versión sentada.
- » Acabe con el mal humor con una caminata de 10 minutos.
- » Salga a caminar con su perro.
- » Practique una buena postura.

## Remodele su despensa al estilo Med

Incorpore la forma Med de comer en su estilo de vida dándole a su despensa y refrigerador una renovación mediterránea. Considere estos artículos en su lista de compras.

**Alimentos secos o enlatados:** Mantenga varios alimentos enlatados en su despensa, preferiblemente las versiones sin o bajas en sal. Tenga verduras, frijoles, pasta y salsa de tomate, frutas, atún y salmón (en agua o aceite de oliva) y caldo de pollo o vegetales. También necesitará una variedad de granos integrales como arroz integral, avena, quinua, bulgur, cebada, mijo y farro. Las nueces y semillas, sin sal o azúcar agregadas, son excelentes como refrigerio y para agregar a las comidas Med. Es bueno tener mantequillas de almendra, maní u otras nueces a mano, preferiblemente con ingredientes mínimos. Tahini es un ingrediente clave en el hummus, y parece una mantequilla de maní natural con sabor a nuez y terroso. Está hecho de semillas de sésamo tostadas o crudas.

**Alimentos congelados:** Para recetas Med, tenga a mano pollo, carne molida magra o pechuga de pavo molida, y pescado y mariscos, junto con verduras, frutas y pan integral.

**Alimentos en el refrigerador:** Mantenga huevos, leche baja en grasa, yogur griego natural, hummus y hortalizas frescas.

**Condimentos, especias, aromáticos:** El aceite de oliva y canola son alimentos básicos para cocinar al estilo Med. ¡Las limas, limones, ajo, cebollas, hierbas, especias, miel y vinagres (balsámico, sidra, vino tinto, vino blanco, jerez) también lo ayudarán a crear un sabor increíble!

Hummus es un plato clásico y versátil que proporciona proteínas, grasas saludables, fibra y hierro. Es fácil de hacer y vale la pena tener tahini. Puede sustituirlo por mantequilla de nuez o no usarlo. Puede sustituir cualquier tipo de frijol y mezclar verduras cocidas, como pimiento rojo, espinacas, berenjenas o remolachas.

## Hummus

Rinde 6 porciones de ¼ de taza

### Ingredientes:

- 1 diente de ajo
- 1½ tazas (1 lata de 15 onzas) de garbanzos
- ¼ taza de tahini
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal (opcional)
- Pimienta al gusto
- Jugo de 1 limón
- 1 a 2 cucharaditas de pimentón o comino (opcional)
- Hojas de perejil fresco picado para decorar

### Instrucciones:

- Lávese las manos con agua y jabón.
- Coloque el ajo pelado en la licuadora / procesador y pulse varias veces.
- Agregue los garbanzos, el tahini, el aceite de oliva, la sal, el limón y las especias. Procese hasta formar un puré suave. Agregue agua según sea necesario para hacer un puré suave. Pruebe y ajuste los condimentos según lo desee (agregue más especias, limón, sal o pimienta).

Para servir: Vierta en un tazón y adorne con perejil, unas gotas de aceite de oliva y / o una pizca de pimentón. También puede untar hummus en un sándwich o en una tortilla, ponerlo en una ensalada o comerlo por cucharadas. Disfrútelo con barritas de vegetales y pan pita.

### Información nutricional por porción:

212 calorías; 15 g grasa (0 grasas trans, 2 g grasa saturada); 14 g carbohidratos; 5 g proteína; 3 g fibra; 395 mg sodio; 2 g azúcares agregados



### 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.