

# Celebre una vida saludable

2020 Boletín #7



## K-STATE

Research and Extension

Camina Kansas

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



## Un sentido de propósito

### Conozca su por qué

La investigación muestra que las personas que conocen su propósito de vida pueden vivir, en promedio, hasta siete buenos años más. Este concepto de propósito, la idea de “por qué me levanto por la mañana” o el equivalente occidental “encontrar su pasión”, es una parte integral de la cultura en las comunidades de las Zonas Azules®. Los okinawenses lo llaman *ikigai* y los nicoyanos lo llaman *plan de vida*.

Las personas con un sentido de propósito entienden lo que les brinda alegría y felicidad. Poseen una “perspectiva correcta” y participan en actividades y comunidades que les permiten sumergirse en un entorno satisfactorio y gratificante.

Entonces, ¿cómo encuentra su *ikigai* ... su pasión ... su por qué? ¿Cómo se convierte en una persona con un propósito determinado? Puede que no sea tan complicado como cree. También es bueno encontrar un balance para no gastar demasiado tiempo en una cosa o dividirlo entre demasiadas cosas. Aquí hay algunos consejos que pueden guiarlo hacia su pasión.

#### Escriba su declaración de propósito personal.

Comience haciendo un inventario interno. Piense en sus ideales, principios, estándares y valores morales. Luego, identifique sus talentos, fortalezas y habilidades físicas, emocionales y mentales. Ahora, escriba eso en un papel. ¿Siente una fuerte reacción emocional ante algo que ha escrito? Si es así, este es un buen punto de partida. Crear su declaración de propósito personal puede llevar algo de tiempo, pero eventualmente obtendrá cierta claridad sobre lo que desea contribuir.

**Actúe.** Use su inventario interno y su declaración de propósito como guía para ayudarlo a encontrar actividades que se alineen con su pasión. La satisfacción que siente por las contribuciones significativas ya sea por trabajo remunerado o voluntario, ofrece beneficios para su salud por medio de índices más bajos de enfermedades cardíacas, cáncer y depresión, así como menores costos de atención médica.

**Exponga su pasión.** Encuentre un lugar en su hogar u oficina para exponer sus pasiones, logros y cosas

## En esta edición

Un sentido de propósito - Conozca su por qué

Fortalezca su núcleo

Cambie sus proteínas

Receta: Salmón Horneado al Estilo Mediterráneo

## La semana entrante

Los seres queridos primero

El poder de pertenecer

Estiramiento y fortalecimiento de los flexores de la cadera

Lo bueno de los granos integrales

Receta: Panqueques de avena y banana



que lo enorgullecen. Siempre que esté en ese espacio, le recordará cómo encaja en el mundo.

**Comparta su pasión.** Encuentre a alguien, o un grupo de amigos, a quien pueda comunicarle su propósito de vida y su plan para realizarlo. Busque sus opiniones y úselas como una caja de resonancia mientras crea su plan de acción.

En su búsqueda de crear un propósito, tenga en cuenta que necesita cultivar conexiones significativas con otras personas. No deje que su pasión se vuelva tan importante que le haga descuidar a sus amigos y familiares. Además, cuide bien de su persona para tener la energía necesaria para lograr lo que es importante para usted.

Al vivir con un fuerte sentido de propósito puede reducir el estrés en su vida. Tendrá más claridad sobre sus objetivos, tendrá menos preocupaciones y ansiedad, y es posible que no se preocupe tanto por las decisiones.

Aquí hay una herramienta que podría serle útil: Una revisión de su propósito:

[bluezones.com/the-purpose-checkup-2](http://bluezones.com/the-purpose-checkup-2)

## Cambie sus proteínas

Una de las formas más impactantes para mejorar su dieta es cambiar sus proteínas. Elija frijoles y nueces con frecuencia, junto con carne blanca de aves de corral, huevos, lácteos magros y carne magra. Evite las carnes altamente procesadas y coma mariscos al menos 3 veces por semana. El pescado es fácil y rápido de preparar y hay opciones que pueden ajustarse a su presupuesto de alimentos.

[medinsteadofmeds.com/wp-content/themes/med/downloads/Handouts/MED-Change\\_Your\\_Protein.pdf](http://medinsteadofmeds.com/wp-content/themes/med/downloads/Handouts/MED-Change_Your_Protein.pdf)

Coma mariscos

[medinsteadofmeds.com/tips-and-tools/fish-and-seafood](http://medinsteadofmeds.com/tips-and-tools/fish-and-seafood)



## Camina Kansas Semana 7

- » Complete la revisión de su propósito. Comparta su pasión, su propósito, con un amigo de confianza.
- » Haga un ejercicio de fortalecimiento de su núcleo dos días o más esta semana, como: Puente acostado con empuje de cadera, tablón, contracción abdominal. Más información: [walkkansas.org/activity/strength](http://walkkansas.org/activity/strength)
- » Comparta una receta de mariscos que disfruteara de su agrado con sus compañeros de equipo.
- » ¿Dónde camina? Tome una foto y publíquela en las redes sociales con #walkkansas y compártala en Facebook "Kansas State University Walk Kansas"

## Contenga su deseo de comer dulce

Es fácil obtener demasiada azúcar en su dieta. Parece que cuanto más comemos, más ansiamos el azúcar. Los alimentos con azúcar natural, como las frutas, siguen formando parte de una dieta saludable. Sin embargo, los expertos coinciden en que limitar el azúcar agregado tiene muchos beneficios, incluido el mantenimiento del peso, la salud del corazón, la prevención y el control de la diabetes y un sistema inmunológico más fuerte.

Las personas en las Zonas Azules® comen azúcar intencionalmente, no por hábito o accidente. Su dieta contiene aproximadamente la misma cantidad de azúcar natural que la nuestra en los Estados Unidos, pero su consumo de azúcar agregada es solo alrededor de un quinto de la cantidad que nosotros consumimos. <https://youtu.be/K2RE32Fs1wE>



# Salmón Horneado al Estilo Mediterráneo

Rinde 4 porciones

## Ingredientes:

4 filetes de salmón, de 4 onzas cada uno  
4 cucharadas de aceite de oliva, divididas  
Sal y pimienta  
8 dientes de ajo picados  
4 ramitas frescas de tomillo (o 2 a 3 cucharaditas de tomillo seco)  
2 calabazas de verano, de cualquier tipo, cortadas a la mitad y en rodajas  
1 tomate grande, cortado a la mitad y en rodajas  
2 cebollas verdes grandes, partes blancas y verdes, en rodajas  
1 cucharadita de pimentón dulce  
Jugo de 1 limón grande  
½ taza de hojas frescas de perejil, picadas  
Rodajas de limón para servir

## Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 400 °F. Prepare 4 trozos de papel de aluminio de 12 por 17 pulgadas en una bandeja para hornear grande.
3. Prepare las hortalizas. Enjuague las hierbas con agua fría bajo el grifo y seque. Enjuague todas las verduras con agua fría. Corte la calabaza y el tomate por la mitad, luego en rodajas de ¼ a ½ pulgada; rebane las partes blancas y verdes de la cebolla verde. Pique el perejil. Pele el ajo y píquelo.
4. Cepille los filetes de salmón con 2 cucharadas de aceite de oliva; coloque un filete con la parte engrasada hacia abajo, en cada trozo de papel de aluminio.
5. Extienda la mitad del ajo picado sobre los filetes de salmón, luego sazone con sal y pimienta. Agregue el tomillo.

6. En un tazón pequeño, mezcle el ajo picado restante y el aceite de oliva, el jugo de limón, el pimentón y sazone con pimienta.
7. Coloque las verduras en un tazón y vierta la salsa; mezcle para combinar.
8. Divida las verduras en 4 porciones iguales sobre o al lado de los filetes de salmón. Doble el aluminio sobre el salmón y las verduras, cubra completamente y selle.
9. Hornee los paquetes de salmón con verduras en la bandeja para hornear en el horno caliente durante 20 a 25 minutos, hasta que el salmón alcance una temperatura interna de 145 °.
10. Para servir, transfiera cuidadosamente el contenido del paquete de aluminio con una espátula a platos individuales para servir. Espolvoree perejil encima y sirva con rodajas de limón.

## Información nutricional por porción:

690 calorías; 35 g grasa (0 grasas trans, 6 g grasas saturadas); 9 g carbohidratos; 77 g proteína; 3 g fibra; 450 mg de sodio; 0 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.