

ESTILO DE VIDA

para una mente sana

2021 Boletín #1

K-STATE
Research and Extension

Camina Kansas

www.WalkKansas.org



Cuerpo sano, mente sana

Las investigaciones han demostrado que lo que es bueno para el corazón también lo es para el cerebro. Lo que comemos, cuánto nos movemos, qué tan bien dormimos y cómo manejamos el estrés afecta casi todos los aspectos de nuestro bienestar, incluyendo la salud física y mental.

¡Bienvenidos a Camina Kansas! Este año, los boletines semanales destacarán cómo los hábitos de vida saludables pueden mejorar la salud física y mental. Es común pensar que la salud y la longevidad son rasgos genéticos. Si bien los genes determinan entre el 20 y el 25% de la calidad de nuestra salud en general, los hábitos de estilo de vida y el medio ambiente tienen una influencia mucho mayor en lo bien o lo mucho que vivimos.

Si bien algunos beneficios de un estilo de vida saludable no se apreciarán durante semanas o meses, probablemente te sentirás mejor inmediatamente después de una caminata u otra actividad física. El ejercicio aumenta las sustancias químicas del cerebro asociadas con sentirse feliz, sentir menos ansiedad y estrés, e incluso menos dolor físico. Moverse más también puede ayudar a algunas personas a aliviar los sentimientos de depresión.

Otros hábitos de estilo de vida positivos traerán resultados rápidamente. Comer bien y descansar bien dará dividendos inmediatos en tu perspectiva mental y nivel de energía. Durante Camina Kansas, te presentaremos la dieta MIND, una combinación de la dieta DASH (Por sus siglas en inglés Dietary Actions to Stop Hypertension o Acciones dietéticas para parar la hipertensión) y el estilo de alimentación mediterránea. Compartiremos algunas recetas sabrosas que respaldan la forma MIND de comer junto con consejos para incluir más alimentos saludables para el cerebro en tu dieta.

¡Disfruta del viaje de Camina Kansas, para la mente y el cuerpo, este año!

Sharolyn Flaming Jackson, MS

Especialista en Extensión, Ciencias de la Familia y el Consumidor

Investigación y Extensión de K-State, Noreste

En esta edición

Cuerpo sano, mente sana

¿Cuánto es suficiente?

Cosas para hacer esta semana

¿Qué es la dieta MIND?

Receta: Pescado con Calabacines de Verano

La semana entrante

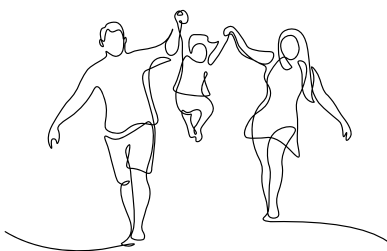
Música para tu mente

Cómo calentar y enfriar

Muévete con la música

Vegetales de hojas verde oscuro todos los días

Receta: Ensalada Vamos Verde



¿Cuánto es suficiente?

Realmente no existe una recomendación “única para todos” para el ejercicio y el movimiento diario/semanal. Una recomendación general, para adultos de 18 a 64 años, de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), es al menos 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada a la semana, además de actividades de fortalecimiento muscular al menos dos días a la semana. La intensidad moderada es cuando apenas puedes mantener una conversación, pero no puedes cantar, mientras realizas la actividad.

Para muchos adultos, esta recomendación les parece mucho que pedir. Solo el 53% de los adultos cumple con las pautas de actividad moderada de los CDC y solo el 23% cumple con las pautas de actividad de ambos, la intensidad moderada y ejercicio de fortalecimiento muscular.

Incluso si no cumples con esta recomendación mínima, cierta cantidad de actividad física es beneficiosa y nunca es demasiado tarde en tu vida para aumentar el movimiento y obtener algunos beneficios. También puedes dividir el tiempo en partes más pequeñas. Los beneficios significativos para la salud se sumarán incluso con 5 a 10 minutos de actividad moderada a vigorosa aquí o allá.

Recuerda que algo de ejercicio siempre es mejor que nada, más es mejor que algo, ¡y demasiado es difícil de hacer!



¿Qué es la dieta MIND?

La dieta MIND (que significa mente, en inglés), basada en la investigación sobre el papel que desempeña la dieta en la salud del cerebro, fue desarrollada por Martha Clare Morris, ScD, y un equipo del Centro Médico de la Universidad Rush. La dieta MIND es relativamente nueva y se publicó por primera vez en 2015 en *Alzheimer's & Demencia*.

MIND son las siglas de Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay (Intervención Mediterránea-DASH para el Retraso Neurodegenerativo). Como su nombre lo describe, es una combinación de dos patrones de alimentación bien conocidos: la dieta mediterránea y la dieta DASH. La dieta mediterránea incluye ricos ingredientes saludables, como frutas, verduras, cereales integrales, nueces y semillas, condimentados con hierbas y especias. El pescado, los mariscos, los productos lácteos y las aves se incluyen con moderación. Las carnes rojas y los dulces son limitados. Similar a la dieta mediterránea, la dieta DASH se enfoca en frutas, verduras, granos integrales y carnes magras. También limita el sodio, ya que la dieta se desarrolló para reducir la hipertensión.

Ambas se han relacionado con una mejor salud cerebral, por lo que muchas de las pautas de la dieta MIND se toman prestadas de estos patrones de alimentación. La dieta MIND es única porque también se enfoca en alimentos y nutrientes específicos que mejoran y protegen la salud del cerebro, reduciendo el riesgo de desarrollar demencia y enfermedad de Alzheimer.

Las grasas saludables son un elemento básico en este estilo de alimentación. El aceite de oliva y otras grasas monoinsaturadas reducen los niveles de colesterol total y colesterol “malo”. Las nueces y las semillas también contienen grasas monoinsaturadas. Los pescados y mariscos aportan grasas poliinsaturadas para ayudar a combatir la inflamación en el cuerpo. Los ácidos grasos omega-3 que proporcionan también ayudan a disminuir los triglicéridos, reducen la coagulación de la sangre y reducen el riesgo de accidente cerebrovascular e insuficiencia cardíaca.

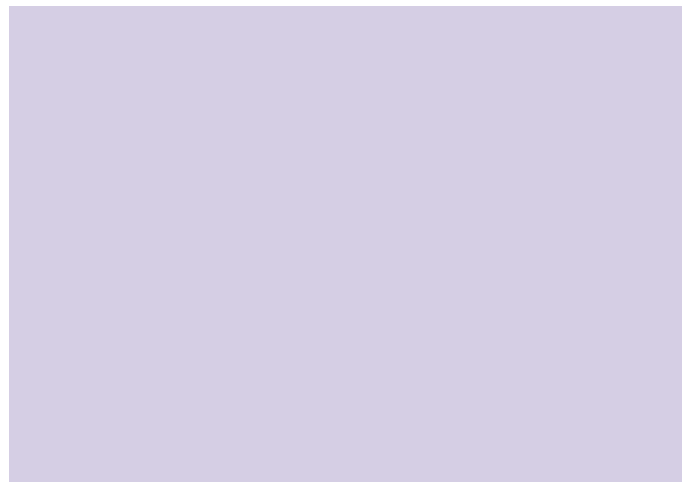
La receta siguiente es una manera fácil y sabrosa de preparar pescado. Si engañas a tu lengua para que sienta “un hormigueo”, puedes reducir el consumo de sal de mesa y seguir disfrutando de alimentos sabrosos. Los ácidos, como el jugo de limón y el vinagre balsámico, mejoran el sabor “salado”. Al usar suficiente ácido, puedes reducir la sal de mesa y aun así obtener el mismo sabor salado. Estos sabores ácidos funcionan bien en la cocina: jugos de cítricos (limón, lima, mandarina, naranja), vinagre de vino tinto, vinagre balsámico, vinagre de vino de arroz, crémor tártaro y vino blanco. Cuando uses jugo de frutas cítricas, incluye un poco de cáscara rallada para aumentar el sabor.



Cosas para hacer esta semana:

Inicia una sesión en walkkansasonline.org (comienza a registrar tu actividad y las frutas/verduras; chatea con compañeros de equipo; busca recursos y eventos nuevos).

- » ¿Eres lo suficientemente activo? Responde este cuestionario: aicr.org/resources/media-library/are-you-active-enough/
- » Lee la Guía del participante y la Guía de actividades de Camina Kansas
- » Encuentra un compañero y haz las pruebas de Flexibilidad y caminata de Rockport en tu Guía de actividades, registra tus números (harás esto nuevamente después de Camina Kansas para comparar).
- » Pasa algún tiempo al aire libre: tripoutside.com/health-benefits-of-getting-outdoors/
- » Reemplaza un tazón con caramelos en tu oficina o casa con un tazón de fruta.



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.

Pescado en Papillote con Calabacines de Verano

Rinde 4 porciones

En papillote significa en papel en francés. Esta es una manera fácil y conveniente de cocinar pescado.

Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 chalota, picada
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta molida
- 1 limón grande, rallado y cortado en 8 rodajas
- 2 calabacines verdes (zucchini) medianos, en rodajas finas y en cuartos
- 2 calabacines amarillos medianos, en rodajas finas y en cuartos
- 4 filetes de bacalao (de 5 a 6 onzas) o cualquier pescado de cuerpo firme (fletán, trucha, platija, salmón)

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 425 °F.
2. Lava tus manos con agua y jabón.
3. Prepara los productos y enjuágalos con agua fría bajo el grifo. Enjuaga el perejil con agua fría y sécalo con toallas de papel para eliminar el exceso de humedad.
4. En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva, el ajo, el perejil, la chalota, la sal, la pimienta y la ralladura de limón.
5. Corta 4 cuadrados de papel para hornear, de aproximadamente 12 pulgadas cada uno. Coloca los cuadrados de papel sobre la mesa de cocina, luego divide las rodajas de calabacín verde y amarillo entre los cuadrados de papel. Coloca los filetes de bacalao encima de los calabacines y vierte la mezcla de aceite de oliva sobre los filetes. Coloca 2 rodajas de limón encima de cada trozo de pescado.
6. Dobra los paquetes de papel para hornear levantando los lados derecho e izquierdo del papel hacia arriba y hacia el centro. Toca los dos lados y enróllalos con fuerza hasta que toques el pescado. Mete los extremos debajo de los paquetes y colócalos en una bandeja para hornear grande para que los extremos se mantengan en su lugar.
7. Asa por 12 a 15 minutos, o hasta que el pescado esté completamente cocido y alcance una temperatura interna de 145 °F. Sirve inmediatamente.

Información nutricional por porción de 1 taza: 286 calorías; 12 g de grasa (2 g de grasa saturada); 12 g de carbohidratos; 33 g de proteína; 3 g de fibra; 399 mg de sodio; 7 g de 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.