



### En esta edición

Movimiento: un ajuste para tu mente

¿Tu cuerpo se siente rígido?

Alimentos procesados: lo bueno y lo malo

Receta: Judías Verdes Griegas

### La semana entrante

Agrega un poco de ejercicio vigoroso

Sentadillas para fortalecerse

Disfruta de las nueces cada día

Receta: Panque de huevos y verduras incrustados



### Movimiento: un ajuste para tu mente

Tu cuerpo y tu mente pueden estar conectados de maneras que ni siquiera te das cuenta. Los estados de ánimo y los sentimientos tienen mucho que ver con el funcionamiento de tu cuerpo, y el movimiento es una gran parte de eso.

Sabemos que un estilo de vida sedentario es malo para la salud física, y que la salud mental también se resiente cuando no te mueves mucho. Los estilos de vida sedentarios están relacionados con un mayor riesgo de ansiedad y depresión, así como con una autoestima baja. El movimiento y el fortalecimiento muscular crean cambios positivos en tu cuerpo, y cuando esos cambios se transmiten al cerebro, sientes una mayor sensación de felicidad, confianza y positividad. Simplemente, la fuerza que sientes en tus músculos, la cual luego inconscientemente le envía una señal a tu cerebro, se traduce en una sensación de fortaleza y confianza en tu vida diaria.

Bailar mejora la conexión cerebro-cuerpo y mejora la conciencia emocional. Te permite tomar un descanso del trabajo, la familia y los factores estresantes cotidianos. Cuando bailas, los patrones emocionales rígidos se pueden romper, permitiéndote encontrar formas nuevas de pensar, sentir y afrontar la situación. Bailar es una actividad creativa y divertida, y no tienes tiempo para obsesionarte con cosas negativas mientras bailas.

Si te da vergüenza bailar, no estás solo. A menudo, las personas tienen miedo de parecer bobas. El hecho es que la mayoría de las personas están demasiado concentradas en su propio baile y en pasar un buen rato, en lugar de mirar a los demás. Para que bailar sea más fácil, practica con un amigo o toma lecciones. Ponte dispuesto a saber si el baile puede mejorar tu bienestar físico y mental.

El ejercicio, específicamente el entrenamiento de resistencia y el yoga, incluso puede ayudar con el trastorno de estrés postraumático (TEPT). Cuanta más actividad física haces, más tiendes a tener una sensación de control sobre tu vida. Este es solo un ejemplo más de cómo el cerebro, el cuerpo y la mente funcionan juntos maravillosamente.

## ¿Tu cuerpo se siente rígido?

Sentir rigidez en el cuerpo es una queja común, especialmente a medida que envejeces. La rigidez puede ser el resultado de realizar una actividad intensa a la que no estás acostumbrado o de estar inactivo durante períodos de tiempo. También puede ser causada por una mala postura o condiciones médicas. Aquí hay un vistazo más cercano a las causas de la rigidez y las formas de sobrellevar la situación.

**Actividad intensa.** Cuando haces ejercicios de fortalecimiento o realizas trabajos pesados a los que no estás acostumbrado, tus músculos pueden desarrollar pequeños desgarros. Esta es una parte normal del proceso de fortalecimiento muscular y es posible que te sientas rígido y adolorido durante 1 o 2 días mientras el cuerpo se repara.

**Inactividad.** Puedes sentir rigidez porque has estado inactivo. El líquido sinovial es un líquido espeso que se encuentra entre las articulaciones y, cuando te mueves durante el día, este líquido lubrica las articulaciones. Cuando dejas de moverte para dormir o cuando permaneces sentado durante largos períodos de tiempo, el líquido no se secreta lo suficiente para facilitar el movimiento de las articulaciones y los huesos.

**Mala postura.** Sentarte o estar de pie durante largos períodos de tiempo y sostener tu cuerpo de una manera que ejerces tensión sobre los músculos, tendones y ligamentos puede hacer que te sientas rígido y adolorido.

**Condiciones médicas.** La artritis reumatoide, la enfermedad de Lyme, la enfermedad de la tiroides, las torceduras, los esguinces y posiblemente los niveles bajos de vitamina D son afecciones médicas que pueden hacer que te sientas rígido. Si crees que tu sensación de rigidez podría deberse a una causa médica, busca atención médica.

Aquí hay algunas formas de prevenir y tratar la sensación de rigidez causada por situaciones distintas a una condición médica.

- » Calienta tus músculos antes de la actividad física. A veces, la sensación de rigidez es inevitable y forma parte del proceso de reparación muscular que te permite fortalecerte, pero un buen calentamiento sin duda puede ayudar.
- » Toma descansos de movilidad a lo largo del día. Configura un cronómetro y levántate y muévete durante unos 5 minutos cada hora para ayudar a aumentar las secreciones de líquido articular y prevenir la rigidez.
- » Continúa siendo activo. Aunque el ejercicio intenso puede provocar rigidez, también puede ayudar a reducirla. El ejercicio puede ayudar a reducir la inflamación, aumentar la secreción de líquido sinovial para lubricar las articulaciones y ayudar a desarrollar los músculos que soportan una buena postura.

- » Tómate días de recuperación cuando los necesites. Si tienes un día de mucha actividad y luego te sientes rígido y adolorido, prueba con actividades cardiovasculares ligeras como nadar, caminar o andar en bicicleta.
- » Revisa tu postura, siempre. Haz ajustes en tu espacio de trabajo, si es necesario, para que tu cabeza, cuello, torso y piernas estén alineados, y mantén tu computadora a la altura de los ojos con los pies apoyados en el piso.
- » Estírate y aumenta la movilidad. Cualquier estiramiento puede ser beneficioso y los estiramientos deben hacerse todos los días. El estiramiento es más beneficioso cuando los músculos ya están calientes, así que asegúrate de hacer algún tipo de actividad de calentamiento primero.



## Alimentos procesados: lo bueno y lo malo

Los alimentos procesados están en todas partes. El término “procesado” se aplica a los alimentos cuyo estado natural ha sido alterado de alguna manera. Los alimentos procesados mínimamente pueden tener un lugar en las dietas saludables. Los ejemplos incluyen leche baja en grasa, verduras frescas precortadas, verduras y frutas congeladas, nueces tostadas y granos o panes integrales. Además, la leche y los jugos que han sido fortificados con vitamina D y calcio, los cereales para el desayuno con fibra añadida, las verduras enlatadas y las frutas envasadas en agua o jugo natural pueden y deben ser parte de una dieta saludable, especialmente cuando las versiones frescas no están disponibles o no son asequibles.

Las dietas ricas en alimentos ultraprocesados se han relacionado con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, ingesta excesiva de calorías y aumento de peso. Esto es motivo de gran preocupación, ya que casi el 60 % de las calorías consumidas en los EE. UU. se encuentran en forma de alimentos ultraprocesados.

*continúa en la página 3*

Los alimentos ultraprocesados han pasado por múltiples procesos, como calentamiento, congelación, molienda, deshidratación y escaldado. Durante estos procesos, la estructura de los alimentos cambia y, a menudo, se agregan otros ingredientes. Encontrarás alimentos ultraprocesados en todas las categorías de alimentos y estos son atractivos porque están listos para comer, son asequibles y sabrosos. Los ejemplos de alimentos ultraprocesados incluyen: refrigerios empaquetados, galletas saladas, papitas fritas, galletas, repostería, dulces, pasteles, gaseosas, panes/panecillos empaquetados, cereales endulzados, platos de arroz y pasta en caja, fiambres, salchichas, salchichones, mezclas de sopa instantánea y alimentos congelados listos para comer como pizza, entradas, guarniciones y postres.

En el entorno alimentario actual, no es realista pensar que se pueden evitar por completo los alimentos ultraprocesados. Aquí hay algunos consejos útiles.

- » Lleva un registro de cuánto se compone tu dieta de estos alimentos y luego haz algunas sustituciones más saludables cada semana.
- » Cuando vayas al supermercado, compra las cosas del perímetro. Es probable que los pasillos centrales contengan alimentos ultraprocesados.
- » Prepara comidas en casa con más frecuencia y usa alimentos enteros y sin procesar. Conviértete en un consumidor informado para saber lo que estás comiendo.
- » Lee la lista de ingredientes en las etiquetas de los alimentos y busca azúcar, grasa y sal añadidas; sustancias que normalmente no se encuentran en una cocina como aceites hidrogenados, colorantes, emulsionantes, espesantes; busca nombres que suenan químicos que no puedes pronunciar. Estos son buenos indicadores de que el artículo probablemente esté ultraprocesado.

Esta receta de judías verdes griegas podría ser un sustituto saludable de la popular cazuela de judías verdes hecha con ingredientes ultraprocesados. A modo de comparación, la tradicional cazuela de judías verdes tiene el doble de calorías y grasa, y casi cuatro veces más sodio que las judías verdes griegas.

#### 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.

## Receta: Judías Verdes Griegas

Rinde 6 porciones

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla cortada por la mitad y en rodajas finas
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 libra de tomates frescos, cortados en cubitos
- 1 libra de judías verdes frescas, con las puntas recortadas
- 1 taza de agua
- 1/2 cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- Jugo de un limón
- 1 cucharada de eneldo fresco picado o 1 cucharadita de eneldo seco

### Instrucciones:

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Enjuaga las hortalizas frotándolas suavemente bajo el grifo de agua fría; prepara las mismas según las instrucciones.
3. Calienta 1 cucharada de aceite de oliva en una olla grande o en una olla holandesa. Sofríe la cebolla en el aceite a fuego medio-alto durante unos 5 minutos, hasta que se ablande y empiece a dorarse.
4. Agrega el ajo y sofríe por otro minuto.
5. Agrega los tomates y revuelve. Continúa cocinando durante unos 2 minutos, hasta que los tomates se ablanden.
6. Agrega las judías verdes, el agua, la sal y la pimienta negra. Revuelve para distribuir los ingredientes. Baja el fuego, cubre y cocina a fuego lento durante 30 a 40 minutos, o hasta que las judías verdes estén suaves, a tu gusto. Revuelve ocasionalmente.
7. Retira del fuego y agrega el jugo de limón y el eneldo. Sirve inmediatamente y refrigera las sobras.

**Notas:** Se pueden usar judías verdes congeladas y requieren menos tiempo de cocción. También puedes sustituir una lata de 15 onzas de tomates cortados en cubitos por tomates frescos. Agrega papas cortadas en cubitos para obtener un platillo más sustancioso o sirve estas judías verdes y los jugos sobre arroz.

**Información nutricional por porción:** 80 calorías; 4.5 g de grasa (0.5 g de grasa saturada); 10 g de carbohidratos; 2 g de proteína, 3 g de fibra; 180 mg de sodio; 5 g de azúcar.

