



### Agrega un poco de ejercicio vigoroso

Las investigaciones muestran que agregar pequeñas sesiones de ejercicio vigoroso a tu rutina de actividades puede ayudar a prevenir el deterioro cognitivo a medida que envejeces. Las personas de todas las edades pueden beneficiarse al agregar intervalos, que son ráfagas cortas de actividad vigorosa, a su rutina de ejercicios, y es beneficioso para el cerebro y el cuerpo.

Puedes incluir el entrenamiento por intervalos en tu rutina de actividad física en muchos niveles y esto no requiere equipo especial. La clave es comenzar en un nivel que sea adecuado para ti y aumentar desde ese punto. Si caminar es la actividad que prefieres, alterna con ráfagas cortas de caminata rápida o trote, según tu nivel de condición física. Si caminas al aire libre, podrías caminar más rápido entre ciertos buzones, árboles u otros puntos de referencia. Si caminas en una caminadora, deja la misma velocidad y aumenta la pendiente por períodos breves (de 30 segundos a 2 minutos) y vuelve a bajarla.

El entrenamiento por intervalos puede animar tu rutina de actividades y mantenerla interesante y fresca. Cuanto más vigorosa sea la actividad, más calorías quemarás, por lo que tiene sentido que el entrenamiento por intervalos te ayude a perder peso. Otro beneficio es la mejora de la capacidad cardiovascular, que te permitirá cubrir una distancia específica en menos tiempo.

Si bien la mayoría de las personas pueden incluir el entrenamiento por intervalos de manera segura, es posible que no sea apropiado para todos. Si no has hecho ejercicio regularmente o tienes una condición de salud crónica, asegúrate de consultar con tu médico antes de agregar cualquier tipo de entrenamiento por intervalos.

Como con cualquier actividad, debes comenzar con un calentamiento de 5 minutos, como caminar a un ritmo más lento y estiramientos ligeros. Comienza agregando solo una o dos ráfagas de actividad intensa y trabaja desde ese punto. Escucha las señales que te da tu cuerpo para evitar lesiones y dolores musculares. Ponte más retos a medida que mejoras tu resistencia e incluye siempre un tiempo de recuperación al final de cualquier actividad. Prueba los intervalos: ¡puede que te sorprendan los resultados!

### En esta edición

Agrega un poco de ejercicio vigoroso

Sentadillas para fortalecerse

Disfruta de las nueces cada día

Receta: Panquecitos incrustados con huevo y verduras

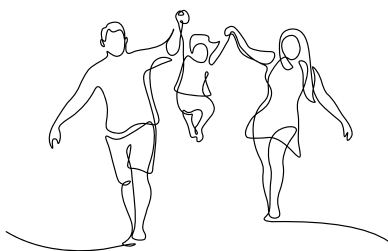
### La semana entrante

El azúcar y tu cerebro

Estirar y fortalecer los flexores de la cadera

Cómo reducir el azúcar

Receta: Salsa Marinara con Verduras Ocultas



## Disfruta de las nueces cada día

Las nueces están cargadas de nutrientes. La dieta MIND recomienda comer 1 onza de nueces (equivalente a un puñado pequeño), cinco o más días a la semana. Además, puedes disfrutar de una variedad de nueces, como nueces de nogal, pecanas, pistachos, almendras, anacardos, nueces de macadamia, nueces de Brasil y cacahuètes.

Cada tipo de nuez ofrece un perfil de nutrientes único. En general, las nueces son buenas para la salud del cerebro y el corazón y son una buena fuente de vitamina E, vitaminas B, grasas saludables y una variedad de minerales.

Las nueces son densas en calorías, lo que significa que cada bocado tendrá más calorías que una cantidad igual de otros alimentos, como verduras, frutas o granos. Aunque las nueces contienen una gran cantidad de grasas y calorías, las investigaciones no muestran una asociación entre comer la cantidad recomendada de nueces y el aumento de peso. Las nueces contienen grasas no saturadas y son saciantes, por lo que te sientes lleno y satisfecho con tan solo una pequeña cantidad, debido principalmente a sus niveles de fibra y proteína.

Además de apoyar la salud del cerebro, las nueces también ayudan a reducir la inflamación, reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y ayudan a controlar la diabetes. Las nueces con sabor, crudas, tostadas o sin sal tienen un lugar en una dieta saludable. Limita las nueces que están cargadas con azúcar extra, cubiertas con dulces o muy saladas.

Puedes incorporar más nueces en tu dieta diaria de varias maneras. Aquí hay algunos consejos:

- » Reemplaza un refrigerio menos denso en nutrientes, como papas fritas o galletas, con un puñado pequeño de nueces.
- » Agrega nueces a ensaladas, sopas, pastas y platos salteados.
- » Sofríe las nueces con las verduras.
- » Haz mantequilla de nuez casera.
- » Coloca nueces sobre el cereal o yogur.
- » Añade textura a los postres con nueces.
- » Transforma las nueces en migas y utilízalas como sustituto del pan rallado.

¡Esta receta es verdaderamente una ganadora para la salud del cerebro! Los huevos están cargados de colina. Este es un nutriente que está recibiendo una merecida atención por su importante papel en la salud. La colina generalmente se agrupa con el complejo de vitamina B y parece afectar positivamente las áreas del cerebro responsables de la función de la memoria y la capacidad de aprendizaje permanente. ¡Disfruta de estos sabrosos panquecitos incrustados de huevo!



## Sentadillas para fortalecerte

Hay un ejercicio que debería ser parte de la rutina de todos: las sentadillas. No importa la edad que tengas, tu género o cuáles sean tus objetivos de condición física. Todos pueden beneficiarse de este ejercicio.

Las sentadillas son uno de los mejores ejercicios para la parte inferior del cuerpo. Son excelentes para fortalecer las piernas y los glúteos, y también fortalecen el torso. Cuando las haces correctamente, también mejoran la estabilidad de la rodilla, promueven la movilidad y mejoran el equilibrio.

La sentadilla es un movimiento algo complicado, y es muy beneficioso porque obliga a las partes del cuerpo a trabajar y fortalecerse juntas como una sola unidad. ¡Es uno de los mejores ejercicios funcionales que existen!

Así es como se hacen las sentadillas:

1. Párate con los pies separados al ancho de los hombros.
2. Mantén la espalda en una posición neutral y las rodillas centradas sobre los pies.
3. Dobla lentamente las rodillas, las caderas y los tobillos, bajando hasta alcanzar un ángulo de 90 grados.
4. Regresa a tu posición inicial.

Para ver una demostración sobre cómo hacer sentadillas, visita: [www.youtube.com/watch?v=TDu8MMr6\\_hU&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=TDu8MMr6_hU&feature=youtu.be)

Demostración de sentadillas con mancuerna:

[www.youtube.com/watch?v=G4L0VMnRapA&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=G4L0VMnRapA&feature=youtu.be)

## Panquecitos incrustados con huevo y verduras

Rinde 12 porciones

### Ingredientes:

- 1½ tazas de avena estilo antiguo
- ¾ taza de nueces de nogal picadas
- ¼ taza de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de agua fría
- 9 huevos grandes
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de hojas de orégano seco
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 1 taza de espinacas tiernas, picadas en trozos grandes
- 1 pimiento rojo pequeño, cortado en cubitos
- ¾ taza de queso cheddar rallado extrafuerte

### Instrucciones:

1. Lava tus manos con agua y jabón.
2. Precalienta el horno a 350 °F. Rocía un molde para 12 panquecitos (muffins) con aceite en aerosol.
3. En el tazón de un procesador de alimentos, tritura la avena hasta que esté fina y tenga la consistencia de la harina. Agrega las nueces y pulsa hasta que se mezclen con la harina de avena. Agrega el aceite de oliva, la sal y el agua hasta que la mezcla se una.
4. Coloca la mezcla de la costra de nuez de nogal y avena de manera uniforme (alrededor de 1¼ cucharadas cada una) en cada molde para panquecitos y presiónala en el fondo y hasta la mitad de los lados. Hornea durante 25 minutos, hasta que la costra comience a dorarse. Enfía el molde sobre una rejilla de alambre durante 10 minutos.
5. Enjuaga el pimiento frotándolo suavemente con agua fría bajo el grifo, luego córtalo como se indica. Coloca las hojas de espinaca en un colador y enjuaga con agua fría bajo el grifo. Coloca las hojas de espinaca sobre toallas de papel secas o paños de cocina limpios y seca suavemente el exceso de humedad. Pícalas como se indica.
6. En un tazón grande, bate los huevos, el ajo en polvo, el orégano y la mostaza hasta que estén bien combinados. Agrega la espinaca, el pimiento y el queso.
7. Llena cada molde para panquecitos uniformemente con la mezcla de huevo y verduras y hornea por 20 minutos, o hasta que los huevos estén listos. Enfía el molde ligeramente sobre una rejilla antes de retirar los panquecitos insertando con cuidado un cuchillo afilado entre la corteza y el molde para panquecitos

Fuente de la receta: Nueces de California

**Información nutricional por cada panquecito de huevo:** 210 calorías; 16 g de grasa (4 g de grasa saturada); 9 g de carbohidratos; 9 g de proteína, 2 g de fibra; 180 mg de sodio; 1 gramo de azúcar.



**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.