



El azúcar y tu cerebro

Tu cerebro usa más energía que cualquier otro órgano de tu cuerpo, y la principal fuente de combustible es la glucosa. Tu cuerpo procesa los carbohidratos de los alimentos que consume y convierte gran parte de ellos en glucosa. Tus células extraen la glucosa del torrente sanguíneo y la usan como combustible y energía. Las fuentes naturales de azúcar y otros carbohidratos, como frutas, productos lácteos y granos, son una opción saludable. La dulzura en la dieta estadounidense, sin embargo, a menudo es excesiva y no proviene de fuentes naturales.

Hay una gran diferencia entre el azúcar añadido y el azúcar natural. El azúcar añadido agrega calorías sin ningún beneficio nutricional. El azúcar se agrega a los alimentos procesados, como las donas, los dulces, los refrescos, el té dulce, las bebidas de frutas y los condimentos, como la salsa barbacoa y el ketchup. Muchas personas consumen grandes cantidades de azúcares añadidos y esto puede provocar problemas de salud.

El exceso de azúcar es dañino para el cerebro de varias maneras. Puede ralentizar el funcionamiento de tu cerebro, causar pérdida de memoria y dificultar la concentración. El azúcar también puede afectar tu estado de ánimo. Los estudios muestran una conexión entre los niveles elevados de glucosa en la sangre y la dificultad para procesar las emociones, mayores sentimientos de tristeza y ansiedad y una mayor incidencia de depresión. Además, los niveles elevados de glucosa en la sangre dañan los vasos sanguíneos.

Ingerir demasiada azúcar también puede provocar presión arterial alta, inflamación, aumento de peso, diabetes y enfermedad del hígado graso, y todos estos están relacionados con un mayor riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular. El consumo excesivo de azúcar, especialmente en las bebidas, puede engañar a tu cuerpo para que apague tu sistema de control del apetito porque las calorías líquidas no satisfacen tanto como las calorías de los alimentos sólidos. Esto explica por qué es tan fácil agregar más calorías a la dieta cuando se consumen bebidas azucaradas.

¿Qué pasa con los edulcorantes artificiales? Por lo general, son de 200 a 600 veces más dulces que

En esta edición

El azúcar y tu cerebro

Estirar y fortalecer los flexores de la cadera

Cómo reducir el azúcar

Receta: Salsa Marinara con Verduras Ocultas

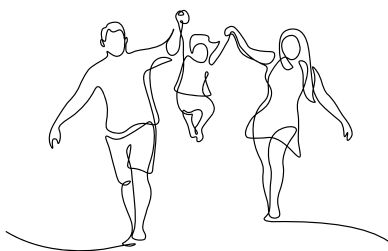
La semana entrante

El sueño y tu cerebro

¿Cuánto tiempo lleva perder la forma física?

Consejos para asar a la parrilla maravillosamente

Receta: Acompañamientos para la Salsa



el azúcar y estimulan las papilas gustativas. Es más probable que los edulcorantes artificiales te hagan sentir hambre, por lo que comes más durante el día. Debido al intenso sabor dulce que brindan, es posible que descubras que te apetece aún más el azúcar.

Entonces, el mensaje para llevar a casa es que el azúcar no es intrínsecamente malo, en realidad, es necesario. Satisface tu gusto por lo dulce con fruta fresca en lugar de azúcares refinados.

Cómo reducir el azúcar

El azúcar agregada (azúcares y almíbares agregados a los alimentos/bebidas cuando se procesan o preparan) se encuentra en el 80 por ciento de los productos en la tienda de comestibles. La mayoría de nosotros comemos y bebemos más azúcar de lo que nos damos cuenta.

Agregar azúcar a los alimentos procesados los hace más atractivos. El azúcar les da sabor, textura y color a los productos horneados. Ayuda a conservar los alimentos y estimula la fermentación, lo que permite que el pan crezca. El azúcar también sirve como agente espesante en productos horneados y en los helados, y equilibra la acidez de los alimentos que contienen vinagre y tomates.

Entonces, ¿cuánta azúcar agregada es demasiado? Las Pautas Dietéticas para Estadounidenses recomiendan limitar los azúcares agregados a menos del 10% de las calorías diarias. Si consumes unas 2000 calorías al día, debes limitar los azúcares añadidos a unas 12 cucharaditas o 48 gramos. Para poner esto en perspectiva, una lata de refresco de 12 onzas tiene alrededor de 10 cucharaditas (40 gramos) de azúcar.

Te sorprenderán los productos que contienen altas cantidades de azúcar añadida, por lo que la mejor manera de tomar decisiones informadas es leer las etiquetas. La etiqueta de información nutricional muestra la cantidad total de todos los azúcares (naturales y agregados) que se encuentran en una porción del producto. También hay una línea para azúcares añadidos. Otra opción es mirar la lista de ingredientes en el paquete. Los ingredientes se enumeran en orden descendente por peso, por lo que, si el azúcar es uno de los primeros ingredientes, es probable que el producto tenga un alto contenido de azúcares agregados.

Para reducir los azúcares agregados en tu dieta, comienza por beber agua y otras bebidas que no contengan azúcar o azúcares artificiales. Agrega frutas frescas y hierbas a tu agua para darle un poco de sabor. Cuando bebas jugo de frutas, asegúrate de que sea 100% jugo y, mejor aún, cómete las frutas. Elige cereales para el desayuno con menos azúcar. Elige frutas frescas o congeladas como postre. Compra fruta enlatada envasada en agua o jugo, no en almíbar. Elige bocadillos ricos en nutrientes como verduras, frutas, queso bajo en grasa, nueces, galletas integrales y yogur bajo en calorías en lugar de dulces, pasteles y galletas. Cuando quieras un postre alto en azúcar, compártelo con los demás. A

veces todo lo que necesitas es un bocado o dos para satisfacer un antojo.

Las salsas marinara compradas en la tienda suelen tener un alto contenido de azúcar y sal. Lo mejor es hacerlas tú mismo con tomates frescos, ¡o prueba esta opción que incluye muchas verduras!



Estirar y fortalecer los flexores de la cadera

Los flexores de la cadera son un grupo de músculos que te permiten levantar las rodillas hacia el pecho e inclinarte hacia adelante desde las caderas. Los flexores de la cadera tensos son un problema común para las personas que pasan mucho tiempo sentadas. Como resultado de la tensión de estos músculos, también podrías tener dolor en la parte baja de la espalda, dolor en la cadera y lesiones.

Los ejercicios simples de fortalecimiento y estiramiento de la cadera pueden evitar que estos músculos se tensen y pueden reducir el riesgo de lesiones y dolor.

Estiramientos de los flexores de la cadera

Estiramiento sentado de mariposa

Este es un buen estiramiento para la parte interna de los muslos, las caderas y la zona lumbar. Al hacer este estiramiento, asegúrate de inclinarte hacia adelante desde las caderas en lugar de redondear la parte inferior de la espalda.

1. Siéntate en el suelo con la espalda recta, las plantas de los pies juntas y las rodillas cayendo hacia los lados tanto como te sea posible.
2. Aprieta los músculos abdominales. Toma tus pies y tobillos e inclínate lentamente hacia adelante,

manteniendo la columna recta. Mantén esta postura durante 10 a 30 segundos.

Para reducir la tensión en las rodillas, aleja los pies del cuerpo. Para aumentar el estiramiento, mueve los pies hacia tu cuerpo.

Aquí hay una demostración del estiramiento de mariposa. <http://www.arthritis.org/living-with-arthritis/exercise/videos/stretches/seated-butterfly-stretch.php>

Estiramiento básico del flexor de la cadera

1. Comienza en una posición con una rodilla en el suelo. Coloca uno o dos cojines en el piso para tu rodilla si tienes rigidez en la misma. La pierna trasera es la que estás a punto de estirar.
2. Sostén un palo (por ejemplo, el mango de un trapeador) frente a ti y empujalo activamente hacia el suelo. Esto activará tu núcleo y te ayudará a hacer el estiramiento correctamente.
3. Mantén tu cuerpo erguido, aprieta tu trasero e inclínate hacia adelante en las caderas para sentir el estiramiento.

Aquí hay una demostración del estiramiento del flexor de la cadera:

<https://www.youtube.com/watch?v=lf1XhGTBJx8>

Ejercicios de fortalecimiento de la cadera:

Estocada:

1. Desde una posición de pie, coloca las manos en las caderas y mira al frente. Da un paso grande hacia adelante con el pie derecho.
2. Dobla tu rodilla extendida (rodilla derecha) y transfiere tu peso a esa pierna. Continúa descendiendo lentamente hacia la estocada. Tu rodilla derecha debe estar directamente sobre tu tobillo derecho y tu rodilla izquierda flota justo por encima del suelo.
3. Da un paso atrás para ponerte de pie y repite con la pierna izquierda.

También puedes hacer una “estocada caminando” como se muestra aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=bjg4yXpXIEo&feature=youtu.be>

Elevación de pierna recta:

Este movimiento ayudará a fortalecer las rodillas y los flexores de la cadera.

1. Acuéstate boca arriba con las palmas de las manos a los lados, la pierna izquierda extendida y la pierna derecha doblada.
2. Levanta la pierna estirada hasta que ambas rodillas se junten y mantenla así durante 2 segundos. Baja lentamente la pierna recta.
3. Repite de 10 a 20 veces en cada lado.

Demostración de la elevación de la pierna estirada:
https://www.youtube.com/watch?v=qvi8aM02_GY

Salsa Marinara con Verduras Ocultas

Rinde 8 porciones

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla rallada
- 2 dientes de ajo, rallados
- 1 zanahoria grande, rallada
- 1 calabacín mediano, rallado
- 1 taza de hongos, finamente picados
- 1 lata de 28 onzas de salsa de tomate sin sal añadida
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cucharadita de condimento italiano
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 hoja de laurel



Instrucciones:

1. Lava tus manos con agua y jabón.
2. Enjuaga los productos frotándolos suavemente con agua fría bajo el grifo; prepara los productos según las indicaciones.
3. En una olla mediana, calienta el aceite a fuego medio-alto. Agrega la cebolla, el ajo, la zanahoria, el calabacín y los hongos. Sofríe hasta que las verduras se ablanden, unos 5 minutos.
4. Agrega la salsa de tomate, la pasta de tomate, el condimento italiano, la sal, la pimienta y la hoja de laurel. Lleva la salsa a ebullición, luego reduce el fuego a bajo y cocina a fuego lento durante 20 a 30 minutos, revolviendo ocasionalmente. Ajusta los condimentos al gusto.

Información nutricional por porción de 1/2 taza: 93 calorías; 4 g de grasa (1 g de grasa saturada); 13 g de carbohidratos; 2 g de proteína; 4 g de fibra; 332 mg de sodio; 8 g 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.