



En esta edición

El sueño y tu cerebro

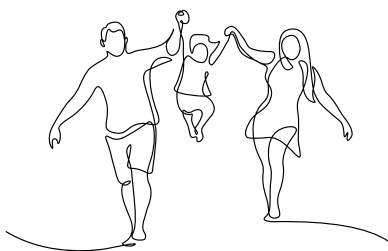
¿Cuánto tiempo lleva perder la forma física?

Consejos para asar a la parrilla maravillosamente

Receta: Guarnición de Salsa

El año entrante

Camina Kansas 2023: 26 de Marzo – 20 de Mayo



El sueño y tu cerebro

Un sueño reparador y de descanso es vital para tu salud en general. Afecta todos los tipos de tejidos y sistemas del cuerpo, incluidos el cerebro, el corazón y los pulmones, así como el metabolismo, la función inmunológica, el estado de ánimo y la resistencia a las enfermedades. El sueño permite que tu cerebro y tu cuerpo disminuyan la velocidad y participen en el proceso de recuperación y renovación. Los adultos necesitan de siete a nueve horas de sueño, y los niños y adolescentes necesitan aún más. Estos son algunos consejos que te ayudarán a mejorar tus hábitos de sueño.

Establece una rutina de sueño. Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días. Prepárate para una buena noche de sueño con actividades que te ayuden a relajarte y evita exponer tus ojos a las pantallas de la computadora o el teléfono.

Revisa el ambiente en el que duermes. Lo mejor es una habitación oscura, tranquila, fresca y cómoda. No permitas que las mascotas o los teléfonos interrumpan tu sueño y no mires televisión, ni leas ni trabajes en tu habitación.

No bebas alcohol cerca de la hora de acostarte. Puede ayudarte a conciliar el sueño más rápido, pero reduce el sueño de movimiento ocular rápido (REM), la etapa en la que sueñas. El sueño REM ocurre aproximadamente 90 minutos después de que te quedas dormido y es reparador.

Evita las comidas pesadas o picantes tres horas antes de acostarse y la cafeína al menos cinco horas antes de acostarte.

El ejercicio puede mejorar tu capacidad para dormir, así que haz algo de actividad durante el día.

Presta atención a las señales de tu cuerpo. Si sientes mucho sueño antes de lo habitual, vete a acostar a la cama. Tu cuerpo puede estar luchando contra una infección o necesitando más tiempo para recuperarse de las altas exigencias físicas o mentales.

El sueño adecuado y la calidad del sueño son tan esenciales para la supervivencia como la comida y el agua. Sin un sueño adecuado, tu cerebro no puede formar ni mantener las vías que te permiten aprender y crear nuevos recuerdos, además de que será más difícil concentrarte y responder rápidamente. El sueño es un proceso complejo y dinámico que afecta la forma en que funcionas de muchas maneras. Dormir de siete a nueve horas cada día es un tiempo bien empleado.

¿Cuánto tiempo lleva perder la forma física?

¡Lo hiciste! Felicitaciones por completar esta iniciativa de salud de 8 semanas. Si has estado caminando, o haciendo algún otro tipo de actividad aeróbica, y agregando ejercicios de fortalecimiento y/o estiramiento al menos dos veces por semana, probablemente hayas notado que muchas de tus actividades diarias son más fáciles, que tienes más energía y resistencia, y te sientes más fuerte.

Entonces, ¿qué sucede si presionas el botón de “pausa” en tu actividad diaria? Depende. Es probable que la mayoría de los participantes en este programa entren en la categoría de deportistas recreativos y se necesitarán de 2 a 4 semanas de inactividad antes de que vean un cambio real en su nivel de condición física.

Si dejas de hacer ejercicio, el primer cambio que notarás es una disminución de tu capacidad aeróbica. Notarás que te quedas sin aliento más rápidamente al subir escaleras o caminar distancias más largas. Si bien el acondicionamiento cardiovascular disminuye más rápido que la fuerza, es más fácil recuperarlo. También es importante recordar que tomarte un descanso del ejercicio de vez en cuando puede ser algo bueno, y una buena rutina de ejercicios incluye días de descanso.

El efecto de la inactividad sobre la fuerza y la resistencia musculares será leve durante las primeras semanas. Después de eso, tus músculos no se sentirán tan firmes y notarás una disminución en la fuerza muscular. El efecto que tiene la inactividad en tu cintura se basa en la entrada y la salida. Cuando haces ejercicio, quemas más calorías. Si dejas de estar activo, deberás reducir las calorías para evitar el aumento de peso.

Otros factores juegan un papel en la rapidez con la que pierdes los beneficios para la salud después de dejar de hacer ejercicio. Al comparar adultos que tenían entre 20 y 30 años o entre 65 y 75 años, los adultos mayores perdieron ganancias en el estado físico casi el doble de rápido que los más jóvenes. La buena noticia es que, si te has salido de tu rutina, puedes recuperar los beneficios para la salud y el estado físico simplemente volviendo a estar activo.

El programa Camina Kansas está diseñado para ser un catalizador del cambio, para impulsarte a ser más activo durante al menos 8 semanas. Con suerte, has experimentado cuánto mejor te sientes cuando estás más activo todos los días. Este sentimiento de mejora de la salud se denomina motivación “intrínseca”. Debido a que te sientes mejor, estás motivado para continuar con un estilo de vida más activo. Tu motivación para estar activo es interna (cómo te sientes) más que externa (motivada por premios o cosas). La motivación interna es mucho más poderosa y, como resultado, los cambios en el estilo de vida que realices durarán más.



Consejos para asar a la parrilla maravillosamente

El fin de semana del Día de los Caídos marca el comienzo de la temporada de parrilladas para muchos de nosotros. Si bien la carne y las aves son opciones populares para asar a la parrilla, el Instituto Estadounidense para la Investigación del Cáncer (AICR, por sus siglas en inglés) nos recuerda que cocinar estos alimentos con calor intenso puede provocar la formación de carcinógenos potenciales. Las aminas heterocíclicas (HAA) se forman en la carne cuando sus proteínas reaccionan al intenso calor de la parrilla. Los estudios han relacionado las HAA con el desarrollo de cáncer.

Puedes modificar tu técnica de asado a la parrilla para reducir la posibilidad de riesgo de cáncer. Marinar la carne antes de asarla puede disminuir la formación de HAA. Si asas a la parrilla cortes de carne más grandes, precocínalos parcialmente para reducir el tiempo de exposición de la carne al fuego. Recorta la grasa de la carne para reducir las llamaradas y la carbonización. Corta la carne en porciones más pequeñas y mézclala con verduras para acortar el tiempo de cocción. Otra forma de minimizar el riesgo de cáncer: ¡asa más verduras a la parrilla!

Las verduras y frutas a la parrilla son deliciosas y son elementos clave en una dieta saludable. La ventaja es que no forman HAA cuando se cocinan, por lo que se elimina el riesgo de cáncer. Cuando planifiques comidas al aire libre este verano, incluye muchas verduras y frutas a la parrilla de colores como espárragos, todo tipo de pimientos, calabazas, brócoli, tomates, cebollas, zanahorias, maíz, hongos, berenjenas, papas, mangos y piña. ¡Prueba algo nuevo, como lechuga a la parrilla!

Aquí hay instrucciones básicas para asar verduras y frutas:

- » Corta las verduras del mismo grosor para que se cocinen al mismo ritmo.

- » Rocíalas o cepíllalas con aceite de oliva antes de cocinarlas.
- » Sazónalas simplemente con una pizca de sal, pimienta y las hierbas secas que desees.
- » Ásalas a fuego medio para empezar. Para evitar que las verduras y las frutas se deslicen a través de las rejillas, colócalas en forma de cruz o usa una canasta para asar.
- » Cierra la tapa para crear el mismo ambiente que un horno. Voltéalas a la mitad del tiempo de cocción. Las verduras más densas, como los pimientos y las cebollas, se cocinarán en unos 8 a 10 minutos. La calabaza, la berenjena y los espárragos solo requerirán de 5 a 7 minutos.
- » Después de retirar las verduras y frutas del fuego, puedes agregar un chorrito de vinagre balsámico (las variedades con sabor agregan interés) y hierbas frescas. Antes de agregar hierbas, es posible que debas agregar solo un poco de aceite de oliva.

Una forma de agregar sabor a las comidas a la parrilla es con una guarnición de salsa. ¡Hay tantas combinaciones de frutas, verduras, hierbas y condimentos para disfrutar! Por lo tanto, no pienses en la salsa solo como un dip para las papitas. Casi cualquier cosa sabrosa, salada, carnosa, fresca o ligeramente dulce es aún mejor con salsa encima: pollo, pescado, bistec, cerdo, cordero o una papa al horno. Agrega salsa encima de una ensalada con pollo en rodajas, huevos duros o atún y tendrás una comida ganadora, especialmente en el calor del verano.

De aquí en adelante

¿Cómo puedes seguir adelante con cambios positivos en tu estilo de vida que has realizado durante las últimas 8 semanas? Mantener un registro de minutos/pasos de actividad física es una excelente manera. Programa tiempo para la actividad en tu calendario, únete a un compañero de caminata para mantener tu responsabilidad y prueba actividades nuevas para no aburrirte. ¡La mejor actividad es la que realmente harás!

Camina Kansas 2023 se centrará en agregar ejercicios de fortalecimiento y estiramiento, y estos no requerirán equipo especial o una visita al gimnasio. ¡Esperamos que nos acompañes nuevamente en Camina Kansas 2023!

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.

Salsa de Cinco Frutas

Rinde 8 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de melón, picado
- 3 cebollas verdes, picadas
- 1 kiwi, pelado y picado finamente
- ½ naranja navel mediana (o 1 mandarina o clementina), pelada y picada finamente
- ½ pimiento amarillo mediano, picado
- ½ pimiento rojo mediano, picado
- 1 chile jalapeño, sin semillas y picado
- ½ taza de piña fresca o enlatada, picada
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- ½ taza de fresas, picadas
- Sal al gusto

Instrucciones:

1. Lava tus manos con agua y jabón.
2. Frota el melón, el kiwi, la naranja y la lima con un cepillo limpio para frutas y verduras bajo el grifo de agua fría. Enjuaga las cebollas y los pimientos frotando suavemente con agua fría bajo el grifo. Prepara la piña fresca, si la vas a usar. Lava la piña; pélala y quita las brácteas y la fibra dura.
3. Pica las frutas y verduras como se recomienda.
4. En un tazón grande, combina el melón, la cebolla, el kiwi, la naranja, los pimientos y la piña. Cubre y refrigera por 8 horas o toda la noche.
5. Escurre la salsa justo antes de servir y agrega jugo de limón y fresas.

Si sirves ésta como una salsa tradicional, con papitas, es posible que no necesites agregar sal a la receta. Si sirves ésta como guarnición para pescado, pollo u otra carne, agrega sal al gusto. Esta salsa también agrega un toque de sabor a los tacos de pescado y pollo.

Información nutricional por porción de 1/2 taza: 30 calorías; 0 g de grasa (0 g de grasa saturada); 8 g de carbohidratos; 1 g de proteína; 1 g de fibra; 75 mg de sodio; 5 g de azúcar.

