



# CAMINA KANSAS

**K-STATE**  
Research and Extension

[www.WalkKansas.org](http://www.WalkKansas.org)

2023 BOLETÍN #9



## En esta edición:

¡Celebra tu éxito!

¿Cómo manejarás el Plan B?

Hidratación para la salud

Comiendo de acuerdo con las estaciones

Receta para disfrutar: Ensalada Italiana de Tomate

## Camina Kansas 2024

24 de marzo – 18 de mayo (provisional)

## Celebra tu éxito

¡Es hora de celebrar! Tómame un tiempo para reflexionar y recompensarte por alcanzar tus metas de Camina Kansas. Las recompensas no tienen que ser grandes para tener grandes resultados. Antes de ver ejemplos de recompensas tangibles, tómame un tiempo para saborear las buenas sensaciones que te brinda la actividad física. ¿Ser más activo ha aumentado tu confianza en ti mismo? ¿Tienes más energía durante el día y duermes mejor por la noche? ¿Has encontrado una actividad nueva que sea divertida y también proporcione interacción social? Tal vez hayas perdido un poco de peso o puedas sentir que tu tono muscular ha mejorado. Concéntrate en estas recompensas de salud que vienen de adentro: ¡estas recompensas internas son los mayores motivadores!

Las recompensas externas también pueden ayudar a motivar. Algunas de estas ideas son pequeñas recompensas que puedes darte a menudo, que pueden ser más efectivas que una gran recompensa que requiere un esfuerzo largo y difícil.

**Recompensas que deleitan.** Ponte al día con tu programa favorito o disfruta de una película para recompensarte por un buen entrenamiento y una cena saludable. Tómame el tiempo para leer un libro que has estado esperando leer o prueba una experiencia nueva. Estas son formas que deleitan de recompensar tus logros de acondicionamiento físico.

**Recompensas sociales.** Tu cerebro procesa las interacciones sociales de la misma manera que lo hace con los alimentos. Estamos programados para obtener un placer extremo de pasar tiempo con otras personas. Invita a un amigo, o varios, y planifica una caminata divertida, sal a bailar, cocina una comida saludable juntos o prueba una actividad nueva como pickleball. Estas experiencias encienden las áreas de tu cerebro asociadas con el placer y las recompensas.

**Recompensas que relajan y miman.** ¿Cómo suena un baño de burbujas caliente? Escucha música relajante y enciende una vela para convertir tu baño en un oasis como en el spa, ¡te lo mereces! Mímate

con una manicura, pedicura o un masaje. Un masaje profesional o pedicura es agradable, pero uno gratuito en casa puede funcionar igual de bien para calmar los músculos adoloridos o los pies bastante cansados. Programa el tiempo para hacerlo y disfruta.

**Recompensas que animan.** A medida que alcanzas hitos más grandes en tu viaje de acondicionamiento físico, una buena recompensa es un nuevo par de zapatos para caminar, ropa para hacer ejercicio o nuevas melodías para disfrutar mientras caminas. Un rodillo de esponja para aliviar los músculos adoloridos es otro tipo de estímulo o únete a una clase para probar una actividad nueva.

A medida que el programa Camina Kansas llega a su fin, ¡tu estilo de vida activo no debería! ¡Este programa es solo una oportunidad para ayudarte a concentrarte y hacer de tu salud personal una prioridad!

## ¿Cómo manejarás el plan B?

Habrán días en que tus planes de actividad física serán desafiados. Algunos de estos serán completamente inesperados y otros los podrías anticipar, como cambios de horario, clima, falta de tiempo, etc. Para los obstáculos que podrías anticipar, ten un Plan B antes de que aparezcan. Esto aumentará la probabilidad de que superes estas barreras con éxito. Si la falta de tiempo es un problema, toma varias caminatas de 5 a 10 minutos durante el día, levántate temprano o combina la actividad física con las tareas domésticas. Si el clima arruina tu plan, identifica sitios interiores donde puedes estar activo o haz un entrenamiento sin equipo en casa.

El mismo enfoque se puede utilizar para prevenir una recaída en la que vuelves a viejos hábitos inactivos. El primer paso es planificarla, porque en algún momento experimentarás una recaída. Si tienes un mal día o una mala semana, recuerda que los lapsos son normales, y tener un corto período de actividad perdida no borra todo tu progreso. Concéntrate en el panorama general y piensa en todo el progreso que ya has logrado, luego vuelve a encaminarte con las actividades que disfrutas. Una vez más, prepárate con tu plan B respondiendo estas preguntas: ¿Qué dos pasos puedo seguir para volver a encarrilarme inmediatamente después de un lapso? ¿Qué pensamientos positivos usaré para ayudarme a volver a encaminarme? ¿Cómo me recompensaré una vez que vuelva a encarrilarme?

## Hidratación para la salud

Beber agua es una buena manera de mantener tu cuerpo nutrido y ayudar a prevenir el agotamiento por calor. Asegúrate de hidratarte bien antes y durante cualquier actividad física. El agua ayuda a regular la temperatura corporal normal, lubrica y amortigua las articulaciones, protege la médula espinal y otros tejidos sensibles, y elimina los desechos del cuerpo. En la mayoría de los casos, el agua debe ser tu bebida preferida.

Dependiendo de la situación, es posible que necesites una bebida deportiva o un alimento para reemplazar los electrolitos perdidos (sodio, potasio y magnesio). Los alimentos que te ayudan a mantenerte hidratado incluyen sandía, pepinos, melón, toronja, bayas y lechuga iceberg, por nombrar algunos. También puedes medir si estás hidratado monitoreando el volumen de orina que produces y el color. Una gran cantidad de orina diluida de color claro es una señal de que estás hidratado, mientras que la orina concentrada de color oscuro significa que estás deshidratado.

Si el agua corriente no es de tu agrado, intenta mejorar el sabor con diferentes frutas, pepinos y hierbas. Para una bebida especial, prueba esta sangría sin alcohol de un boletín informativo anterior de Camina Kansas ([www.walkkansas.org/doc/newsletter/2019/Week-9-SPANISH-2019-fill.pdf](http://www.walkkansas.org/doc/newsletter/2019/Week-9-SPANISH-2019-fill.pdf)).



### 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.

## Comiendo de acuerdo con las estaciones

Los cambios en las condiciones de cultivo durante las cuatro estaciones se consideran esenciales para equilibrar los recursos de la tierra. Si bien el procesamiento moderno de alimentos y la distribución mundial de muchos alimentos los hacen disponibles durante todo el año, todavía hay muchas razones para comer lo que está en temporada.

Los productos de temporada equivalen a un sabor y nutrientes óptimos. ¿Alguna vez has probado un tomate recién cosechado en casa? Los productos que han madurado al sol son maravillosos. Cuando se almacenan los productos frescos, perderán sabor junto con humedad. Los alimentos que se enfrían y luego se transportan largas distancias pierden su sabor en cada paso del camino, y su calidad nutricional disminuye.

Comer alimentos de temporada cultivados en tu área es más amigable con el medio ambiente. Apoya a los agricultores locales y reduce la contaminación del envío y el transporte por camión. Los alimentos de temporada también son menos costosos.

¿Quieres desafiar tu creatividad y probar algunos alimentos nuevos? Comer de acuerdo con las estaciones puede ser divertido y delicioso cuando creas platos basados en lo que puedes encontrar en esa época del año. La variedad también es importante para nuestros cuerpos y nos beneficiamos de lo que la naturaleza proporciona. Come de acuerdo con las estaciones ([www.walkkansas.org/eating/season.html](http://www.walkkansas.org/eating/season.html)) te conecta con el calendario y con los demás. Piensa en las alegrías simples que trae cada estación y cómo las celebraciones de épocas especiales a menudo se centran en los alimentos que están disponibles en esa época del año: sandía y maíz fresco en verano; calabazas y manzanas en otoño / invierno; y cítricos, verduras y guisantes en primavera.

¡Aquí hay solo una manera de disfrutar de los tomates cultivados en casa!

## Ensalada Italiana de Tomate

Rinde 6 porciones

### Ingredientes:

3 tomates beefsteak, cortados en rodajas de  $\frac{1}{3}$  de pulgada de grosor  
3 cucharadas de aceite de oliva  
2 cucharadas de vinagre de vino tinto  
 $\frac{1}{2}$  cucharada de jugo de limón  
3 cucharadas de cebolla roja, picada  
1 cucharada de albahaca fresca, picada  
1 cucharada de perejil fresco, picado  
1 diente de ajo, picado  
 $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal marina  
Pimienta molida fresca al gusto



### Instrucciones:

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Prepara los tomates, la cebolla y las hierbas bajo el grifo de agua fría. Corta los tomates en rodajas de aproximadamente  $\frac{1}{3}$  de pulgada y colócalos en un plato con un borde, en una sola capa. Pica la cebolla roja, la albahaca y el perejil; pica el ajo.
3. Bate el aceite de oliva, el vinagre de vino tinto, el jugo de limón, la cebolla roja, la albahaca, el perejil, el ajo y la sal marina para hacer el aderezo.
4. Vierte el aderezo uniformemente sobre los tomates, asegurándote de que estén todos cubiertos de aderezo y que las hierbas y la cebolla se extiendan por la parte superior de los tomates.
5. Coloca el plato en el refrigerador y deja reposar durante al menos una hora para que los tomates puedan absorber el aderezo.
6. Decora con pimienta molida fresca cuando estés listo para servir.

**Información nutricional por porción:** 90 calorías; 6g grasa total (1g grasa saturada, 0g grasas trans); 4g de carbohidratos; 1g proteína; 1g fibra; 95 mg sodio; 2g azúcar.