

Walk Kansas

celebrate healthy living

K-STATE
Research and Extension

2013 - Boletín 2

En esta Edición

¿Usted está Sentado Demasiado Tiempo?

Qué no Ponerse al Caminar

El Desayuno, La Mejor Manera de Empezar el Día

Receta: Avena con Banana

La Próxima Semana

¿Está Caminando en Casa?

Tome 10 para Mejorar la Salud

Varíe su Proteína

Receta: Albóndigas de Ternera y Quínoa

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.

Estación Experimental Agrícola de la Universidad Estatal de Kansas y el Servicio de Extensión Cooperativa

(Las agencias de Investigación y Extensión de K-State son un proveedor y empleador de oportunidades equitativas. La Universidad Estatal de Kansas está comprometida a hacer accesible a todos los participantes sus servicios, actividades y programas. Si usted tiene requisitos especiales debido a un examen físico, visión o discapacidad auditiva, póngase en contacto con Michelle White-Godinet, Subdirectora de Acción Afirmativa, Universidad Estatal de Kansas, (TDD) 785-532-4807.

¿Usted está Sentado Demasiado Tiempo?

¿Pasa buena parte de su día sentado? La mayoría de los adultos pasa medio día, cuando está despierto, sentado detrás de un escritorio, frente a una computadora o la televisión, al volante, o montado en un automóvil. Si bien estar sentado no es una mala cosa, permanecer sentado está vinculado a un mayor riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. También puede ocasionar y dolor de espalda y de hombro.

Cuando usted se sienta, los procesos en el cuerpo que descomponen las grasas y azúcares parecen estancarse. Al pararse o moverse, la actividad muscular necesaria dispara estos procesos de nuevo en acción. Cualquier tipo de movimiento, hecho regularmente durante todo el día, puede hacer una diferencia. Las investigaciones indican que todos los que se dedican a permanecer sentados prolongadamente pueden estar en riesgo, incluso aquellos que pasan unas horas a la semana en el gimnasio o que caminan vigorosamente 30 minutos o más cada día.

El mensaje es simple. Siéntese menos, y párese cada vez que tenga la oportunidad, e incluso, si se mueve un poco cada hora, es mejor. Elija una de estas ideas

Continúa en la página 2



¿Usted está Sentado Demasiado Tiempo?

Continuación de la página 1

para probar esta semana o cree su propia estrategia.

- Párese cuando el teléfono suene o cuando hable por teléfono.
- Utilice un escritorio que le permita trabajar parado, por parte del día.
- Lleve mensajes en persona, en lugar de enviarlos por correo electrónico.
- Utilice el baño en otro piso de su edificio de oficinas o en casa y suba las escaleras.
- Mueva la impresora lejos de su escritorio para que necesite pararse o caminar para recoger las copias.

La postura mientras está sentado y de pie también es importante. El cuerpo humano no fue diseñado para pasar todo el día encorvado sobre una pantalla con luz tenue o con un teléfono en la oreja. Si no está consciente sobre la forma de sentarse y pararse, la mala postura puede fácilmente convertirse en algo de segunda naturaleza. Asegúrese de mantener su cuerpo en alineación cuando esté sentado y de pie; use artículos de apoyo para la postura y sillas de oficina cuando esté sentado; ejercítese y muévase regularmente para prevenir lesiones y promover una buena postura, y preste atención a las señales que le da su cuerpo.

Historias de Éxito del 2012

"Me volví más consciente de los efectos de permanecer sentado y cómo afecta a mi dolor de espalda. Quedó muy claro para mí que cuando me movía más, me dolía menos. Estoy más consciente de mi posición al sentarme."

Condado de Leavenworth

Elija la "Soda-briedad"

"¡Eliminé los refrescos totalmente! Sólo bebo agua ahora y he perdido 4 libras por hacerlo."

Condado de Geary

Las personas a menudo no saben cuántas calorías agregan las bebidas azucaradas a la dieta. Una botella de 20 onzas de soda contiene 250 calorías vacías. Beber una o más de estas cada día contribuye al aumento de peso involuntario y aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Haga que su meta sea beber más agua que bebidas azucaradas. Si usted elige una bebida azucarada, opte por un tamaño pequeño (12 onzas o menos). Una soda de 12 onzas, en lugar de una de 20 onzas, ahorra 110 calorías. Agua mineral con limón en vez de un té helado endulzado de la máquina expendedora ahorra 180 calorías.

¿Qué no Ponerse al Caminar

Todo el mundo comete errores y aprende de la manera dura a veces. Aquí están unos cuantos consejos sobre lo que no debe ponerse al caminar.

Pesas para manos y tobillos.

La mayoría de los expertos médicos aconsejarán no usar pesas en las manos y los tobillos durante caminatas de acondicionamiento. Éstas no son naturales y probablemente causarán tensión. Las pesas se utilizan mejor para simples ejercicios de fortalecimiento antes o después de caminar.

Calcetines de algodón estilo tubo.

No son una buena opción para caminar porque la fibra de algodón mantiene el sudor junto a su piel. Esto permite que se formen

ampollas más rápidamente. Elija un calcetín de tela que repela el sudor. Puesto que el pie no tiene forma de un tubo, este tipo de calcetín no se queda en su lugar en el dedo del pie y el talón. Elija algo que anatómicamente está diseñado para un mejor resultado.

Ropa totalmente oscura o de camuflaje. Asegúrese de que las personas que conducen autos y motos tienen la posibilidad de verlo, especialmente al anochecer. Seleccione colores más claros y rayas reflexivas. La ropa de camuflaje y colores similares pueden dificultar ver, incluso durante el día. Practique la regla de etiqueta de caminar en forma segura a pie, en el lado izquierdo de la carretera de frente al tráfico, en una sola fila.

Sandalias de gancho. Las sandalias de gancho no proporcionan apoyo y usted tenderá a arrastrar los pies en lugar de caminar. Guarde estas para otros tipos de diversión veraniega. Si le gusta la sensación de una sandalia, elija una sandalia de alpinismo en su lugar.

Bolso o mochila grande. Si tiene suficientes bolsillos, quizás ni siquiera necesite un bolso para llevar artículos esenciales al caminar. Evite bolsas o cualquier cosa que coloque la carga en un solo hombro. Lo esencial que necesita incluir solamente incluye una identificación, una llave de repuesto de la casa, su teléfono móvil y agua. Si lleva más de una libra, las bolsitas de cintura y las mochilas con correas para la cintura son su mejor opción.

La Mejor Manera de Empezar el Día

Desayunar todos los días es una inversión en la buena salud. Desayuno significa literalmente, "romper el ayuno". Su cuerpo necesita combustible para sus músculos y cerebro, para funcionar eficientemente. Un desayuno saludable mantiene el hambre a raya, le ayuda a mantener la concentración y aumenta sus probabilidades de cumplir con los valores de vitaminas y minerales recomendados.

A pesar de que usted sabe y comprende el valor de comer el desayuno cada día, usted puede todavía tener prisa en las mañanas y salir por la puerta sin nada que comer. Cuando está presionado por la falta de tiempo, no puede tomar las mejores decisiones, o tiene que conformarse con comida rápida. La clave para tener un desayuno saludable cada día es planificar con anticipación. Aquí hay algunos consejos.

Tenga a Mano Opciones Saludables.

Asegúrese de tener desayunos saludables en casa que son rápidos y fáciles, como barritas de queso, pan o bollos Ingleses integrales, cereales integrales y leche descremada, huevos cocidos y vasitos individuales de yogur bajo en grasa. Puede cocinar avena antes de tiempo y guardarla en el refrigerador para que lo único que necesite hacer sea calentarla rápidamente en el microondas. La avena cortada a máquina (avena Irlandesa en copos) contiene más fibra que la avena arrollada o que las variedades instantáneas, pero cualquier tipo de avena es una buena opción. Agregue leche, nueces y frutas secas o frescas. Las bananas son la comida rápida de la naturaleza y una de las más fáciles de comer en el camino.

Avena con Banana

Rinde 2 porciones.

Ingredientes:

- 1 ¼ taza de leche descremada
- 1 pizca de sal
- 1/8 cucharadita de vainilla
- 1 cucharadita de azúcar morena
- 1/2 taza de avena (no instantánea)
- 1 pizca de pimienta de Jamaica ("Allspice") o canela
- 1 banana pequeña (cortar 4 rodajas, el resto cortarlo en trozos pequeños)
- 1 cucharada de nueces de nogal, picadas



Enfóquese en la Proteína Magra. La proteína ayuda a mantener el azúcar en la sangre (glucosa) estable. Se sentirá satisfecho por más tiempo porque su cuerpo la digiere a un ritmo más lento que los carbohidratos. Buenas opciones incluyen yogur, queso y leche bajos en grasa, huevos, soja, salchicha de pavo y mantequilla de maní.

Incluya carbohidratos ricos en fibra. **Escoja panes y cereales integrales con por lo menos 4 gramos de fibra por porción.** Coma fruta en lugar de tomar jugo. Si habitualmente no desayuna, mantenga fruta y barras de desayuno en el trabajo. Al elegir una barra de desayuno, elija la que tiene por lo menos 4 gramos de fibra por barra, no más de 1 gramo de grasa saturada o 5 gramos de azúcar por cada 100 calorías, y asegúrese de que los granos integrales son el primer elemento de la lista de ingredientes.

Enlace de la Semana



Free Download

www.workrave.org

Si usted necesita un empujón para levantarse de su silla cada hora, considere la posibilidad de descargar una aplicación gratuita en su computadora o teléfono que le pedirá que se mueva cada 60 minutos. Un ejemplo es Workrave.

Las marcas que aparecen en esta publicación son para propósitos de identificación de producto solamente. No se tiene ninguna intención de endoso, ni es crítica implicada de productos similares no mencionados.

Instrucciones:

1. Haga hervir la leche, sal, vainilla y azúcar morena.
2. Agregue la avena y la pimienta de Jamaica.
3. Reduzca a fuego medio y cocine durante 5 minutos.
4. Agregue los trozos pequeños de banana y apague el fuego; deje espesar durante 2 ó 3 minutos.
5. Coloque la avena en 2 tazones; coloque sobre cada uno 2 rodajas de banana y la mitad de las nueces de nogal; sirva.

Información nutricional de una porción: 206 calorías; 4 g de grasa, 35 g de carbohidratos; 3.5 g de fibra; 81 mg de sodio.