

Walk Kansas

celebrate healthy living

K-STATE
Research and Extension

2013 - Boletín 4

En esta Edición

Impulse la Intensidad
con Entrenamiento a Intervalos
Balones Medicinales
y Mucho Más
Reflexione sobre los Actos
de Bondad
Receta: Crocante de Bayas

La Próxima Semana

Haga de la Opción Saludable la
Elección Fácil
Razones para Amar las Legumbres
Receta: Burrito para Envolver y Llevar

Denos un "Me Gusta" En Facebook: "Kansas State University Walk Kansas"

Este boletín fue desarrollado por Sha-
rolyn 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 Universi- dad Estatal de Kansas y el Servicio de Exten- sión 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.

Impulse la Intensidad con Entrenamiento a Intervalos

Personas de todas las edades y niveles de condición física pueden beneficiarse del entrenamiento a intervalos, en el cual simplemente está alternando períodos cortos de actividad intensa con actividad más leve. De hecho, el entrenamiento a intervalos puede ser mejor para la salud en general que el ejercicio lento y prolongado. La vida es como el entrenamiento a intervalos. Usted trabaja y luego descansa, y así sucesivamente.

Puede incluir entrenamiento a intervalos en su rutina de actividad física a muchos niveles, y esto no requiere de equipo especial. La clave es empezar en un nivel adecuado para usted e ir aumentando desde ese nivel. Si caminar es la actividad que usted prefiere, alterne con períodos de trotar, o camine a un ritmo más pausado y luego muy rápidamente, dependiendo de su nivel de condición física actual. Si camina en una máquina caminadora, deje la velocidad igual, pero aumente la inclinación por poca cantidad de tiempo: 30 segundos a 2 minutos y bájela de nuevo.

El entrenamiento a intervalos puede realzar su rutina de actividad y mantenerla interesante y fresca. Mientras más vigorosa sea la actividad, más calorías quemará, así que tiene sentido que el entrenamiento



Continúa en la página 2

Impulse la Intensidad con Entrenamiento a Intervalos

Continuación de la página 1

a intervalos ayuda en la pérdida de peso. Otro beneficio es mejor condicionamiento cardiovascular, que le permitirá cubrir una distancia determinada en menos tiempo.

Mientras que la mayoría de la gente puede incluir entrenamiento a intervalos en forma segura, no es apropiado para todo el mundo. Si usted no ha estado ejercitándose con regularidad o tiene una condición médica crónica, asegúrese de consultar con su médico antes de agregar cualquier tipo de entrenamiento a intervalos. Como con cualquier actividad, usted debe comenzar con un calentamiento de 5 minutos, como caminar a un ritmo más lento y hacer ejercicios de estiramiento leves. Añada solamente uno o dos períodos de actividad intensa al principio. Escuche las señales que su cuerpo le da para evitar lesiones y dolores musculares. Rétese a sí mismo a medida que mejora su resistencia y siempre incluya un período de enfriamiento al final de cualquier actividad.

Historias de Éxito del 2012

“Me hice exámenes de sangre en diciembre y luego otra vez en la semana 7 de Camina Kansas. Mis niveles de triglicéridos disminuyeron dramáticamente junto con los niveles de colesterol. Los números están cerca del rango en que deben estar, así que voy a continuar contando mis minutos y las frutas/verduras cada semana y espero mejorar aún más en octubre.”

— Condado de Douglas

Balones Medicinales y Mucho Más

Un balón medicinal es una bola con pesas usada en entrenamiento de fortaleza y rehabilitación para ayudar a las personas a recuperarse o prevenir lesiones. Es una excelente herramienta para utilizar para la construcción de la fuerza troncal. Su zona troncal incluye los músculos en su abdomen y la espalda baja. Realizar los ejercicios con un balón medicinal también es una buena manera para calentar los brazos y hombros e incrementar su ritmo cardíaco.

Es importante utilizar un balón medicinal que sea del tamaño adecuado para usted. Los balones medicinales varían en tamaño desde 1 a más de 30 libras y muchas personas utilizan un balón más pesado que el necesario. Generalmente, el balón medicinal debe ser lo suficientemente pesado como para hacer que sus movimientos sean

más lentos, pero no debe ser tan pesado que usted pierda el control al final de su rutina de ejercicios. Un buen recurso para el entrenamiento de fortalecimiento con balones medicinales, incluyendo una rutina de ejercicios de muestra se encuentra en: http://www.uaex.edu/Other_Areas/publications/pdf/FSFCS37.pdf

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos recomienda incluir entrenamiento con ejercicios de fortalecimiento al menos dos días por semana. Estos ejercicios construyen músculos y el aumento de su fortaleza le ayuda a realizar las actividades cotidianas fácilmente. El fortalecimiento también le ayuda a aumentar su metabolismo, lo que le ayuda a mantener un peso saludable y niveles normales de azúcar en la sangre.

Aprenda a Adquirir un Gusto por el Agua

Si está acostumbrado al sabor de las bebidas azucaradas, puede que necesite adquirir un gusto por el agua.

Pruebe el agua de una fuente diferente. No toda el agua sabe igual. Si el agua donde vive o trabaja no le sabe bien, intente agua filtrada o agua de manantial.

¿Qué temperatura del agua le sabe mejor? Algunas personas encuentran útil el beber agua que está ligeramente más caliente durante los meses más fríos, y el agua helada puede saber mejor cuando está caliente afuera.

Cámbiele el gusto. Agregue hojas de menta o frutas al agua para un sabor refrescante.

Siempre mantenga agua cerca. Lleve agua con usted cuando viaja y téngala a la mano en el trabajo y el hogar. Toda el agua embotellada proviene de un suministro de agua municipal, así que ahorre dinero al rellenar su propia botella con agua del grifo, lavándola bien regularmente. Mientras más a menudo elija agua en lugar de otros líquidos, mejor le sabrá.

Beba sólo agua por un tiempo. Si usted toma bebidas súper dulces (endulzadas con azúcar o sustituto del azúcar) la mayoría de las veces, es difícil para el agua poder competir. Su afinidad por la dulzura disminuirá si se expone a menos. Piense en las bebidas dulces como “bebidas golosas” y disfrútelas de vez en cuando. Si evita éstas por un tiempo, ¡tal vez encuentre que las “bebidas golosas” son demasiado dulces para usted!

Reflexione sobre los Actos de Bondad

Dar comida a los demás es una manera de expresar amor y bondad, y los alimentos juegan un papel clave en muchas celebraciones. Es natural el usar la comida como una forma de reunir a la gente.

Debido al costo y conveniencia, la comida que comparte con vecinos, amigos, compañeros de trabajo y durante las celebraciones es a menudo un postre a base de granos (pasteles, galletas, donas, etc.) o dulces. Si es dulce, o es dulce con alto contenido de grasa, la golosina parece especial. El problema es que la mayoría de la gente consume demasiados dulces o golosinas altas en grasa, conocidas como alimentos de "calorías vacías", en forma regular.

En los Estados Unidos, los adultos obtienen casi el 15 por ciento de sus calorías (unas 320) de los azúcares agregados, mientras que los niños y adolescentes obtienen alrededor del 18 por ciento de sus calorías de los azúcares agregados. Cuando nos fijamos en los alimentos de calorías vacías, los altos en grasas sólidas o azúcar, casi el 40 por ciento de las calorías que comen los niños y adolescentes caen en esta categoría. Esto significa que unas 798 calorías cada día provienen de alimentos bajos en nutrientes, por lo menos dos veces la cantidad recomendada por las *Pautas Dietéticas para los Estadounidenses del 2010*.

Para cambiar esta tendencia, aprenda a ver las golosinas de una manera diferente. Si se preocupas por la gente con la que trabaja, ¿realmente quiere llevar los dulces que le sobraron de las fiestas a la oficina? Aquí están algunas ideas para reflexionar sobre los actos de bondad:

Crocante de Bayas

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- 4 tazas de arándanos frescos*
- ¼ taza de azúcar
- 1 cucharada de maicena
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- ¼ de taza de harina (todo propósito o trigo integral)
- ¼ taza de avena sin cocinar
- ¼ de cucharadita de canela
- ¼ de cucharadita de nuez moscada molida
- ⅓ taza de azúcar morena
- 2 cucharadas de margarina

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350° F.



1. Hágalo saludable. ¡La fruta fresca es realmente un placer! Cuando hornee repostería, utilice ingredientes integrales y reduzca la grasa y el azúcar siempre que sea posible.

2. Ofrezca porciones más pequeñas. Corte los bizcochos de chocolate a la mitad del tamaño normal. Ofrezca un mini bizcocho de chocolate con fruta.

3. Voten. Decidan en grupo qué tan frecuentemente deben compartir golosinas de calorías vacías. ¿Dos días a la semana? ¿Sólo el viernes?

4. Congele los dulces y golosinas sobrantes. Esto puede ayudarle a evitar sobrecargarse con alimentos de calorías vacías. Utilice un dulce de chocolate más tarde añadiendo pequeños pedazos a barras de granola o galletas de avena hechas en casa.

5. Guarde para más tarde. Utilice los dulces sobrantes de la Noche de Brujas y la Pascua para llenar una piñata y rómpanla en el siguiente día festivo o para el cumpleaños de su hijo.

6. Decore una casa. Los dulces sobrantes de la Noche de Brujas se pueden utilizar para decorar una casa de galletas de jengibre.

7. Elija cuidadosamente las bebidas. La categoría superior de calorías vacías en la dieta es la de bebidas endulzadas con azúcar como los refrescos, jugos de fruta, bebidas energéticas y bebidas deportivas.

2. En un tazón, combine arándanos, azúcar, maicena y jugo de limón. Vierta en una fuente para horno ligeramente untada con mantequilla.
3. En el mismo recipiente, combine la harina, avena, azúcar morena, canela y nuez moscada. Agregue la margarina y mezcle hasta que esté grumosa.
4. Esparza la mezcla sobre las bayas y hornee durante 35 a 40 minutos.

Nota: Para hacer 3 porciones de esta receta, reduzca los ingredientes a la mitad y hornee en un molde para pan.

Información nutricional de una porción: 201 calorías; 4.5 g grasas; 42 g carbohidratos; 3 g fibra; 40 mg sodio.

* Esta receta funciona bien con otras frutas frescas o enlatadas, incluyendo otras bayas, cerezas, peras, duraznos o manzanas.