

Walk Kansas

celebrate healthy living

K-STATE
Research and Extension

2013 - Boletín 5

En esta Edición

Moviéndose Más Allá de Kansas
Agregue Sabor al Agua Naturalmente
Razones para Amar las Legumbres
Receta: Burrito para Envolver y Llevar

La Próxima Semana

¡Mantenga su Rutina Divertida!
Plan de Acción para el Éxito
¡Disfrute de una Gran Captura!
¡Receta: Ensalada de Atún!

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.

Moviéndose Más Allá de Kansas

Cheryl Hermann se unió a un equipo de Camina Kansas del Condado de Pottawatomie por primera vez en el 2010. Después de terminar el programa, ella quería mantenerse a ella misma y a otras personas involucradas en la transición hacia una vida más sana. Utilizando el modelo de "Camina Kansas", ella y una compañera de trabajo crearon un reto llamado "Camina a Través de los EE.UU."

Cheryl trabaja para el Sistema de Cuidados de Salud Comunitario, Inc. en Sta. María, Kansas, como asistente de enfermeras restauradoras. Ella y una compañera de trabajo emparejaron a miembros del personal con los residentes y mantuvieron la cuenta de todas las millas caminadas para ayudarles a "viajar" más rápido. Desde entonces, Cheryl, su personal, y los residentes han viajado a través de 20 Estados, y siguen agregando más.

Mantener a los residentes en movimiento es importante para Cheryl. Ella incorpora una gama de movimientos, ejercicios cardiovasculares en grupo y ejercicios de fortalecimiento entre los minutos en que caminan. Ella crea juegos y actividades centrados en los aspectos culturales de un



Continúa en la página 2

Moviéndose Más Allá de Kansas

Continuación de la página 1

estado en particular. Las actividades incluyen tirar redes de pesca, lanzar manís en cubetas y correr a través de las filas de maíz. Estas actividades ayudan a la mente, el cuerpo, el equilibrio y la resistencia. Algunos residentes mantienen una hoja de registro para contar su ejercicio físico independientemente y disfrutan viendo un mapa más grande que muestra su progreso. El personal de cocina se ha unido a este esfuerzo ofreciendo un premio especial como una Fiesta Hawaiana, batidos saludables y una buena barbacoa tradicional.

Cheryl disfruta de trabajar con los residentes, y se ha beneficiado personalmente de Camina Kansas. Desde el 2010, ella ha perdido 20 libras. Ella participa en el programa cada primavera y recluta a otros, mejorando su propia salud y la vida de otros.

Escritora Contribuyente:

Erin Tynon, Agente de Extensión del Condado de Pottawatomie

Historias de Éxito del 2012

"Creo que Camina Kansas ayudó a nuestra oficina a poner las actividades en el centro de atención. Tomamos recesos haciendo caminatas de 15 minutos, las que hicieron nuestras horas de trabajo más productivas. "Fue genial ver a tantos de la oficina caminando afuera."

— Condado de Geary

Razones para Amar las Legumbres

La familia de las leguminosas incluye frijoles, guisantes, lentejas, garbanzos y otras semillas que crecen en vainas. Los frijoles, en particular, son fuentes baratas de proteína y están fácilmente disponibles. Son sabrosos, llenos de fibra y prácticamente libres de grasa.

Las legumbres en su dieta pueden ayudarle a combatir la diabetes, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer. Son buenas fuentes de folato, potasio, hierro y magnesio, un mineral que ofrece protección contra el desarrollo de diabetes tipo 2.

Las legumbres son una buena opción para quienes deben controlar el azúcar en la sangre y una buena alternativa para una comida sin carne.

Los frijoles también le dan un refuerzo de antioxidantes. Estos son sustancias promotoras de la

salud que neutralizan las moléculas llamadas radicales libres, que se forman cuando las células queman oxígeno para obtener energía. Los radicales libres, dañan o destruyen las células sanas. Los frijoles se consideran los pesos pesados en lo que al poder de los antioxidantes se refiere, especialmente aquellos con una cáscara de color profundo como los frijoles negros, colorados y pintos.

Las legumbres están disponibles secas, enlatadas y congeladas. Los frijoles enlatados son fáciles de usar y enjuagándolos elimina alrededor del 40 por ciento del sodio. Para ahorrar tiempo a la larga, cocine las legumbres secas, divídalas en pequeñas cantidades y congélelas para usarlas más tarde. Para obtener más información sobre el uso de leguminosas, incluyendo recetas, vaya a www.walkkansas.org/p.aspx?tabid=69.

Agregue Sabor al Agua Naturalmente

El agua de sabores es tan refrescante. Para un sabor sutil, tire bayas congeladas en su botella de agua y déjelas derretirse a medida que usted bebe.

Añada bayas congeladas o ralladura de cítricos al agua cuando haga cubitos de hielo.

Para un sabor limpio y refrescante, agregue pepinos recién cortados al agua. Para un remedio natural para el estómago, agregue rodajas de jengibre fresco. ¡Las siguientes combinaciones de sabor son refrescantes, saludables, baratas y lindas!

Agua con cítricos. Corte un limón, una naranja y una lima en rodajas; Corte las rodajas por la mitad. Coloque la fruta en una jarra, preñe y gire con un machacador o el mango de una cuchara de madera para sacar algunos de los jugos (no pulverice la fruta). Llene la jarra con hielo y vierta agua en la parte superior. Ponga una tapa y colóquela en el refrigerador para enfriarla.

Agua con frambuesas y limón. Corte dos limones en cuartos y exprima el jugo en una jarra, luego agregue los limones. Añada las frambuesas. Macháquelas suavemente para liberar algunos jugos. Llene la jarra con hielo y agregue agua.

Otras combinaciones de sabores para probar: Sandía y romero; piña y menta; mora y salvia; granada y arándanos azules; naranjas y arándanos rojos; lima y jengibre; fresas y vainilla; rebanadas de manzana; mango y kiwi.

El agua de sabores se mantendrá hasta por tres días, cubierta con una tapa, en su refrigerador. Si encuentra que no la puede beber sin endulzar, añada una muy pequeña cantidad de edulcorante. Una cucharadita de azúcar tiene 15 calorías, en comparación con una sola lata de soda que tiene el equivalente a 10 cucharaditas de azúcar.



Haga de la Opción Saludable la Elección Fácil

¿Cómo crees que sería una cultura de salud? — ¿Un lugar donde la elección saludable sería la opción más fácil de tomar? ¿Un lugar donde la opción preferida sería una opción saludable?

Los esfuerzos de promoción de la salud en todo el país apoyan este cambio en la cultura. La creación de culturas de la salud a menudo implica cambiar el medio ambiente y las políticas. Requiere de acción en múltiples niveles, incluyendo gobierno, industria, comunidad, barrio, escuela, iglesia, lugar de trabajo y su propia casa.

Cambiar una cultura para apoyar más actividad física podría comenzar con algo muy simple, como agregar rótulos en las rutas ya establecidas de bicicleta y senderos para caminar, publicar mensajes creativos para estimularles a subir las escaleras en lugar de tomar el ascensor en edificios y alentar a sus hijos a jugar afuera más a menudo.

Ideas de cambio de cultura que son un poco más complejas podrían incluir agregar porta bicicletas a los autobuses, colocar bancas a lo largo de senderos en áreas donde los adultos mayores viven para que puedan descansar periódicamente, y agregar luces y artefactos de seguridad a los senderos para caminar y andar en bicicleta. Cambios que son ciertamente factibles, aunque

requieren de más fondos, incluyen la adición de carriles para bicicletas, senderos y veredas y la creación de cruces peatonales. Un proyecto de servicio comunitario puede ser una campaña de donación de bicicletas, donde bicicletas usadas son restauradas y otorgadas a personas capaces de montarlas pero no pueden comprar una bicicleta.

Quizás la forma más fácil de influir en el cambio de cultura es servir como ejemplo. Mientras uno más ve a otros caminar, montar bicicleta y ser activos, hay más probabilidad que otros se unan. ¡Muchas gracias a ustedes, los participantes de Camina Kansas, por ser ese ejemplo!

Aplicación 'Lose It' (Piéndalo) para Bajar de Peso

Esta aplicación provee una manera simple de contar las calorías ingeridas en forma de alimentos y gastadas en forma de ejercicio. Usted se pone metas para bajar de peso y les da seguimiento durante un período de tiempo.

<https://iTunes.Apple.com/us/app/Lose-It!/id297368629?mt=8>



Burrito para Envolver y Llevar

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla picada
- 1 pimiento dulce, picado
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 ¾ tazas de frijoles pintos cocidos
- 1 ¾ tazas de frijoles negros cocidos
- 1 ½ tazas de tomate fresco picado
- 1 cucharada de comino molido
- 2 chiles jalapeños, picados (opcional)
- 1 cucharada de ralladura de limón verde
- 2 cucharadas de jugo de limón verde
- 2 cucharaditas de orégano seco
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- 6 tortillas de trigo integral (de 8 pulgadas)
- 1 ½ tazas de queso cheddar rallado de 2%, dividido



Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Agregue la cebolla, el pimiento y el ajo; fría hasta que se ablanden. Añada los frijoles.

2. Agregue los tomates, comino, jalapeños, ralladura de limón, jugo de limón, orégano y pimienta; cocine 5 minutos. Retire la sartén del fuego; deje que el relleno se enfríe por completo.
3. Coloque las tortillas planas en una mesa. Divida el relleno uniformemente entre las tortillas y cubra con ¼ de taza de queso Cheddar. Doble hacia adentro los dos lados de una tortilla; coloque el frente de la tortilla sobre el relleno, siga enrollando y metiendo el relleno hasta que está completamente relleno. Repita con el resto de las tortillas.
4. Envuelva cada burrito en dos capas de envoltura plástica. Firmemente selle las tortillas envueltas en bolsas para congelar y congele hasta por 8 semanas.
5. Para recalentar: Desempaque el burrito y deseche la envoltura de plástico. Coloque el burrito en un plato apto para microondas y caliente en el horno de microondas de 3 a 4 minutos. Caliente un burrito descongelado durante 2 minutos o hasta que el relleno esté caliente. ¡Disfrute con salsa de tomate!

Nota: Puede usar frijoles enlatados y tomates enlatados para esta receta; sin embargo, la cantidad total de sodio sería más del doble, alcanzando los 1,080 mg por porción.

Información nutricional de una porción: 370 calorías; 8 g grasas; 55 g carbohidratos; 14 g fibra; 500 mg sodio.