

Walk Kansas

celebrate healthy living

K-STATE
Research and Extension

2013 - Boletín 6

En esta Edición

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

La Próxima Semana

- Trate de Caminar en Retro
- Ejercítense para Dormir Mejor
- El Costo de una Buena Nutrición
- Receta: Guacamole y Chips de Pita Sazonadas

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.

¡Mantenga su Rutina Divertida!

La actividad física a veces llega a ser desanimada, y hacer lo mismo cada día parece aburrido. Hay que ponerlo en perspectiva, dijo el Dr. David Hunnicutt, Presidente de WELCOA (Consejos de Bienestar de América). "Caminar es aburrido, estoy de acuerdo, pero no es nada en comparación a tener cirugía a corazón abierto". Para mantenerse motivado, busque maneras de mantener la actividad física novedosa y divertida, porque es esencial para una vida sana.

Por lo menos invierta su ruta de senderismo o paseo en bicicleta de vez en cuando. Haga un mapa de varias vías y alterne entre ellas para que las cosas no sean siempre las mismas.

Observe y aprecie su entorno. Intente una caminata al amanecer o atardecer y disfrute de la belleza de la naturaleza. Camine por un parque y escuche los sonidos de niños jugando. Si se ejercita en el interior, use música para añadir variedad, o encuentre un programa de televisión que le gusta realmente y límitese a verlo solamente en el tiempo que pasa en la caminadora o bicicleta estacionaria.

Camine hacia atrás. Aunque esto parece un poco extraño,

Continúa en la página 2



¡Mantenga su Rutina Divertida!

Continuación de la página 1

puede ser beneficioso. Caminar hacia atrás pone menos tensión en las articulaciones de la rodilla, mejora la flexibilidad en sus tendones de la rodilla, proporciona mayores beneficios cardiovasculares que caminar hacia adelante y afila sus habilidades de pensamiento. Más detalles sobre caminar en "retro" llegarán la próxima semana.

Pruebe un nuevo compañero de caminatas. Consulte con la Sociedad Humanitaria local sobre las oportunidades para tomar un cachorro de la perrera para un paseo muy necesario u ofrezca caminar a la mascota de un vecino de vez en cuando.

Establezca un objetivo ambicioso, como entrar en una carrera de beneficencia de 5K. Desafíese a sí mismo y pruebe sus habilidades.

Pruebe caminar al estilo Nórdico. A veces llamada "caminar en esquí", esta actividad física requiere el uso de bastones similares a los utilizados para esquiar. Con palos o bastones mejora el equilibrio y la estabilidad, y alivia la tensión en las rodillas, caderas y tobillos. Caminar al estilo Nórdico también ayuda a aflojar los músculos tensos del cuello y los hombros. La propuesta es buena para las personas que tienden a encorvarse hacia adelante mientras trabajan en escritorios o computadoras, leen o ven televisión.

¿Tiene otras ideas para mantener su rutina de ejercicio divertida e innovadora? Compártalas con compañeros de equipo y a través de la página de Facebook de Camina Kansas de la Universidad Estatal de Kansas.

En un Ataque de Hambre, Beba Agua

Su mente no siempre sabe si usted tiene hambre o necesita un vaso de agua. La primera señal que envía el cerebro para la sed se confunde con frecuencia con la señal de hambre. Esto puede conducirle a comer más que lo que haría normalmente en una comida o merienda.

Beber una cantidad moderada de agua antes de cada comida, o cuando esté antojado de un bocadillo, puede ayudar a suprimir el apetito. Algunos estudios han demostrado que los bebedores de agua comieron menos de 75 a 90 calorías por comida. Comer alimentos ricos en agua y fibra, como frutas y verduras, agregará volumen a sus comidas y ayudarán a llenar su estómago. Añada un poco de proteína magra en las comidas y se sentirá lleno con menos calorías.

Plan de Acción para sus Metas de Estilo de Vida Saludable

El predictor número uno para el éxito en el logro de hábitos de vida saludables es establecer una meta y escribirla. Esto es especialmente cierto para las metas de actividad física. Tener un plan escrito duplica la probabilidad de que usted tenga éxito.

Planificación de la acción es una estrategia útil para muchas personas. Empiece por identificar algo que quiere hacer, un comportamiento específico. Su meta debe ser razonable, algo que pueda lograr en una semana o un mes. Un plan de acción responde a estas preguntas: ¿Qué? ¿Cuánto? ¿Cuándo? ¿Con qué Frecuencia? Aquí está un ejemplo: Esta semana me comprometo a caminar (qué), durante 25 minutos (cuánto), a las 5 p.m. (cuándo), por 6 días (frecuencia). Otro ejemplo: Esta semana llevaré una taza de frutas o verduras al trabajo (qué y cuánto), para un refrigerio de media mañana (cuándo), todos los días (frecuencia).

Mi Plan de Acción

Esta semana voy a _____ (qué)

_____ (cuánto)

_____ (cuando)

_____ (con qué frecuencia)

¿Qué tan confiado está? _____
(0 = no confiado; 10 = totalmente confiado)

Para completar un plan de acción necesitará evaluar su confianza en que cumplirá el contrato. En una escala del 1 al 10, donde el 1 representa poca confianza y el 10 representa confianza total, su plan debe calificar al menos un 7. Si no siente que su nivel de confianza es alto, rediseñe su plan de acción para que sea más probable lograrlo.

El formulario de arriba es fácil de completar y puede ser útil mientras aprende el proceso. Mantenga su

plan de acción escrito donde lo verá todos los días. Muéstrelo en la puerta del refrigerador, péguelo al espejo de su baño, manténgalo al lado de su teléfono en el trabajo o muéstrelo en algún otro lugar notable.

Para más información sobre planificación de la acción, revise el *Plan de Acción para una Vida Saludable*, MF3053, en: www.ksre.ksu.edu/bookstore/pubs/MF3053.pdf.

Disfrute de Una Gran Captura

Comer una variedad de pescados y mariscos, dos veces a la semana, puede ayudar a prevenir enfermedades del corazón. Los mariscos contienen una variedad de nutrientes, incluyendo grasas omega-3 saludables. Los adultos deben comer alrededor de 8 onzas por semana de acuerdo con las *Pautas Dietéticas para los Estadounidenses del 2010*. Mantenga los mariscos magros y sabrosos asándolos en la churrasquera, a la parrilla y horneándolos. No necesita grasa extra, así que evite cubrirlos con pan o evite freír los pescados y mariscos. Experimente con especias y hierbas, como eneldo, chile en polvo, paprika y curry. Jugo de limón y vinagre balsámico pueden añadir sabor sin añadir sal.

Al preparar mariscos, piense más allá del filete de pescado. Sea creativo y disfrute de tacos de pescado, hamburguesas de salmón, un salteado de camarones

Historias de Éxito del 2012

"Hago todas mis caminatas afuera entre la naturaleza... todo el año. Cada vez que salgo afuera de mi puerta es una nueva experiencia. Tengo un montón de fotos grandiosas y he tenido muchas conversaciones con los vecinos. Camino en cualquier lugar de 4 a 6 millas diarias ¡y supongo que se podría decir que he ampliado mis horizontes! ¡Estoy saludable, feliz y llena de energía debido a esto! ¡Me encanta el programa de Camina Kansas!"

— Kathleen Carpenter, Distrito de Meadowlark

Ensalada de Atún

Rinde 5 porciones

El curry le da a esta ensalada de atún un sabor único.

Ingredientes:

- 2 latas (5 onzas) de atún blanco, escurrido y desmenuzado
- 6 cucharadas de mayonesa sin grasa o aderezo para ensaladas
- 1 cucharada de leche descremada en polvo
- 1 cucharada de queso parmesano
- 4 cucharadas de pepinillo dulce encurtido
- ¼ de cucharadita de cebolla picada seca, en hojuelas
- ¼ de cucharadita de curry en polvo
- 2 cucharaditas de perejil seco



y vieiras con pasta de granos integrales. Use atún o salmón enlatado para sándwiches o para verter en una ensalada.

Los mariscos se cocinan rápido, así que use un termómetro para alimentos para evitar la sobre cocción. El pescado es seguro de comer cuando alcanza una temperatura interna de 145 grados F y se puede desmenuzar con un tenedor. Las vieiras, langostas y camarones se deben cocinar hasta que estén opacos (blancos como leche), lo que toma sólo unos minutos.

Una forma de incluir los mariscos más a menudo es tenerlos a mano. Las sardinas, el salmón y el atún enlatado son rápidos de preparar y fáciles de usar, y usted puede abastecerse de éstos cuando salen en oferta. Los mariscos congelados son una opción de menor costo.

Inocuidad de los alimentos en su Smartphone

Aquí hay una aplicación que al instante responde a las preguntas de seguridad de alimentos — "Mobile Ask Karen" [Pregúntale a Karen, aplicación móvil], una versión móvil del sitio de Ask Karen [Pregúntale a Karen] proporcionado por el Servicio de Inspección y Seguridad Alimentaria del Departamento de Agricultura de Estados Unidos. Un representante virtual de seguridad alimentaria ofrece asesoramiento sobre la forma correcta de manipular, almacenar y preparar alimentos para prevenir enfermedades. En este formato móvil, usted puede llevar a "Karen" a la tienda de comestibles, la barbacoa, el mercado, su cocina — o a cualquier sitio en que los dispositivos móviles puedan tener acceso a la Internet.

Para empezar a utilizar "Mobile Ask Karen" ahora, vaya a m.AskKaren.gov en el navegador del teléfono.

1 cucharadita de eneldo seco

1 pizca de ajo en polvo

Instrucciones:

1. En un tazón mediano, mezcle el atún, mayonesa, queso parmesano y hojuelas de cebolla. Condimente con el polvo de curry, perejil, eneldo y ajo en polvo. Mezcle bien.

2. Sirva en un sándwich, con galletas, o sobre una mezcla de verduras de hoja verde y hortalizas frescas.

Información nutricional por porción:

100 calorías; 1.5g grasa; 8g carbohidratos; 14g proteínas; fibra 0 g; 510 mg sodio.