

Walk Kansas

celebrate healthy living

K-STATE
Research and Extension

2013 - Boletín 8

En esta Edición

Su Mejor Amigo al Caminar

Vuelva a la Cocina

Elija Productos Lácteos Bajos en Grasa

Receta: Cremoso Fettuccine con Verduras

La Próxima Semana

Haga sus Celebraciones

Divertidas, Saludables y Activas

Reto del Verano

¡Haga un Sándwich Grandioso!

Receta: Redonditos de Calabacín Zucchini y Levadura

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.

Su Mejor Amigo al Caminar

Tener un compañero para ponerse en forma con quien pueda ejercitarse puede darle ese empuje extra que todo el mundo necesita a veces. No hay necesidad de limitarse a una sola pareja para ejercitarse, ya que el tener diferentes compañeros permitirá entrenamientos variados y fuentes adicionales de apoyo. ¡Su compañero de ejercicios podría tener dos piernas, cuatro patas o no tenerlas en absoluto!

Un compañero con dos piernas. Encuentre a alguien que está en forma al mismo nivel que usted y que pueda hacer actividades similares. Esta debería ser una asociación equitativa en donde ambos sean responsables. Los compañeros de ejercicios deberían ayudarle a alcanzar sus metas, en lugar de obstaculizar su progreso.

Tenga en cuenta su horario. Si el único momento que usted tiene disponible para caminar o entrenar es por la mañana, encuentre a alguien que pueda reunirse a esa hora. Celebren juntos cuando alcancen una de sus metas.

Un compañero con cuatro patas y que menea la cola. Los perros instintivamente saben que el ejercicio es bueno para ellos y pasear a su perro promueve un sentido de unión entre usted y su mascota.

Las investigaciones muestran que los dueños de perros son más propensos a hacer caminatas regulares y que son más

Continúa en la página 2



Su Mejor Amigo al Caminar

Continuación de la página 1

activos en general que las personas que no tienen perros. Los perros son buenos compañeros de ejercicios porque nunca llegan tarde y rara vez tienen un conflicto de fechas. Los perros no se quejarán del clima, nunca lo criticarán y siempre serán entusiastas.

La mayoría de los perros se beneficiará de una caminata de 30 minutos cada día. Si camina a su perro en clima cálido, lleve agua consigo porque ellos no pueden enfriarse tan eficientemente como los seres humanos. Tome las cosas con calma cuando las temperaturas suban por encima de 85 grados.

Un compañero de entrenamiento sin piernas del todo. Hay muchas aplicaciones de entrenamiento que proporcionan la motivación e inspiración para la actividad física. "Every Body Walk!" (¡Caminen Todos!) es una aplicación que le ayuda a rastrear todos los aspectos de su caminata. Registrará su distancia, tiempo, calorías quemadas y la ruta que caminó. Puede ver su ruta de caminata en los mapas y ver su progreso mientras avanza. También le permite guardar su historial de caminatas para futura referencia y puede compartir sus caminatas con amigos y familiares a través de Facebook y Twitter.

Para descargar la aplicación vaya a:
<http://everybodywalk.org/app.html>.

Historias de Éxito del 2012

"Mis tres perros caniche estándar aman Camina Kansas. Cuando entro por la puerta del trabajo . . . ¡están listos para irse!"

Condado de Douglas

Beba agua, aunque no tenga sed

Mientras que la sed es un buen indicador de que su cuerpo necesita agua, el inicio de la sed puede retrasarse, aunque su cuerpo ya necesite agua. Esto suele suceder cuando está físicamente activo. La pérdida de agua se desarrolla rápidamente y puede que no esté acompañada por una sensación de sed.

El agua debe consumirse antes, durante y después de la actividad física. Es especialmente importante para los adultos mayores controlar su ingesta de líquidos. La capacidad de sentir sed disminuye con los años y a veces las personas mayores simplemente se olvidan de beber suficientes líquidos.

Para obtener más información sobre el valor de los líquidos para su salud visite: www.ksre.ksu.edu/bookstore/pubs/mf2739.pdf.

Vuelva a la Cocina

Las personas que cocinan comen más saludablemente. En general, usted consume más del 50 por ciento de calorías, grasa y sodio cuando come fuera de casa que cuando se cocina en casa, y el consumo de soda es mayor porque muchos restaurantes ofrecen rellenar los vasos gratuitamente. Por otra parte, a menudo se pierde de las frutas, verduras, granos integrales y otros alimentos cargados de nutrientes. Cuando cocina, usted está en control. Usted elige los ingredientes, que casi siempre son superiores en calidad a los utilizados en restaurantes o una cena congelada o comida empaquetada, y usted no va a utilizar aditivos o conservantes.

¿Cómo reconstruir hábitos de cocina? En primer lugar, dese cuenta de que es lo mejor que puede hacer por la salud y el bienestar de usted y su familia; todo el mundo necesita

volver a la cocina. Cocinar juntos como una familia, una pareja o con amigos puede brindar creatividad diaria, mejorar las relaciones y brindar la oportunidad para conectarse entre sí y conversar sobre lo sucedido en el día. Ofrece un enlace con el mundo natural y puede ayudar a crear conciencia de dónde proviene su comida.

Cocinar ahorra dinero de dos maneras. El costo de alimentarse a sí mismo y su familia es menos, y una mejor salud se traduce en menores costos de cuidados de la salud. Comer en casa le ayuda a evitar la tentación de alimentos que son sabrosos, pero no saludables, como las papas fritas. Usted puede comer papas fritas varias veces al día si está comiendo fuera, pero ¿con qué frecuencia las haría en casa?

Cocinar en casa ofrece una excelente oportunidad para educar a

los niños sobre el comer saludable y utilizar recursos financieros sabiamente. Si los niños crecen comiendo la mayoría de sus comidas en un restaurante o recogiendo comida en un auto servicio, probablemente vivirán así como adultos. Cocinar y comer juntos en casa promueve un estilo de vida más saludable y le ayuda a enseñarle a sus hijos una habilidad esencial de la vida.

Si quiere mejorar sus habilidades culinarias, busque oportunidades de aprendizaje en su comunidad. Consulte con su oficina local de Investigación y Extensión de K-State sobre las clases y recursos educativos que podrían beneficiarle. También encontrará útiles videos en línea, incluyendo en el sitio de la red de Camina Kansas www.walkkansas.org — oprima "Healthy Eating for Life" (Alimentación Saludable para la Vida).

Elija Productos Lácteos Bajos en Grasa

Los productos lácteos ofrecen un paquete de nutrición poderoso. La leche y los productos lácteos están vinculados a una mejor salud ósea, y a un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 e hipertensión arterial en adultos. Las guías alimentarias recomiendan tres porciones de productos lácteos bajos en grasa al día para personas de 9 años o más.

La leche y los productos lácteos descremados o bajos en grasa — como leche, yogur, queso o bebidas de soja fortificadas — proveen nueve nutrientes esenciales, incluyendo calcio, potasio, fósforo, proteína,

vitaminas D, A y B12, riboflavina y niacina. Mientras que el calcio se encuentra en alimentos fortificados y alimentos vegetales, consumir suficientes para obtener la cantidad recomendada es poco realista para muchas personas.

Puede reducir calorías y grasas saturadas en recetas mediante la sustitución de la leche entera, crema y crema agria, con productos lácteos bajos en grasa o sin grasa. Use crema sin grasa en salsas cremosas o sopas. La leche evaporada descremada también es un buen sustituto. Se trata de leche que se procesa para eliminar el 60 por ciento del

agua. La puede utilizar en lugar de crema o leche cuando haga productos horneados y postres congelados. La receta a continuación utiliza leche evaporada descremada (sin grasa) en una cremosa salsa Alfredo.

Cuando cocine con leche evaporada, tenga cuidado ya que puede cuajarse bajo temperaturas altas. Antes de añadir la leche evaporada, retire el recipiente del fuego durante unos instantes. Almacene el resto de la leche evaporada en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por una semana.

Cremoso Fettuccine con Verduras

Rinde 4 porciones

Esta receta incluye salsa Alfredo que es más baja en grasa y calorías que una versión tradicional. Puede utilizar otras verduras y añadir pollo o camarón para agregar variedad.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 calabacín (zucchini) mediano (alrededor de 8 onzas)
- ½ taza de guisantes
- ½ pimiento rojo, cortado a lo largo en tiras de ¼ de pulgada
- 12 onzas de pasta Fettuccini, preferentemente integral
- 1 cucharada de harina
- 1 taza leche fría baja en grasa del 1%
- ½ taza de leche evaporada descremada
- ¾ taza de queso parmesano recién rallado
- ¼ de taza de hojas de perejil fresco picado

Instrucciones:

1. Corte los extremos de los calabacines y deseche. Con un cuchillo afilado, corte los calabacines longitudinalmente en rebanadas muy finas. Apile las rebanadas y corte con un cuchillo a lo largo en cintas de ¼ de pulgada de ancho.
2. Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén grande antiadherente a fuego medio. Añada 1 diente de ajo y cocine durante 30 segundos. Añada las cintas de calabacín

y los pimientos rojos, cocine durante 3 minutos, luego añada los guisantes y cocine por 3 minutos adicionales. Transfiera las verduras a un tazón.

3. Cocine la pasta al dente según las instrucciones indicadas en el paquete. Saque con un cucharón media taza de agua de la pasta y resérvela. Escorra la pasta y devuélvala a la olla de la pasta.
4. Para hacer la salsa, agregue harina a la leche baja en grasa hasta que esté completamente disuelta. Ponga la cucharada restante de aceite de oliva en la sartén y caliente a fuego medio-alto. Añada 1 diente de ajo y cocine durante 30 segundos. Añada la mezcla de harina con leche y cocine hasta que empiece a hervir, revolviendo constantemente. Reduzca a fuego bajo y cocine, revolviendo durante 2 minutos más. Añada la leche evaporada y el queso; continúe cocinando y revolviendo, hasta que el queso se haya derretido, aproximadamente en 1 minuto.
5. Agregue la salsa, las verduras y 3 cucharadas de perejil a la pasta en la olla y revuelva para combinarlos. Añada un poco del agua reservada de la pasta, según sea necesario.

6. Para servir, coloque 2 tazas de la mezcla de pasta en cada plato y decore con el perejil restante.

Información nutricional por porción: 540 calorías; 15g grasa; 18g carbohidratos; 3g proteínas; fibra 4g; 460mg sodio.

Compare con un Fettuccine Alfredo de restaurante: 1220 calorías; 75g grasa; 99g carbohidratos; 36g proteínas; fibra 5g; 1,350mg de sodio.

