

Walk Kansas

celebrate healthy living

K-STATE
Research and Extension

2013 - Boletín 9

En esta Edición

Haga sus Celebraciones Divertidas, Saludables y Activas

Reto del Verano

¡Haga un Sándwich Grandioso!

Receta: Redonditos de Calabacín Zucchini y Levadura

La Próxima Semana

Camina Kansas 2014:

16 de Marzo al 10 de Mayo

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.

Haga sus Celebraciones

Divertidas, Saludables y Activas

Los alimentos y bebidas saludables, y mucha actividad pueden desempeñar un papel en cada celebración. Mientras celebra sus logros personales alcanzados durante las últimas ocho semanas, piense en cómo usted puede tener una influencia positiva sobre cómo se conducen las celebraciones en su familia, escuela y comunidad.

Mientras que los alimentos y bebidas son una parte de casi todos los eventos, no tienen que ser el centro de la escena. Planifique actividades que llevarán a personas a moverse y ayúdelos a disfrutar de estar juntos. Estar físicamente activo hace sentir bien a todos y crea energía mental positiva. Las celebraciones pueden incluir juegos activos, bailar, reírse y serpentearse; ¡cualquier cosa que se ajuste al estado de ánimo y la ocasión!

Reconsidere el tipo de bebidas que sirve en las celebraciones. Pueden ser coloridas y festivas, sin mucha azúcar y calorías. Utilice una ponchera para servir agua con infusión de frutas (ver el Boletín 5). Haga cubos divertidos con jugo 100 por ciento de fruta, o añada bayas congeladas o ralladura de cítricos. Haga un "espumoso" refrescante añadiendo una cucharada de sorbete de bajo contenido de grasa al agua mineral.

Al elegir alimentos para eventos especiales, comience con un

Continúa en la página 2



Haga sus Celebraciones Divertidas, Saludables y Activas

Continuación de la página 1

presupuesto. Trabaje con productos de temporada que cuestan menos y saben mejor. Escoja la opción saludable siempre que pueda, ofreciendo galletas de granos integrales, verduras con salsa baja en grasa, brochetas de frutas y copas de yogur bajo en grasa. Si la celebración incluye una comida, utilice una estrategia similar, ofreciendo alimentos saludables de la temporada, permaneciendo dentro de su presupuesto, manteniendo la sencillez y planificando porciones razonables.

Una de las cosas más influyentes que puede hacer es dar el ejemplo de cómo hacer celebraciones divertidas, saludables y activas. Nunca es demasiado temprano para servir de modelo para los niños y nunca es demasiado tarde para hacer cambios positivos en las tradiciones familiares y comunitarias.

Coma y Muévase

Aprenda cómo los alimentos que consume le ayudan a ponerle combustible a su cuerpo para sus actividades favoritas. Podrá descubrir nuevas cosas sobre sus comidas favoritas y conseguir interesantes consejos sobre cómo pequeños cambios pueden hacer grandes diferencias para su salud.

Coma y Muévase es una aplicación divertida, gratis, del programa 4-H. Es una "calculadora de salud" que muestra los alimentos comunes al igual que el tiempo necesario para quemar calorías por nadar, bailar, saltar la cuerda, etc. Más información sobre **Coma y Muévase** está disponible en:

<http://classtechtips.com/2013/04/19/eat-and-Move-Health-Calculator/>.

Historias de Éxito del 2012

"Caminé en el maratón de la Ciudad de Oklahoma recientemente. ¡Fue Camina Kansas quien me preparó para 4 horas y 17 minutos de caminata!"

Condado de Ellis

Conozca los Síntomas de la Deshidratación

Su cuerpo pierde agua todos los días. Cuando la cantidad de agua perdida es mayor que la cantidad de agua que ingiere a través de beber y comer, su cuerpo se desbalancea, una condición llamada deshidratación.

La sed no es el indicador más confiable de la necesidad que su cuerpo tiene de beber agua. El color de la orina es un indicador más adecuado. La orina transparente o de color claro es una señal de que está bien hidratado. Color amarillo o ámbar oscuro es un síntoma de deshidratación. Otros síntomas de deshidratación moderada incluyen dolores de cabeza, cansancio, boca seca, piel seca, estreñimiento y sensación de mareo.

La mayoría de las veces, puede tratar la deshidratación de leve a moderada al beber más líquidos, preferentemente agua o una bebida para deportistas. La situación es mucho más grave y requiere atención médica inmediata si tiene sed extrema, piel arrugada, mareos, confusión y falta de necesidad de orinar.

Reto del Verano: Los Podómetros lo Motivan a Caminar

Con el cierre del programa Camina Kansas de este año, piense en cómo usted puede mantenerse activo a medida que el calor aumenta afuera y comienzan los horarios de verano. ¿Tiene un podómetro? ¿Si es así, lo ha utilizado últimamente? Si no es así, tal vez la compra de un podómetro es una buena forma de premiarse por completar Camina Kansas este año.

Un podómetro puede ser un poderoso recordatorio de que cada paso cuenta a lo largo de su camino hacia una mejor salud. Aquí hay algunos consejos sobre el uso de un podómetro como su compañero de actividades.

Empiece por determinar el número **de pasos de la línea de base** en su día. Use el podómetro durante tres días seguidos mientras realiza actividades rutinarias en casa y en el trabajo. Tome el número total y divídalo por tres. Esto representará su día rutinario normal y le dará una base para establecer metas.

Ponga metas **a corto plazo** para aumentar poco a poco sus pasos. Usted ha oído que es bueno alcanzar 10,000 pasos por día. Si esto está muy lejos de su promedio habitual, comience agregando de 500 a 1,000 pasos al día durante una semana y siga aumentando desde allí.

Ponga una meta **a largo plazo**. Las metas a corto plazo son bloques de construcción para alcanzar su meta a largo plazo. Su meta a largo plazo podría ser alcanzar 10,000 pasos por día, a finales del verano, dependiendo de donde está ahora mismo.

Un podómetro muestra qué tan activo realmente es. Algunos podómetros tienen una función de memoria, o puede utilizar su computadora o dispositivo móvil para seguir su progreso. Escribir sus pasos cada día en un calendario también funciona bien. El **seguimiento de su progreso** es importante para ver si está cumpliendo sus metas. ¡Que tenga un verano grandioso!

¡Haga un Sándwich Grandioso!

Los sándwiches son ideales como comida para llevar o cenas simples, especialmente durante el verano. ¿Has probado alguna vez un sándwich de tomate? Estos se realizan mejor con tomates de cosecha propia, mayonesa (sin grasa) y una pizca de pimienta. Prepare su sándwich de tomate en un pan redondito de calabacín y levadura (ver la receta a continuación) y obtendrá una comida con sabores de verano.

Aquí están los consejos básicos para la construcción de un sándwich saludable y sabroso.

Comience con pan de 100% trigo integral o de grano integral.

Si hace su propio pan, reemplace al menos la mitad de la harina con una versión integral. Revise las etiquetas al comprar pan y busque uno que contiene al menos 3 gramos de fibra. Busque las palabras "whole wheat" (trigo integral) y "whole grain" (grano integral) en la parte superior de la lista de ingredientes. Si ordena un sánd-

wich, pida pan de molde donde es más fácil controlar el tamaño de la porción, en lugar de un bollo, pan ácimo o submarino. Los burritos de tortilla y los panes pitas son una buena opción porque son delgados. Sólo asegúrese de que la porción es del tamaño sólo para una persona.

Agregue proteína magra de alta calidad. Una porción de carne es de 3 a 4 onzas, aproximadamente del tamaño de una baraja de cartas. Elija el pavo asado, jamón serrano magro, pollo sin piel, carne asada, atún enlatado en agua, o salmón ahumado. Los huevos también pueden ser buenos compañeros de un sándwich. Otras opciones sin carne incluyen pasta de garbanzos, mantequilla de maní, hamburguesas vegetarianas, tofu y más. El queso es especialmente bueno con la pasta de garbanzos. Si opta por ponerle carne y queso a su sándwich, réstele una rebanada de carne para hacer espacio para el queso.

Apile las verduras. Usted realmente no puede obtener demasiadas. La lechuga es un elemento básico del sándwich, pero la variedad arropollada añade sólo agua y un poco de fibra. Elija verduras frescas — mientras más oscuras, mejor. Añada tomate, albahaca, pimientos (dulces o picantes), cebolla, champiñones, pepino, brotes de soja o manzanas (son especialmente buenas con jamón), éstos crean un sándwich más relleno sin ampliar su cintura. Mientras más verduras crudas añada, más tiempo tendrá para masticar y comerá más lentamente. Las hierbas frescas añaden sabor a un sándwich. Trate albahaca, cebollino, eneldo, orégano y mejorana.

Sea inteligente con los aderezos.

Elija mayonesa baja en grasa o sin grasa, o cambie a mostaza. Use pasta de garbanzos, yogur bajo en grasa, salsa, aguacate, o aceite y vinagre como aderezos. Evite aderezos ricos en grasas como rancho, queso azul, César y mayonesa completa real.

Redonditos de Calabacín Zucchini y Levadura

Hace 16 sándwiches redonditos

Use cualquier combinación de calabazas de verano para hacer rollos suaves jaspeados con amarillo y verde. Estos pueden moldearse en sándwiches redonditos y planos (16 por receta) o rollos para la cena (24 por receta). Corte los rollos y envuélvalos individualmente, luego coloque en una bolsa de congelador para que estén listos para cuando quiera preparar un almuerzo para llevar o una comida rápida de verano.

Ingredientes:

- 2 a 3 tazas de calabazas de verano, ralladas
- 1 taza de agua
- 1/3 taza de azúcar
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 2 cucharaditas de sal
- 2 tazas de harina blanca de trigo integral
- 1/4 taza de harina de maíz
- 1/3 taza de leche en polvo
- 2 paquetes de levadura seca activa
- 1/2 cucharadita de nuez moscada (opcional)
- 2 a 3 tazas de harina para pan

Harina de maíz en polvo para espolvorear las bandejas para hornear

Instrucciones:

1. Mezcle la calabaza, el agua, el azúcar, el aceite y la sal en una cacerola y ponga a fuego lento hasta que esté caliente, revolviendo para mezclar todo, o caliente en el microondas durante aproximadamente 1 1/2 minutos.
2. En un tazón, combine la harina de trigo integral, la harina de maíz, la leche en polvo, la levadura y la nuez moscada (opcional). Añada los ingredientes líquidos y bátalos bien hasta que queden sin grumos.
3. Agregue suficiente harina para pan para hacer una masa suave. Amase de 8 a 10 minutos hasta que esté suave y elástica. Coloque en un tazón engrasado, poniendo grasa de ambos lados, cubra con un paño húmedo y deje reposar hasta que duplique su tamaño.
4. Aplaste la masa y déjela subir por 10 minutos. Prepare las bandejas para hornear espolvoreadas con harina de maíz. Divida la masa en 16 partes iguales; dele forma redonda con los dedos o utilice un rodillo para hacer rollos del tamaño deseado. Cubra y deje reposar hasta que se duplique de tamaño.

5. Hornee en un horno precalentado a 350 grados F. hasta que se doren, aproximadamente de 20 a 25 minutos.

Información nutricional por cada sándwich redondo: 180 calorías; 2.5g grasa; 35g carbohidratos; 6g proteínas; fibra 3g; 300mg sodio.

