

Walk Kansas

celebrate healthy living

K-STATE
Research and Extension

Boletín #2 • 2014

En esta edición

Camine de Esta Forma
Sentarse es el Nuevo Fumar
Carbohidratos para Energía
Receta: Sopa de Frijoles
Mediterránea

La Próxima Semana

Escale para Mejorar la Salud
Impulse Hacia Adelante con sus
Brazos
¿Cuál es su Estado Saludable?
Quinoa, la Mamá de los Granos
Receta: Tabulé de Quinoa

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.

Camine de Esta Forma

¿Cómo se diferencia caminar de correr lentamente? El ritmo no es lo que diferencia a los dos. De hecho, los marcadores de ritmo pueden pasar fácilmente a los corredores recreativos. Los caminantes tienen un pie en el suelo en todo momento, mientras que los corredores están totalmente en el aire durante una parte de cada paso.

Correr es una actividad de alto impacto, caminar no lo es. Cada vez que los corredores aterrizan, someten sus cuerpos a un estrés que equivale a casi tres veces su peso corporal. Es fácil entender por qué los corredores tienen un riesgo mucho mayor de sufrir lesiones relacionadas con el ejercicio que el que tienen los caminantes.

Esta semana, mejore su técnica de caminar y usar sus brazos para impulsarse hacia adelante y aumentar su ritmo.

Preste atención a su postura. Imagínese esto: Usted debe ser capaz de dibujar una línea recta desde la oreja hasta el hombro, la cadera, la rodilla y el tobillo. Apriete los músculos del estómago y meta la pelvis debajo de su torso.

Al caminar, mueva los hombros en forma libre y natural, y evite levantar los hombros hacia las orejas. Balancee sus brazos en cada paso y doble los brazos por el codo. Doblar los brazos le permitirá quemar entre 5 y 10 por ciento más calorías y aumentar la fuerza superior



Continúa en la página 2

Camine de Esta Forma

Continuación de la página 1

del cuerpo. También reducirá la hinchazón, hormigueo y entumecimiento de los dedos o las manos. Mantenga las manos relajadas y ligeramente cerradas. Eleve sus brazos para aumentar su velocidad al caminar y para ayudarse a caminar cuesta arriba.

Su paso debe sentirse natural. Aterrice sobre sus talones y luego ruede hacia adelante empujando con los dedos del pie. Trabaje a un nivel de intensidad donde apenas pueda hablar. Si usted puede cantar o fácilmente mantener una conversación, usted no está trabajando lo suficientemente duro. Aumente el ritmo y/o levante sus brazos más.

Durante cualquier tipo de actividad física, esté atento a los síntomas de agotamiento. Si siente dolor o presión en el pecho, el abdomen, el cuello, la mandíbula o los brazos, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico. Haga lo mismo si tiene náuseas o vómitos, mareos o desmayos, fatiga extrema, dificultad excesiva para respirar, o si la recuperación del ejercicio es muy lento. Estas son señales de advertencia que no se deben ignorar.

Historia de Éxito del 2013

Como resultado de este programa he ganado más conocimiento acerca de cómo moverme más a menudo y lo importante que es beber agua.

— Distrito Sunflower

Este programa realmente me recordó que debo interrumpir los largos periodos de estar sentado. Ahora me detengo, especialmente si estoy en un viaje largo.

— Condado de Seward

Sentarse es el Nuevo Fumar

En 1964, el Cirujano General de EE.UU. emitió un informe histórico sobre los peligros del tabaco, lo que desató un movimiento nacional que redujo el fumar, del 50 por ciento de los adultos en ese momento a menos del 20 por ciento actual. En diciembre del 2012, la Cirujana General de EE.UU., Dra. Regina Benjamin, emitió una Llamada a la Acción de Caminar, destinada a ayudar a los estadounidenses a mejorar su salud caminando más. La inactividad física se ha identificado como el principal problema de salud pública de nuestro tiempo, y los expertos en salud describen el estar sentado como "el nuevo fumar", comparando los efectos nocivos de la inactividad con los efectos secundarios de fumar.

La mayoría de los adultos pasan la mitad del día cuando están despiertos sentados detrás de un escritorio, frente a una computadora o la televisión, tras el volante, o viajando en un automóvil. Mientras que estar sentado no es algo malo por sí mismo, estar mucho tiempo sentado está vinculado a un mayor riesgo de enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. También puede causar dolor de espalda y hombro, y está vinculado a la mala circulación.

Cuando usted se sienta, los procesos en el cuerpo que desintegran las grasas y los azúcares parecen estancarse. Cuando usted se para o se mueve, la actividad muscular requerida desencadena estos procesos a volver a la acción. Cualquier tipo de movimiento, con regularidad durante todo el día,

puede hacer una diferencia. Las investigaciones indican que todos los que se dedican a estar mucho tiempo sentados pueden estar en riesgo, incluso los que pasan unas cuantas horas a la semana en el gimnasio o caminan enérgicamente 30 minutos o más cada día.

La solución parece simple. Siéntese menos; párese y muévase más, un poco cada hora. Sea consciente de lo mucho que se sienta en un día promedio. A veces, una hora pasa rápido si usted está trabajando en un proyecto, leyendo y respondiendo correos electrónicos, o chateando en Facebook.

¿Cómo se puede mover un poco cada hora? Elija una de estas ideas para tratar de hacer esta semana, o cree su propia estrategia.

- Póngase de pie cada vez que habla por teléfono.
- Utilice un escritorio de pie.
- Coloque la impresora y el cubo de la basura lejos de su escritorio.
- Póngase de pie y muévase durante todos los comerciales de televisión.
- Planifique descansos de pie durante las reuniones y conferencias.
- Lleve a cabo reuniones caminando cuando se puede.

** Gane minutos de bono de Camina Kansas cada semana si interrumpe el estar sentado prolongadamente (párese o muévase cada hora) durante las horas que está despierto al día. Haga esto seis días a la semana para ganar 15 minutos de bono.

Carbohidratos para Energía

Los carbohidratos son la fuente preferida de combustible para su cuerpo, que le da energía casi instantánea. Sin embargo, no todos los carbohidratos son iguales. Los carbohidratos saludables no son procesados y son cercanos a su estado natural, mientras que los carbs "malos" son alimentos de carbohidratos que han sido refinados y procesados. La mayoría de sus nutrientes naturales y fibra se han eliminado.

Los carbohidratos que se consideran buenos para usted tienen alto contenido de fibra, le ayudan a mantenerse satisfecho por más tiempo y son ricos en nutrientes para promover la salud y prevenir las enfermedades. Ellos le ayudan a sentirse lleno sin muchas calorías y tienen un índice glucémico bajo, lo que significa que estabilizan los niveles de azúcar en la sangre. Buenas opciones de carbohidratos incluyen verduras y frutas enteras, frijoles, legumbres, nueces, semillas y productos integrales. Desafortunadamente, algunos de los carbohidratos más disponibles entran en la categoría de poco saludables. Pasteles, panes blancos, bocadillos, patatas fritas, pasta, dulces y refrescos, caen en esta categoría. A veces es la salsa o el sabor agregado lo que hace que un carbohidrato que era saludable sea ahora una mala elección. Las palomitas de maíz del cine son un buen ejemplo, debido a la grasa y sal agregadas. La razón principal por la que estos carbohidratos son perjudi-

ciales es porque su cuerpo no es capaz de procesarlos muy bien. Al comer carbohidratos saludables se sentirá mejor, tendrá más energía y tendrá una mejor oportunidad de alcanzar y mantener un peso saludable.

Coma más frijoles para tener buena salud

Una buena fuente de carbohidratos considerada como un "alimento poderoso" es el frijol. Ellos tienen un perfil nutricional tan fuerte y versátil que se consideran tanto un vegetal como un alimento rico en proteínas. Los frijoles están cargados de fibra para ayudarle a sentirse satisfecho por más tiempo y estabilizar el azúcar en la sangre. Otra ventaja para los frijoles es que cuestan sólo unos centavos por porción.

Una gran variedad de frijoles y legumbres están disponibles, y las variedades enlatadas los hacen una comida rápida saludable. Utilice variedades bajas en sodio o sin sodio de frijoles enlatados o enjuáguelos bien antes de usarlos. Sin embargo, los frijoles secos cocidos son más sabrosos y menos pastosos que sus contrapartes enlatados. Usted tendrá que planificar con anticipación para utilizar los frijoles secos, ya que se pueden tardar hasta dos horas en cocinar. Cocine los frijoles en grandes cantidades y congélelos en cantidades equivalentes a una lata de frijoles para que sean fáciles de usar (1 $\frac{3}{4}$ tazas de frijoles secos cocidos equivale a una lata de 15 onzas).

Sopa de Frijoles Mediterránea

Rinde 8 porciones

Ingredientes:

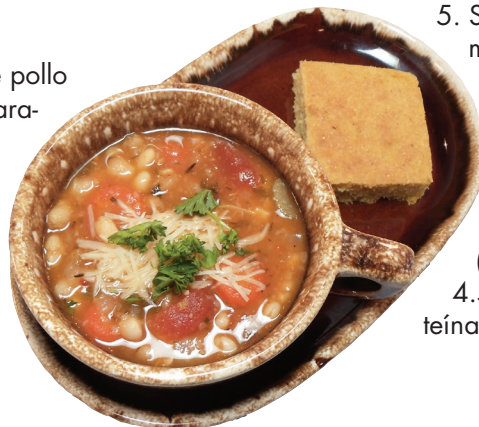
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla, picada
- 3 zanahorias, peladas y picadas en trozos grandes
- 2 tallos de apio, picados en trozos grandes
- 2 dientes de ajo picados
- 2 tazas de frijoles secos, enjuagados de acuerdo a las instrucciones del paquete y drenados (o 3 latas de frijoles, 15 onzas cada una, enjuagarlas bien)
- 8 tazas de agua hirviendo
- 1 lata de 14 onzas de tomates cocidos en jugo
- 2 hojas de laurel
- 3 cucharadas de pasta de tomate
- 3 cucharaditas de gránulos de caldo de pollo
- 1 cucharada de tomillo fresco o 1 cucharadita de seco
- $\frac{1}{2}$ taza de perejil fresco picado; más para adornar
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Caliente el aceite de oliva en una olla pesada de 3 cuartos, dore la cebolla,

las zanahorias, el apio y el ajo hasta que las verduras estén suaves, unos 10 minutos.

2. Agregue los frijoles escurridos, agua hirviendo y hojas de laurel a la olla. Cocine a fuego lento durante 1 hora, revolviendo ocasionalmente.
3. Agregue los tomates cocidos y su jugo, la pasta de tomate, los gránulos de caldo, el tomillo y el perejil. Cocine hasta que los frijoles estén suaves (de 30 a 90 minutos más). El tiempo de cocción varía según la edad de los frijoles.
4. Añada sal y pimienta al gusto. Para una sopa más espesa, retire alrededor de $1\frac{1}{2}$ tazas de frijoles y haga un puré en un procesador de alimentos o licuadora; regrese a la olla.
5. Sirva y decore tazones individuales con más perejil picado.



Información nutricional por porción (con frijoles secos): 210 calorías; 4.5 g grasa, 35 g carbohidratos, 9 g proteína, 12 g fibra, 370 mg sodio.

Información nutricional por porción (con frijoles enlatados): 260 calorías; 4.5 g grasa, 44 g carbohidratos, 13 g proteína, 11 g fibra, 1080 mg sodio.