

# Walk Kansas

*celebrate healthy living*

**K-STATE**  
Research and Extension

Boletín #4 • 2014

## *En esta edición*

El Poder de la Postura

Impulse la Actividad con Entrenamiento a Intervalos

¿Por qué Yogur Griego?

Hidrátese para Energía

Receta: Salsa con Fresas y Piña

## *La Próxima Semana*

Cree una Nueva Normalidad

Movimiento de la Semana: Entrenamiento de Resistencia para la Parte Superior del Cuerpo

¿Debe Comer Como Cavernícola?

Receta: Nuestra Mejor Pizza

## **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.

## *El Poder de la Postura*

¿Ha revisado su postura últimamente? Cuando se practica una buena postura, usted aparentará tener más confianza y puede hacerle lucir hasta 10 libras más delgado, al instante. También se va a sentir mejor cuando tenga una buena postura, ya que usted va a soportar su cuerpo de mejor forma, aliviando la tensión en todo el cuerpo.

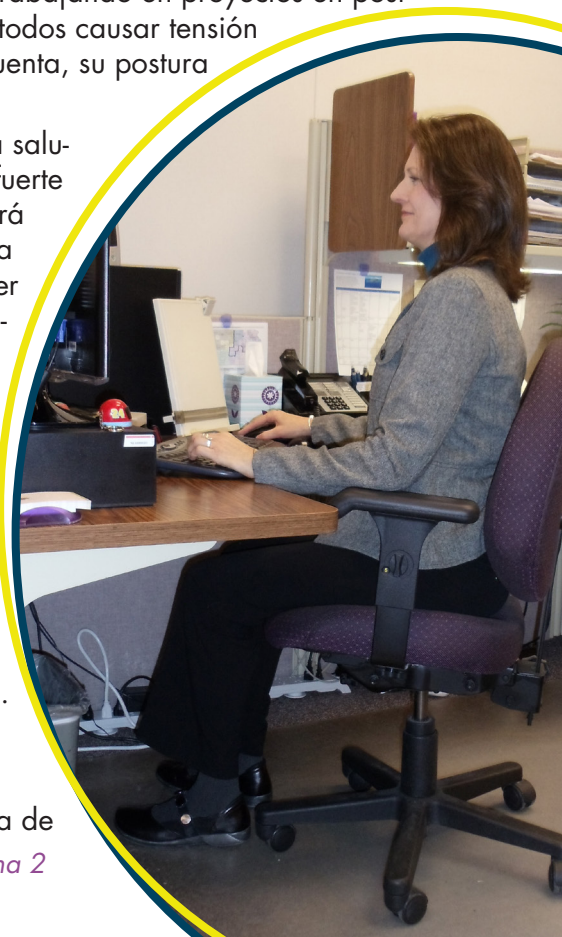
El estrés puede tener un efecto negativo en la postura. Uno pierde el enfoque en momentos de estrés, y es fácil caer en malos hábitos de postura. Sentarse de manera incorrecta o estar de pie durante largos períodos de tiempo, con un bebé en una cadera, de pie en el mostrador cuando trabaja en la cocina, estar encorvado frente a una pantalla de computadora, trabajando en proyectos en posiciones incómodas, etc. pueden todos causar tensión muscular. Antes de que se dé cuenta, su postura estará fuera de control.

Cuando se practica una postura saludable, su columna vertebral es fuerte y estable, y naturalmente utilizará sus músculos correctamente. Una buena postura ayuda a mantener las curvas naturales de la columna vertebral. La mala postura hace lo contrario, lo que puede causar estrés y halar los músculos. Estos son algunos consejos para una buena postura al estar sentado y parado.

### **Postura Sentado:**

- Descanse ambos pies planos sobre el piso; mantenga las rodillas niveladas con las caderas.
- No cruce las piernas.
- Siéntese en su silla y ajuste el respaldo para apoyar la curva de

*Continúa en la página 2*



## El Poder de la Postura

Continuación de la página 1

la parte baja de la espalda.

- Relaje el cuello y los hombros, y mantenga los antebrazos paralelos al suelo.
- Trate de no sentarse en la misma posición durante mucho tiempo.

### Postura Parado:

- Párese con los pies abiertos a la misma anchura de los hombros.
- Apriete y meta el estómago.
- Párese recto y alto, con los hombros hacia atrás y relajados.
- Deje que sus brazos cuelguen naturalmente a los lados.
- Equilibre el peso uniformemente en ambos pies, no bloquee las rodillas.
- Si está parado durante mucho tiempo, desplace su peso de los dedos del pie a los talones.
- Mantenga su cabeza a nivel.

Cuando esté sentado o parado, tome un descanso durante varios minutos cada hora y muévase un poco. Trabaje diferentes músculos rotando los hombros hacia atrás, moviendo los brazos hacia atrás y trabajando los músculos de la espalda para aliviar la tensión. La respiración profunda, en la cual se respira a través del estómago en lugar del pecho, también le ayudará a relajarse.

Mientras que la buena postura debe ser natural, es posible que no se sienta de esa manera al principio, especialmente si ha olvidado la sensación de sentarse y pararse con la espalda recta. Los ejercicios que estiran y fortalecen su tronco serán de ayuda. Usted puede mejorar su postura a cualquier edad, con un poco de práctica.

Para aprender más acerca de los peligros de estar sentado demasiado tiempo y cómo sentarse con una postura correcta, vaya a:

<http://www.washingtonpost.com/wp-srv/special/health/sitting/Sitting.pdf>.

## ● Impulse la Actividad con ● Entrenamiento a Intervalos

● Personas de todas las edades y niveles de condición física pueden beneficiarse del entrenamiento a intervalos, que es simplemente alternar cortos acelerones de actividad intensa con una actividad ligera. De hecho, el entrenamiento a intervalos puede ser mejor para la salud general que el ejercicio lento y sostenido.

● La vida es como el entrenamiento a intervalos. Usted trabaja y luego descansa, y así sucesivamente. Puede incluir el entrenamiento a intervalos en su rutina de actividad física a muchos niveles, y no requiere de un equipo especial.

● La clave es comenzar a un nivel que es adecuado para usted y aumentar desde allí. Si caminar es la actividad que prefiere, alterne con acelerones cortos de caminar rápido. Si camina en una máquina, aumente la velocidad o aumente el grado por períodos cortos de tiempo: 30 segundos a 2 minutos, y hacia abajo de nuevo.

● El entrenamiento a intervalos puede darle vida a su rutina de actividad y mantenerla interesante y fresca. Cuanto más vigorosa sea la activi-

● *Continúa en la página 3*

## ¿Por qué Yogur Griego?

El yogur griego se cataloga como una de las categorías de alimentos más populares, según un informe de UBS, una compañía global de servicios financieros. Una razón de esta popularidad es su consistencia, que es más espesa y más cremosa que la del yogur regular. Los expertos en salud recomiendan el yogur griego como un sustituto saludable para la mantequilla, el queso crema y la crema agria.

Tanto el yogur griego como el regular, en sus versiones de sabor natural, sin grasa o bajas en grasa, pueden ser parte de una dieta saludable. El yogur griego contiene más proteínas, lo que lo hará sentir satisfecho por más tiempo, y contiene menos carbohidratos que el yogur regular.

Si decide comer yogur tradicional o griego, tenga en cuenta que las variedades azucaradas agradan a la mayoría de la gente, y estas pueden contener altas cantidades de azúcar. El contenido de grasa

también varía de una marca a otra, por lo que debe convertir en hábito el leer las etiquetas de Información Nutricional.

Para preparar una delicia refrescante, prepare Bocadillos de Arándanos Azules Bañados en Yogurt. Comience con yogur griego de vainilla, sin grasa y con arándanos azules frescos y enjuagados. Inserte un palillo en un arándano, luego sumérjalo en el yogur y gírelo como remolino. Deje caer el arándano bañado en una bandeja para galletas. Repita el proceso para hacer tantos "bocadillos" como quiera. Coloque los arándanos bañados en el congelador durante al menos una hora. Retire los "bocadillos" congelados de la bandeja y colóquelos en una bolsa o recipiente de plástico. Guarde estos en el congelador y disfrútelos cada vez que desee una delicia refrescante, cremosa, jugosa ¡y saludable!

## Impulse la Actividad con Entrenamiento a Intervalos

Continuación de la página 2

dad, más calorías va a quemar, así que tiene sentido que el entrenamiento a intervalos ayude en la pérdida de peso. Otro de los beneficios es que mejora la condición cardiovascular, lo que le permitirá cubrir una distancia específica en menos tiempo.

Aunque la mayoría de la gente puede incluir el entrenamiento a intervalos con seguridad, no es apropiado para todos. Si usted no ha estado haciendo ejercicio regularmente o si tiene una condición de salud crónica, asegúrese de consultar con su médico antes de agregar el entrenamiento a intervalos. Al igual que con cualquier actividad, debe comenzar con un calentamiento de 5

minutos, como caminar a un ritmo más lento y hacer un ligero estiramiento. Agregue uno o dos acelerones de actividad al principio. Escuche las señales que su cuerpo le da para evitar lesiones y dolores musculares. Aumente su reto a medida que su resistencia se incrementa y siempre incluya tiempo de enfriamiento al final de cualquier actividad.

Este vídeo muestra cómo el entrenamiento a intervalos puede hacerlo estar fuerte, y el mismo lo lleva a través de una sesión de ejercicios de 15 minutos que usted puede hacer en su propia casa:

<http://www.youtube.com/watch?v=BLEVVzbwnQI>

## Hidrátese para Energía

Si a menudo se siente cansado, tiene un nivel bajo de energía, o tiene dificultades para pensar con claridad, usted puede estar experimentando una deshidratación leve. La fatiga y la deshidratación son las principales razones por las que quienes se ejercitan pierden el enfoque y dejan de ser activos. Si su cuerpo no está hidratado adecuadamente, es posible que necesite más tiempo para recuperarse del ejercicio, puede experimentar más dolor muscular y probablemente se sentirá menos motivado para estar físicamente activo.

Si usted comienza a beber agua sólo cuando tiene sed, ya puede ser demasiado tarde para evitar la deshidratación. La sensación de sed no entra en juego hasta que está 1 o 2 por ciento deshidratado, lo que afecta a la forma en que el cuerpo y la mente funcionan. La deshidratación afecta a todos. Es igualmente importante para aquellos que trabajan en una oficina todo el día mantenerse hidratados, al igual que para un atleta.

El agua es la bebida de elección para una correcta hidratación. Si a usted le gusta más tomar una bebida con sabor, entonces la mejor será aquella que le ayude a consumir más líquido durante el día. Elija bebidas sin calorías o bajas en calorías. Si simplemente no le gusta tomar agua, trate de añadir frutas para realzar el sabor.

Además de beber más, consuma alimentos que contengan agua de forma natural. Estos incluyen el pepino, lechuga, espinaca, apio, rábanos, zanahorias, brócoli, tomates, pimientos, coliflor, sandía, fresas, naranjas, pomelo, melón, leche baja en grasa y yogur.

Esta receta de Salsa con Fresas y Piña le anima a comerse su agua. Sirva como aperitivo o merienda con galletas de trigo integral o chips de pan pita (<http://www.walkkansas.org/~doc15443.ashx>), o como un bastimento sabroso para acompañar el pescado y pollo.

## Salsa con Fresas y Piña

Rinde 4 porciones

### Ingredientes:

- 1 tomate Roma, cortado en cubitos
- ½ libra de fresas, sin tallos y cortadas en cubitos
- 1 taza de piña en cubitos
- ¼ de taza de cebolla roja picada
- 1 cucharada de chile jalapeño sin semillas y picado
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- Jugo de 1 limón
- Sal/pimienta al gusto

### Instrucciones:

Mezcle los ingredientes. Guarde en el refrigerador hasta por 3 días.

### Información nutricional

**por porción:** 50 calorías; 0 g grasa; 13 g carbohidratos, 1 g proteínas, 3 g fibra, 0 mg sodio.

