

Walk Kansas

celebrate healthy living

K-STATE
Research and Extension

Boletín #6 • 2014

En esta edición

¿Qué Hacer cuando le Duele?

Sentadillas para Fortalecerse

Azúcar con Sentido

Receta: Bocado de Bizcochos de Chocolate

La Próxima Semana

¿Cuál es su Personalidad de Ejercicio?

Fuerza en su Parte Central

Comiendo Fuera: Elija Comidas Étnicas Saludables

Receta: Ensalada de Mango, Pepino y Jícama

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.

¿Qué Hacer cuando le Duele?

¿Es "sin dolor no hay ganancia" una buena estrategia para hacer ejercicio o simplemente un mito? Es perfectamente normal sentir dolor después del ejercicio, especialmente si la actividad es nueva o si ha aumentado el nivel de intensidad o duración; sin embargo, los males y dolores deben ser menores. Los músculos sufren de estrés cuando se hace ejercicio, y pequeños desgarros microscópicos ocurren en el músculo. Este daño, junto con la inflamación, causa el dolor. El dolor que aumenta gradualmente y que frecuentemente se siente de 24 a 48 horas más tarde se llama dolor muscular de aparición tardía (DMAT) y es un resultado natural de cualquier actividad física. Sus músculos deben doler un poco al caminar, y usted debe sentir un poco de dolor unos cuantos días después de hacer ejercicios de fortalecimiento. Sabrá que ha hecho demasiado si el dolor le impide realizar sus actividades diarias o si el dolor excesivo dura tres días o más después de hacer ejercicio. Demasiado dolor puede disuadirlo de continuar los hábitos de ejercicio. La recuperación adecuada después del ejercicio puede reducir el dolor muscular. Estos son algunos consejos que le pueden ayudar.

Hidrátese. El agua es la mejor manera de hidratarse después del ejercicio y durante la recuperación. La forma más fácil de saber si usted está deshidratado es por el color de su orina. Debe ser de color amarillo claro o transparente dentro de un par de horas después del ejercicio. Si es de color amarillo oscuro, usted necesita más hidratación.

Coma. Después del ejercicio, coma

Continúa en la página 2



¿Qué Hacer cuando le Duele?

Continuación de la página 1

una merienda que contiene hidratos de carbono y proteínas. Algunas buenas opciones son yogur con algunas almendras, mantequilla de maní con una banana, galletas de arroz o galletas saladas de trigo integral. Comer los alimentos correctos después de un entrenamiento mejorará su nivel de energía y le ayudará en la recuperación.

Circulación. Una actividad ligera, como un paseo fácil en bicicleta, estiramientos ligeros, o caminar más lento, va a estimular el flujo de sangre y ayudar a que se enfríe después de la actividad. Una mejor circulación mejorará la velocidad de su recuperación.

Compresión. Un masaje o el uso de un rodillo de espuma pueden ayudar a mover los líquidos inflamatorios de los músculos y ayudar con los puntos de dolor o puntos tensos de los músculos trabajados.

Descanse. El dolor muscular normal alcanzará su punto máximo alrededor de 48 horas después del ejercicio, y debería sentirse mucho mejor para el tercer día. Es por esto que se recomienda un día de descanso entre los ejercicios de fortalecimiento.

Sentadillas para Fortalecer la Parte Inferior de su Cuerpo

Las sentadillas son uno de los mejores ejercicios que puede hacer para fortalecer las piernas. Al hacer éstas correctamente, también mejoran la estabilidad de la rodilla, promueven la movilidad y mejoran el equilibrio. ¡Las sentadillas son uno de los mejores ejercicios funcionales que existen! Aquí lo tiene: es así cómo se deben hacer las sentadillas:

1. Párese con los pies apartados un poquito más ancho que los hombros.

2. Mantenga la espalda en una posición neutral, y mantenga las rodillas centradas sobre sus pies.
3. Lentamente doble las rodillas, las caderas y los tobillos, bajando hasta llegar a un ángulo de 90 grados.
4. Regrese a la posición inicial.

Para ver una demostración sobre cómo hacer sentadillas, vaya a:

<http://www.walkkansas.org/p.aspx?tabid=66&itemid=14&cmd=view#14>

Ruédelo

La mayoría de la gente no tiene un masajista cercano para ayudar a suavizar los malestares y los dolores. Usar rodillos de espuma es una manera de tratar a los músculos tensos y con exceso de trabajo y es similar a un masaje. La presión es creada por su propio peso corporal mientras rueda sobre el cilindro firme. Los rodillos de espuma se pueden comprar en las tiendas populares y difieren en tamaño, forma, tipo de espuma y costo. Un rodillo más firme proporciona un masaje más agresivo. Se recomiendan estos dos movimientos: Para el dolor que se extiende desde el lado de la cadera hacia abajo y más allá de la rodilla (síndrome de la banda iliotibial): Coloque el rodillo de espuma en el suelo. Gire la parte exterior de su muslo brevemente sobre el rodillo. Para un masaje más firme, utilice todo su peso corporal. Para un masaje más ligero, coloque la pierna contraria en el suelo para reducir un poco la presión. Ruede desde justo debajo de la pelvis hasta justo por encima de la rodilla.

Para la parte media o superior de la espalda: Con el rodillo en el suelo y perpendicular a su cuerpo, acuéstese sobre el rodillo para que el mismo se encuentre más o menos donde cruzaría la espalda el sujetador de un sostén de mujer. Levante las caderas del suelo y arquese hacia atrás ligeramente. Mantenga la cabeza y el hombro arriba del piso. Ruede un par de centímetros por encima y por debajo de la línea de la correa del sostén.

Una demostración de ambos movimientos se puede encontrar en: <https://www.youtube.com/watch?v=FDBKKOCqx34>.

Un masaje con rodillo de espuma no debe durar más de tres minutos sobre un mismo punto. Habrá un poco de incomodidad, así que use su peso corporal para controlar la firmeza del masaje. Para más información sobre el uso del rodillo de espuma vaya a: <http://newsinfo.iu.edu/tips/page/normal/17854.html>.

Historias de Éxito del 2013

Durante los dos últimos programas de Camina Kansas, me uní a un equipo y los decepcioné porque no hice nada. No este año. Yo ya había adoptado importantes cambios de estilo de vida antes de este Camina Kansas, así que me entusiasmé por estar en un equipo y por actualmente participar. Fue divertido ver el aumento de mis minutos de actividad cada semana tratando de superar lo que había hecho la semana anterior. ¡Este año Camina Kansas fue un éxito para mí!

— Condado de Reno

Azúcar con Sentido

Todo el mundo se esfuerza por usar el sentido común al tomar decisiones. Usted puede aprender a aplicar ese mismo buen juicio al momento de elegir los alimentos con alto contenido de azúcar. Estos son los alimentos "extra", o golosinas, y no son esenciales para su salud.

Las calorías extra forman parte de las Pautas Dietéticas para los Estadounidenses y las cantidades permitidas son pequeñas. Si usted come alrededor de 2,000 calorías al día, se le permiten alrededor de 265 calorías extra. Los alimentos extra incluyen aquellos con azúcares añadidos y grasas sólidas, tales como productos dulces horneados, cereales azucarados, refrescos y otras bebidas azucaradas, carnes altas en grasa, quesos y leche entera.

La receta de Bocadoillos de Bizcochos de Chocolate que se encuentra abajo puede ayudar a limitar los tamaños de las porciones de golosinas. Tenga en cuenta que un "bocadoillo: (con tres fresas) tiene 107 calorías. Si usted bebe una soda regular de 12 onzas y una media cucharadita de mantequilla en un panecillo, ya alcanzó su límite de calorías extra por día. ¡Estas se suman rápidamente! Si usted desea aumentar su presupuesto de calorías "extra", agregue más actividad física a su día para equilibrar las cosas.

Consejos sobre Azúcar con Sentido:

- Beba menos azúcar. Elija bebidas sin azúcar. Compre sólo jugo 100% de frutas y limite el consumo de jugo a 8 onzas por día.
- ¿Tiene un gusto por lo dulce? Diríjase a las fuentes naturales de azúcar, tales como fruta o yogur natural.
- Elija chocolate amargo en lugar de chocolate con leche.
- Utilice recetas modificadas que reduzcan la cantidad de azúcares agregadas.
- Elija los productos que indican "sin azúcar agregada", especialmente en las bebidas y postres.
- Lea las etiquetas de los alimentos. El primer paso para limitar el azúcar es saber lo que hay en los alimentos que consume actualmente.
- Limite los alimentos con azúcar agregada en las celebraciones ofreciendo porciones más pequeñas e incluyendo alimentos saludables como frutas, palomitas de maíz, galletas integrales, verduras crudas y queso bajo en grasa.



Bandeja de Bocadoillos de Bizcochos de Chocolate

Bandeja de Bocadoillos de Bizcochos de Chocolate

Ingredientes:

- 4 cucharadas de mantequilla sin sal, suavizada
- ¼ de taza de aceite de canola
- ⅔ taza de azúcar morena clara, empacada
- ½ taza de cacao en polvo sin azúcar
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- ½ taza de yogur griego natural sin grasa
- 1½ cucharaditas de extracto de vainilla
- 2 huevos grandes
- ¾ de taza de harina blanca de trigo integral
- 1 taza de chispas de chocolate semidulce

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 °F. Engrase ligeramente los moldes para panecillos (panquecitos o muffin) miniatura.
2. En una cacerola a fuego lento, derrita la mantequilla. Añada el aceite de canola y el azúcar, revuelva para combinar y disolver el azúcar. Retire del fuego.

3. Agregue el cacao, la sal, el polvo de hornear, el yogur griego y la vainilla.
4. Agregue los huevos, revolviendo hasta que estén suaves.
5. Añada la harina y las chispas de chocolate, revolviendo de nuevo hasta que se humedezca la harina. Vierta con una cuchara la mezcla en 36 moldes para panecillos miniatura.
6. Hornee los bizcochos de 12 a 15 minutos. Los bocadoillos de bizcocho de chocolate deben sentirse sólidos en los bordes y en el centro. Retírelos del horno, deje enfriar un poco y a continuación, retire del molde y permita que los bocadoillos se enfríen completamente.
7. Guarde los bocadoillos en un recipiente o en una bolsa sellada para congelar, y congele inmediatamente después que los bocadoillos se hayan enfriado.



Información Nutricional por cada bocadoillo de bizcocho y tres fresas grandes: 107 calorías, 5 g grasa; 15 g carbohidratos, 8 g azúcares, 2 g proteína, 2 g fibra, 10 mg sodio.