

Walk Kansas

celebrate healthy living

K-STATE
Research and Extension

Boletín #7 • 2014

En esta edición

¿Cuál es su Personalidad de Ejercicio?

Fuerza en su Parte Central

Comiendo Fuera: Elija Comidas Étnicas Saludables

Receta: Ensalada de Mango, Pepino y Jícama

La Próxima Semana

El Ejercicio y el Poder del Cerebro
Más Intervalos – 30-20-10

Sus Necesidades de Proteínas

Receta: Bacalao en Caldo de Tomate al Estilo Español

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.

¿Cuál es su Personalidad de Ejercicio?

Con tan sólo dos semanas restantes en Camina Kansas 2014, es el momento para que usted pueda planificar cómo va a mantener una rutina de caminar o hacer ejercicio una vez que el programa haya terminado. ¿Cómo va a cambiar o adaptar su rutina para continuar retándose a sí mismo y aumentar su resistencia y fuerza? Su "personalidad de ejercicio" podría ser la clave para ayudar a mantenerse motivado al buscar actividades que le gustan.

Este cuestionario, del Instituto Americano para la Investigación del Cáncer, puede ayudarle a encontrar su estilo de ejercicio.

Cuando pienso en la actividad física, yo:

1. No puedo esperar para ponerme los zapatos para caminar.
2. Realmente quiero hacer ejercicio, pero necesito un empujón.
3. Me da pavor la idea de mover un músculo, pero estoy feliz una vez que me pongo en marcha.

Cuando estoy físicamente activo, me gusta hacer ejercicio:

1. Solo y a mi propio ritmo.
2. Con un equipo o grupo.
3. Con uno o dos amigos.

Hago ejercicio porque:

1. Quiero estar en forma, adelgazar, o mejorar mi salud.
2. Quiero ver a mis amigos y ponerme al día sobre las últimas noticias.
3. El clima es agradable o simplemente tengo ganas.

What's Your Exercise Personality?



Continúa en la página 2

¿Cuál es su Personalidad de Ejercicio?

Continuación de la página 1

Cuando participo en una actividad física, suelo:

1. Planear el evento antes de tiempo.
2. Participar cuando alguien ha puesto en marcha la actividad o asistir a una clase.
3. Organizar algo rápidamente y hacer algo activo cuando me apetezca.

Otros me ven como:

1. Un líder.
2. Un jugador de equipo.
3. Alguien que acepta una buena idea.

Me gustan las actividades físicas que son:

1. Fijadas por mi propia rutina.
2. Fijadas por un profesional, un maestro o grupo.
3. Espontáneas.

Calificación — Por cada respuesta, otórguese:

1 = 1 punto; 2 = 2 puntos; 3 = 3 puntos

Si su puntaje es de 6 a 9 puntos, usted es un auto-motivador. Le gusta la estructura y organización. Crear y seguir su propio plan de ejercicios es relativamente fácil, pero puede encontrarse perdiendo interés en su rutina habitual. Trate de añadir algunas activi-

dades nuevas, como el ciclismo, el remo, la jardinería o el senderismo. O pruebe alternando sus entrenamientos favoritos, tales como caminar, nadar o levantar pesas en diferentes días de la semana.

Si su puntaje es de 10 a 14 puntos, usted es un jugador de equipo. Para usted, el ejercicio es una forma de socializar y mantenerse en contacto con amigos y familiares. Las actividades de grupo y clases son una selección natural para usted. Inscríbase en una clase de ejercicio; arme un grupo de amigos para caminar; o únase a un deporte de equipo o una liga de deportes como boliche, sóftbol, tenis o tenis en pareja.

Si su puntaje es de 15 a 18 puntos, usted es espontáneo. Ama la libertad y detesta conformarse a reglas rígidas. Las cosas que pueden ayudarle a empezar a moverse podrían incluir una llamada de amigos que necesitan un cuarto jugador para un partido de golf, una caminata en el bosque para disfrutar de un hermoso día, o un paseo a la tienda cuando se haya acabado la leche. Estas actividades están muy bien, pero asegúrese de que está haciendo algo activo en la mayoría de los días.

Referencia: Instituto Americano de Investigación del Cáncer, Washington, D.C.

Movimiento de la Semana: Fortaleciendo su Parte Central

Sus músculos centrales lo mantienen en posición vertical. No hay tiempo de inactividad para su parte central, que incluye los músculos que rodean la espalda, el frente, la cadera y la pelvis. Con sus músculos centrales, aplica el dicho "úselos o piérdalos".

Sus músculos centrales se pueden mejorar a cualquier edad. Enfocándose en la postura correcta es una forma sencilla de fortalecer los músculos centrales.

Esta semana, aprenda a "encender" sus músculos centrales al agregar a su rutina ejercicios de fortalecimiento para la parte central.

Encienda su parte central. Siéntese en el borde de una silla firme con los pies y las piernas en un ángulo de 90 grados. Coloque ambas manos en la parte delantera de su cuerpo. Empuje su ombligo o sección media hacia el centro, pretendiendo levantarlo al mismo tiempo, alargando toda la parte central del cuerpo.

No contenga la respiración. Al hacer esto, el frente y la parte posterior de su cuerpo deben contraerse al mismo tiempo. Las caderas deben estar en una posición neutral, no inclinadas hacia delante o hacia atrás.

Mueva los hombros ligeramente hacia atrás y relájese, mientras mantiene el pecho en alto y se sienta recto.

Aprenda lo que esta posición se siente y manténgala

al caminar, conducir, cepillarse los dientes, hacer las tareas del hogar, el trabajo en el equipo, y mientras que usted está parado en fila o sentado en el tráfico. La repetición convertirá en hábito el fortalecimiento de la parte central y después en un comportamiento saludable.

Para fortalecer su parte central, más allá de practicar una buena postura, añada movimientos de fortalecimiento de la parte central. Pruebe una variedad de movimientos, incluyendo los "abdominales básicos". Si usted tiene una pelota de ejercicios, haga los "abdominal ball pass" (abdominales con pase de pelota) que puede ver en la página de ejercicios de Camina Kansas llamada "Steps to Fitness" (Pasos para estar en Forma).

Otro buen recurso es la presentación de diapositivas "Exercises to Improve Your Core Strength" (Ejercicios para Mejorar su Fuerza en la Parte Central) de la Clínica Mayo que demuestra 13 ejercicios de fortalecimiento para la parte central.

Comience agregando un par de estos movimientos en dos o tres días a la semana. Siempre tome un día de descanso en el medio para descansar los músculos.

Comiendo Fuera: Elija Comidas Étnicas Saludables

Las Celebraciones del Cinco de Mayo incluyen alimentos con una influencia mejicana. La popularidad de los alimentos y bebidas de estilo hispano ha aumentado en los últimos años, por lo que es la comida étnica más popular en Estados Unidos. Esto incluye alimentos que se consumen, tanto en casa como fuera.

Usted puede tomar decisiones saludables al comer comida mejicana en un restaurante, banquete estilo bufet, o si se prepara en casa. Tenga en cuenta que algunos de estos alimentos serán una trampa para las calorías, grasa y sodio. Los chips de tortilla fritos y los tazones crujientes de tortilla para ensalada, las carnes altas en grasa, queso, crema agria, frijoles refritos, y platos combinados de frituras son opciones comunes escondidas entre las alternativas saludables.

En primer lugar, controle sus porciones. La mayoría de las comidas en un restaurante mejicano comienzan con chips y salsa. Considere la salsa una comida libre, pero limite los chips. Ponga un puñado de chips en su plato o una servilleta y no tome más. El guacamole es rico en grasas saludables; sin embargo, es bueno disfrutarlo en porciones pequeñas. Pida los ingredientes aparte y solicite crema agria baja en grasa o sin grasa cuando esté disponible.

Otra estrategia para limitar el tamaño de las porciones es empacar la mitad de su comida en un recipiente para llevar cuando se sirve, y disfrutarla como "sobras planificadas" al día siguiente. Ordenar usando el menú a la carta le permitirá controlar el tamaño de las porciones

un poco. Pruebe con un taco de pollo con tortilla suave acompañado de frijoles negros.

Los elementos del menú que tienen luz verde incluyen pollo o vegetales, fajitas, ensalada de taco (sin el tazón de tortilla frita), pescados y mariscos a la parrilla o carne magra de res o ave, y los platos que incluyen un montón de verduras frescas. Los frijoles están cargados de fibra, proteínas, y carbohidratos complejos, y son bajos en calorías. Elija un platillo acompañante de frijoles negros o frijoles pintos como una alternativa a los frijoles refritos. Si le gustan los frijoles refritos, compre la versión sin grasa en la tienda de comestibles y disfrute de ellos cuando coma en casa.

La comida con inspiración mejicana es aún más atractiva cuando está reforzada con sabores frescos. Añada salsa extra, limón recién exprimido o jugo de limón, chile jalapeño, cilantro fresco, y otras hierbas. Esta ensalada de mango, pepino y jícama añade un toque de sabor y una textura crujiente a las comidas mejicanas. La jícama, una raíz vegetal originaria de la península mejicana, ofrece la textura crujiente, y a veces se le llama la "castaña de agua mejicana." Esta ensalada es baja en calorías y alta en nutrición.



Pruebe esta receta de guacamole de Camina Kansas 2013.

Ensalada de Mango, Pepino y Jícama

Rinde 8 porciones.

Ingredientes de la ensalada:

- 2 mangos, pelados y picados en cubos*
- ½ pepino, picado en trozos grandes o en rodajas
- ½ jícama pequeña, pelada y en cubos (aproximadamente 1 taza)
- 3 cebollas verdes, en rodajas
- 2 cucharadas de menta fresca picada
- 2 cucharadas de cilantro o perejil fresco picado

Ingredientes del Aderezo:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de concentrado congelado de jugo de naranja
- ⅛ cucharadita de comino molido
- ⅛ cucharadita de chile en polvo
- ⅛ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de azúcar

Instrucciones:

1. Mezcle los ingredientes de la ensalada en un tazón.
2. Mezcle los ingredientes del aderezo.
3. Mezcle todos los ingredientes con el aderezo. Cubra y refrigere durante 1 a 2 horas antes de servir.

* Cómo cortar un mango:

<http://www.mango.org/how-cut-mango>

Información Nutricional por Porción: 70 calorías; 2 g grasa; 13 g carbohidratos; 2 g fibra; 40 mg sodio. Una porción provee 25 por ciento del valor diario de vitamina C, y 20 por ciento de vitamina A.

