

Walk Kansas

celebrate healthy living

K-STATE
Research and Extension

Boletín #8 • 2014

En esta edición

Superando una Semana Mala
Estirándose
SuperRastreador de MiPlato
Sus Necesidades de Proteínas
Receta: Bacalao en Caldo de
Tomate al Estilo Español

La Próxima Semana

Celebre su Salud
Movimiento de la Semana:
¡Juegue!
¡Es un Burrito! (Comidas Simples
para el Verano)
Receta: Burrito Asiático de Carne
con Lechuga

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.

Superando una Semana Mala

Todo el mundo las tiene. La recaída del ejercicio ocurre cuando algún contratiempo lo hace desviarlo de la pista. La mejor manera de manejar una recaída en sus ejercicios es preparándose para la misma antes de que suceda. Aquí hay algunos contratiempos comunes, junto con una estrategia para ayudarle a volver a la pista.

Pierde su motivación. Manténgase muy motivado al establecer metas que son importantes para usted y evitan el aburrimiento durante el ejercicio. Identifique una meta a largo plazo y establezca metas a corto plazo que la apoyen. ¿Qué va a hacer esta semana y este mes, que le ayudarán a mantenerse en la pista? Escriba sus metas y colóquelas en un lugar que ve con regularidad, como el refrigerador, el espejo del baño, la pantalla de su computadora, el parasol de su auto, o en otros lugares. Mantenga su entrenamiento y actividad divertida y fresca al cambiar su ruta de caminar, invitar a alguien a caminar con usted una noche cada semana, agregar intervalos de actividad más intensa durante su rutina, asistir a una clase o intentar algo nuevo como Zumba, o un entrenamiento con una pelota de ejercicios.

El tiempo estropea su plan.

Estamos en Kansas y el clima a veces no va a ser ideal. Tenga un plan de respaldo para algo que usted puede hacer en el interior. Cualquier entrenamiento de interior es mejor que saltarse el ejercicio. Si usted tiene una máquina caminadora, úsela. Mantenga un DVD de ejercicios a mano o encuentre un entrenamiento en línea que usted pueda hacer frente a su computadora. Marche en un lugar



Continúa en la página 2

Superando una Semana Mala

Continuación de la página 1

o suba y baje las escaleras para aumentar su ritmo cardíaco. Tenga artículos de ejercicio de bajo costo en el hogar, tales como pesas de mano, bandas de resistencia y un balón de estabilidad para que siempre tenga algo listo.

No tiene tiempo. Programar tiempo para hacer ejercicio es un buen consejo, y a algunas personas les gusta hacer ejercicio a primera hora de la mañana. Si usted no tiene tiempo para un entrenamiento, tome varios descansos de 10-15 minutos para hacer actividades durante todo el día. Los descansos de actividad física ayudan a su cuerpo, le ayudan a enfocarse y refrescar la mente y le ayudan a sentirse con más energía. Usted va a trabajar mejor y más eficientemente.

No se siente bien. Si hace ejercicio regularmente, come alimentos saludables y duerme lo suficiente, no se enfermará con tanta frecuencia. Si usted tiene un resfriado básico y no tiene fiebre, el ejercicio puede ayudarle a sentirse mejor al aliviar temporalmente la congestión nasal. Generalmente, cuando los síntomas son todos "por encima del cuello", es seguro hacer ejercicio, pero es posible que desee reducir la intensidad. No haga ejercicio si los síntomas son "por debajo del cuello", in-

cluyendo la congestión de pecho, tos o dolor de estómago, y no haga ejercicio si usted tiene fiebre, fatiga o dolores musculares. Deje que su cuerpo sea su guía, y si se siente abatido, tome un descanso de los ejercicios.

Usted tiene que viajar. Piense en el futuro y tenga un plan. ¡En primer lugar, lleve sus zapatos para caminar! Empaque una banda de resistencia en su maleta. Estas son livianas y se pueden utilizar en cualquier lugar. Lleve un DVD de ejercicios que usted pueda tocar en su computadora portátil. Trace una ruta para caminar cuando usted llegue a su destino, o haga que el conserje del hotel le ayude a planificar una ruta segura. Utilice el gimnasio del hotel, si está disponible. Con un poco de creatividad y planificación, usted puede mantenerse en forma durante el viaje.

Quienes ven los contratiempos como el aprendizaje de experiencias, y planifican el futuro para estos contratiempos, son los que tienen éxito. Si pierde algunos días o semanas, no se tense por eso; sólo vuelva a sus metas y siga adelante. Recuérdese a sí mismo de los aspectos positivos, que usted fue capaz de adherirse a los ejercicios por un tiempo, y usted puede hacerlo de nuevo.

● *Utilice el MyPlate*

● *SuperTracker*

● *(SuperRastreador*

● *de MiPlato)*

- Muchos expertos dicen que mantener un diario de alimentos puede animarle a hacer mejores elecciones de alimentos. El "MyPlate SuperTracker" es un sitio de Internet gratuito que ofrece muchas herramientas que incluyen:
- Food Tracker (Rastreador de Alimentos) — Busque y agregue alimentos para ver cómo se apilan sus elecciones diarias hasta lograr sus objetivos de grupos de alimentos y límites diarios.
- Food-A-Pedia (Comida-Pedia) — Obtenga acceso rápido a la información nutricional de más de 8,000 alimentos. Seleccione y compare dos alimentos.
- Physical Activity Tracker (Rastreador de Actividad Física) — Busque y agregue actividades físicas.
- My Weight Manager (Mi Controlador de Peso) — Ingrese su peso y siga el progreso a través del tiempo.
- My Top 5 Goals (Mis 5 Metas Principales) — Inscríbese para obtener consejos y apoyo de su entrenador virtual.
- My Recipe (Mi Receta) — Guarde sus recetas favoritas y analice la información nutricional.
- Prepárese para el éxito hoy con el MyPlate SuperTracker en <https://www.supertracker.usda.gov/default.aspx>.

Movimiento de la Semana: Fortaleciendo su Parte Central

¿Debería estirarse antes o después de un entrenamiento? La respuesta es ambos, pero el estiramiento después del entrenamiento puede ser más importante. Los grupos de músculos que usted utiliza durante el ejercicio son los que usted necesita estirar. Los músculos se contraen durante el ejercicio y el estiramiento les impide que se encojan. El estiramiento permite que sus músculos se reconstruyan y se hagan más fuertes. También ayuda a relajar los músculos y ayuda a aumentar la velocidad de la circulación hacia las articulaciones y los tejidos. El resultado final es menos dolor y rigidez.

Usted siempre debe calentar los músculos antes del ejercicio y enfriarlos después. El estiramiento se produce después del enfriamiento. Mantenga cada estiramiento por aproximadamente 30 segundos y hasta que sienta un ligero tirón en el músculo. Usted no debe sentir dolor al estirarse.

Varios recursos sobre el estiramiento están disponibles en <http://www.walkkansas.org/p.aspx?tabid=66>.

Esta presentación de diapositivas de 10 estiramientos básicos es también útil:

<http://www.mayoclinic.org/healthy-living/fitness/multimedia/stretching/sls-20076840>.

Sus Necesidades de Proteínas

Su cuerpo utiliza las proteínas para construir músculo, huesos, piel, pelo, órganos y sangre. El consumo de alimentos ricos en proteínas cada día es esencial para una buena salud.

Hay muchas maneras de obtener las proteínas que necesita. Mientras que la carne, las aves y los pescados se asocian más a menudo con proteínas, otras buenas fuentes son las nueces, semillas, frijoles, huevos y productos lácteos. Los cereales integrales, incluyendo el arroz integral, trigo integral, quínoa, cebada y amaranto también son fuentes importantes de proteína.

Hay mensajes confusos en estos momentos relacionados con la cantidad de proteína que una persona necesita. Varía dependiendo de su edad, tamaño, nivel de actividad y estado de salud; sin embargo, los requisitos no son tan altos o variados como se podría esperar. Las Pautas Dietéticas para los Estadounidenses establecidas por el Departamento de Agricultura de EE.UU., recomiendan 5.5 oz de proteínas al día para las mujeres de 19 a 30 años de edad, y 5 onzas para las mujeres de

31 años y más. Para los hombres, las recomendaciones son 6.5 oz (de 19 a 30 años) y 6 onzas (de 31 a 50 años) y 5.5 onzas para los hombres mayores de 51. Si se está midiendo la proteína en gramos, 5 oz equivalen a 142 gramos, y 6 oz equivalen a 170 gramos.

¿Necesita más proteínas si usted hace ejercicio con regularidad? La respuesta es probablemente no. Los atletas de resistencia y los que participan en un entrenamiento intensivo de fuerza necesitan más proteínas, pero no la persona promedio. Su cuerpo necesita carbohidratos como combustible, y la proteína es importante después de una sesión de ejercicios para ayudar a reparar y construir músculo. Una onza adicional o dos es todo lo que se necesita para hacer eso.

Las pautas dietéticas hacen referencia a uno de los cambios más importantes relacionados con las necesidades de proteínas: consumir 8 o más onzas de mariscos cada semana. Las investigaciones muestran que los nutrientes en los alimentos marinos contribuyen a la prevención de enfermedades del corazón.

Historias de Éxito del 2013

Tenemos un grupo de caminatas de la "Cámara" conformado por seis de nosotros que somos miembros de la Cámara de Comercio, pero que no nos vemos a menudo. Una vez a la semana, nos reunimos todos en el lago, un parque o un sendero recortado a través de pastos CRP (programa de reservas naturales) para nuestro ejercicio. Logramos caminar, aliviar el estrés mental, y relacionarnos al mismo tiempo. Nosotros siempre teníamos ganas de que llegara ese día para hacer ejercicio juntos. Esto fue lo que mantuvo a nuestro equipo en marcha.

— Condado de Pratt

Bacalao en Caldo de Tomate al Estilo Español

Rinde 4 porciones.

Ingredientes:

- 4 tazas de arroz integral preparado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón (paprika)
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1½ libras de filetes de bacalao, cortado en 8 piezas
- ⅓ taza de cebollas verdes en rodajas
- ⅛ cucharadita de pimienta roja molida
- 4 dientes de ajo grandes, en rodajas finas
- 2 tazas de tomates Roma picados
- ¾ de taza de caldo de pollo sin grasa, bajo en sodio
- ½ taza de vino seco (o más caldo)
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- 4 cucharadas de perejil
- ¼ de taza de rebanadas de almendras

Instrucciones:

1. Caliente una sartén a fuego alto. Añada

el aceite a la sartén y gire para cubrir toda la misma. Combine el pimentón y la pimienta negra; espolvóreelos uniformemente sobre el pescado. Agregue el pescado a la sartén y cocine por 3 minutos o hasta que esté ligeramente dorado.

2. Voltee el pescado, reduzca a fuego medio; añada la cebolla verde, pimiento rojo y el ajo; cocine por 4 minutos.
3. Agregue los tomates, el caldo, el vino y el tomillo; reduzca a fuego lento y cocine por 6 minutos.
4. Añada 2 cucharadas de perejil y el jugo de limón; revuelva suavemente para mezclar.
5. Combine el arroz cocido, las 2 cucharadas restantes de perejil y las almendras. Coloque ½ taza de la mezcla de arroz en cada tazón, use 4 tazones poco profundos; coloque 2 piezas de pescado sobre cada porción, y divida la mezcla de tomate entre los tazones. Agregue sal al gusto, si es necesario.



Información Nutricional por Porción: 470 calorías; 10 g grasa; 53 g carbohidratos; 6 g fibra; 38 g proteína; 190 mg sodio.