

Walk Kansas

celebrate healthy living

K-STATE
Research and Extension

Boletín #9 • 2014

En esta edición

Celebre su Salud y Juegue

¿Está Listo para una Carrera de 5K?

¡Prepare, Envuelva y Ase!

Receta: Burrito Asiático de Carne con Lechuga

El Próximo Año

Camina Kansas 2015,
15 de marzo - 9 de mayo

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.

Celebre su Salud y Juegue

Otro impresionante programa de Camina Kansas se ha completado. Aproximadamente 16,000 personas se unieron al esfuerzo de este año para vivir un estilo de vida más saludable. Tómese su tiempo para celebrar lo que ha logrado y sólo jugar. A veces nos ponemos tan serios acerca del ejercicio que nos olvidamos de jugar. ¡Esta semana, haga cosas que usted disfrutaba cuando era niño y dese permiso de divertirse un poco!

Juegue en un parque. Colúmpiese, baje el tobogán y escale en un área de juegos. Ate un pedazo de cuerda entre dos árboles para hacer una red fácilmente y juegue al voleibol. Juegue juegos como las escondidas o luz roja, luz verde. Juegue con un disco volador.

Baile. La música hace que el ejercicio sea más agradable. No importa qué tipo, siempre y cuando lo haga moverse. Trate de bailar Zumba, una actividad que combina entrenamiento para pies con movimientos corporales al ritmo de salsa, merengue, flamenco y otras danzas. ¡No se preocupe por cómo se ve, simplemente riase y disfrute!

Hula-Hop. Usar el hula-hop ha resurgido como una sesión de cardio y puede realizarse en interiores o exteriores, por su cuenta o con un grupo. Va a necesitar el aro correcto, que sea pesado y a la altura de la cintura. Puede que recuerde los movimientos de su infancia, o busque entrenamientos de hula-hop en YouTube.

Salte la cuerda. ¡Esto le hará sentir como un niño otra vez! Saltar la cuerda funciona bien con el entrenamiento a

Continúa en la página 2



Celebre su Salud y Juego

Continuación de la página 1

intervalos. Después de su calentamiento, haga intervalos alternos donde salta la cuerda rápido y luego marcha o da pasos en su lugar para recuperar el aliento.

Historias inspiradoras de Camina Kansas 2014 están llegando, y queremos escucharlas todas. Por favor, comparta su historia al completar la encuesta de evaluación en: https://kstate.qualtrics.com/SE/?SID=SV_bCRsS2wf1icN165 o haga una encuesta por escrito disponible en su oficina local de extensión. También puede enviar historias de éxito a sharolyn@ksu.edu.

Esperamos que adopte los hábitos de vida saludables que usted ha practicado las últimas 8 semanas y que continúe toda la vida. Enhorabuena y gracias por participar en Camina Kansas 2014. Hasta el próximo año . . . ¡Camine con la Cabeza en Alto — Camine Fuerte — Camina Kansas!

Sharolyn Flaming Jackson

Especialista en Ciencias de la Familia y el Consumidor

Coordinadora Estatal de Camina Kansas

Historia de Éxito del 2014

Un número récord de 56 equipos del Condado de Cowley celebró la vida saludable como parte de Camina Kansas 2014. Eventos semanales fueron programados para los participantes y el público. Las comunidades rurales de Burden y Udall organizaron sesiones comunitarias de entrenamiento que ayudaron a promover la actividad física para todas las edades. El aumento de la participación es el resultado de la promoción de bienestar laboral de los Comisionados de USD 465, USD 470 y el Condado de Cowley. Este año, 69 empleados del Condado de Cowley están participando, ¡y dos tercios de ellos están participando por primera vez!

¿Está Listo para una Carrera de 5K?

¿Alguna vez ha participado en una Carrera o Caminata de 5K o 10K? Muchas comunidades ofrecen eventos como este, a menudo para apoyar a una organización benéfica local. Alec Wuellner y Hope Grable, personas mayores en la Escuela Secundaria Piper en Kansas City, organizaron la carrera de 5K "Pozos de Agua para la India" para recaudar fondos como parte de su proyecto de graduación. Investigaron los problemas de calidad del agua en la India y están recaudando fondos para ayudar a construir un pozo. Participantes de Camina Kansas locales disfrutaron de la caminata y el apoyo a una causa que vale la pena.

La alegría de eventos como este es que todo el mundo puede participar. Después de 8 semanas de caminar de forma regular, usted puede estar listo para intentar una divertida carrera o caminata de 5K y retarse a usted mismo a aumentar de nivel.

Pat Melgares, un corredor de larga distancia y coordinador de mercadotecnia para la agencia de Investigación y Extensión de K-State, ofrece estos consejos para ayudarlo a preparar su cuerpo para cubrir la distancia de 5K o 10K.

1. Camine-Trote-Corra. Cualquier combinación de movimientos, lo llevará a moverse hacia la meta. Algunos piensan equivocadamente que siempre deben correr, o siempre correr rápido, con el fin de ponerse en forma. Corra a un ritmo lento cómodamente, con descansos periódicos en los que camina. En general, camine de 30 a 60 segundos antes de entrar a un ritmo de correr lentamente de nuevo.

2. Progrese a más ejercicio durante un periodo de tiempo. En las primeras dos semanas, quizás sólo



pueda ser capaz de entrenar tres veces. Aumente a cuatro días por un par de semanas, y después quizás a cinco días a la semana. Tomar un día libre es aceptable. Incluso los atletas de alto nivel comprenden que el descanso también es un principio de entrenamiento.

3. No se preocupe por la distancia. Una trampa es que la gente se preocupa por la distancia que tiene que recorrer. En su lugar, comience por hacer ejercicio durante 30 minutos (caminar un poco, correr un poco, etc.) y luego aumente hasta 40 minutos mientras aumenta su motivación. Su corazón y pulmones tienen que ser ejercitados por períodos de tiempo, y no necesariamente por una distancia específica.

Por encima de todo, ¡diviértase! Ejercitarse con otros es un gran momento para conversar y formar más amistades. Usted encontrará que en muchas carreras locales, incluso los extraños se convierten en amigos porque están trabajando hacia un objetivo común ¡llegar a la meta!

Prepare, Envuelva y Ase

Las comidas que son saludables, bajas en calorías y frescas son perfectas para el verano. ¿Quién quiere pasar un montón de tiempo cocinando? Aquí están algunas ideas para ayudarlo a preparar, envolver y asar excelentes comidas de verano.

Prepare una ensalada como comida principal.

Esta es una ensalada que cuenta con suficientes nutrientes y densidad para servir como una comida. Comience con una base de hojas verdes oscuras, como espinaca y lechuga romana, o una mezcla de hojas verdes. Las sobras de pastas, arroz, cuscús, quínoa también pueden proporcionar una base para la ensalada o ser añadidas como ingrediente en la superficie.

Incluya proteínas usando frijoles, huevos duros, edamame (soya verde), pollo a la parrilla, camarones, atún, jamón tipo deli en cubos, queso, o tiras de arrachera (o falda) magra. Añada un montón de coloridos vegetales, fruta seca y fresca, nueces y semillas. Acabe con su aderezo bajo en calorías favorito o haga el suyo propio. En una jarra, mezcle $\frac{1}{2}$ taza de vinagre balsámico, 3 cucharadas de aceite de oliva, $\frac{1}{4}$ de taza de agua, 1 cucharada de mostaza Dijon, 1 cucharadita de miel y 1 cucharadita de ajo en polvo. Selle el frasco herméticamente y agite para combinar los ingredientes.

Envuelva. Los burritos pueden incluir rellenos que son "más desastrosos" que un sándwich porque la envoltura

está diseñada para contener ingredientes juntos. Tradicionalmente están llenos de sabor proveniente de verduras y frutas frescas, puré de garbanzos, hierbas, salsas y muchos tipos de relleno. La "envoltura" puede ser un pan plano de granos integrales, tortillas, o lechuga.

Durante el verano, los burritos de lechuga son especialmente atractivos porque son ligeros y frescos. El burrito asiático de carne con lechuga que se muestra abajo se puede hacer con carne de pavo molida, carne de cerdo, o tofu. Pruebe burritos de lechuga con camarones y mango, de frijoles negros y maíz, o una combinación de frijoles pintos, quinua, aguacate, cebolla y especias. ¡Las posibilidades son infinitas!

Cocine afuera. El verano es época de asar a la parrilla y la oportunidad perfecta para ampliar sus habilidades para asar más que hamburguesas. Por supuesto, todo tipo de carnes, aves y mariscos saben bien cuando se cocinan a la parrilla. Usted puede asar casi todos los vegetales, incluyendo la lechuga romana; los melocotones a la parrilla son un postre perfecto, o pruebe los barcos de banano.

No se olvide de cocinar usando paquetes de papel aluminio en la parrilla; el pescado es especialmente bueno preparado de esta manera. Instrucciones para cocinar en paquetes se pueden encontrar en: <http://www.walk-kansas.org/doc10921.ashx>.

Burritos Asiáticos de Carne con Lechuga

Rinde 6 porciones.

Ingredientes:

- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- 2 tazas de ensalada de brócoli
- 2 cucharaditas de aceite de canola (divididas)
- Sal y pimienta al gusto
- $\frac{1}{2}$ taza de cebolla verde picada (dividida)
- 1 pimiento rojo, cortado en cubitos
- 1 cebolla, cortada en cubitos
- 1 libra de carne molida magra (dorada y enjuagada)
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharaditas de salsa de soya baja en calorías
- $\frac{1}{4}$ de taza de salsa hoisin*
- 1 cucharadita de salsa para chili (opcional o al gusto)
- 1 cucharadita de jengibre molido
- $\frac{1}{2}$ cucharada de miel
- Hojas de lechuga (Boston o romana)

*La salsa hoisin, también llamada salsa de barbacoa china, se utiliza con frecuencia en frituras y adobos asiáticos. Puede sustituirla con su salsa de barbacoa favorita.

Instrucciones:

1. Para hacer la ensalada, combine el jugo de limón, tallos de brócoli rallados, aceite y $\frac{1}{4}$ de taza de cebolla verde. Sazone ligeramente con sal y pimienta.
2. Caliente una sartén grande a fuego medio-alto. Añada 1 cucharadita de aceite, los pimientos y cebollas; cocine durante 3 minutos.
3. Agregue el ajo, la carne molida cocida, la salsa de soya, salsa hoisin, salsa para chili, el jengibre y la miel. Cocine durante 3 minutos. Agregue las cebollas verdes.
4. Coloque cucharadas de la mezcla de carne en un tazón mediano y ponga el mismo en un plato grande para servir. Arregle las hojas de lechuga alrededor del tazón.

Para servir, permita que cada persona coloque una cucharada de la carne en una hoja de lechuga y la cubra con la ensalada de brócoli. ¡Envuelvan la lechuga alrededor de la carne como un burrito y diviértanse!

Información Nutricional por Porción:

200 calorías; 9 g grasa; 14 g carbohidratos; 2 g fibra; 17 g proteína; 330 mg sodio.

