

# Walk Kansas

*celebrate healthy living*

**K-STATE**  
Research and Extension

Boletín #1 • 2015

## *En esta edición*

Camina Erguido, Camina Fuerte,  
Camina Kansas

Sin Dolor, No hay Ganancia —  
¿Es sólo un Mito?

A Voltrear su Refrigerador

Receta: Enchiladas de Piña y  
Frijoles Negros

## *La Próxima Semana*

¿Por qué Hacer Entrenamiento de  
Fortalecimiento?

Haga sus Propias Pesas

¿Quién es su Amigo Saludable?

Beneficios del Desayuno

Receta: Batido de Arándanos  
Azules y Avena

## **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.

## **La Estación Experimental Agrícola y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas**

La Extensión e Investigación de K-State es un proveedor y empleador de oportunidades equitativas. La Universidad Estatal de Kansas se compromete a que sus servicios, actividades y programas sean accesibles a todos los participantes. Si usted tiene requisitos especiales debido a una discapacidad física, visual o auditiva, comuníquese con el Director de Equidad Institucional de la Universidad Estatal de Kansas, 103 Edwards Hall, Manhattan, KS 66506-0124, (Teléfono) 785-532-6220; (TTY) 785-532-4807.

## *Bienvenido a Camina Kansas 2015*

*"Lo más importante es la postura. Si usted tiene una mala postura, con el tiempo, va a sentir dolor. Y si tiene dolor, no va a hacer ejercicio. Todo lo demás se va por la puerta".*

James R. Thompson, M. S., Entrenador Certificado por ACE

El inicio de Camina Kansas significa que la primavera ya está a la vuelta de la esquina. Si ha participado antes, usted sabe que el caminar y otros tipos de actividad moderada son el enfoque de este programa. Este año, también le invitamos a hacer ejercicios de fortalecimiento y practicar una mejor postura.

Durante las próximas 8 semanas, vamos a retarlo a hacer algunos cambios en la cultura o el entorno en el que vive, trabaja y juega. Tomamos decisiones todos los días que afectan nuestra salud. ¿No sería agradable si la opción saludable fuese la más fácil de tomar? Revise este boletín cada semana para un reto sobre el cambio de cultura. Estamos empezando con uno divertido: A voltear su refrigerador.

Para conectarse con otras personas que se han unido a Camina Kansas, denos un "me gusta" en Facebook, Kansas State University Walk Kansas; síganos en Twitter, #WalkKansas; y en Pinterest, [www.pinterest.com/ksuresearch/](http://www.pinterest.com/ksuresearch/).

¡Que tenga un Camina Kansas grandioso!

*Sharolyn Flaming Jackson  
Especialista en Ciencias de la Familia y  
el Consumidor  
Coordinadora Estatal de Camina Kansas*



## Camina Erguido, Camina Fuerte, Camina Kansas

Aquí hay un recordatorio rápido de los puntos claves para su primera semana de Camina Kansas:

**Camina Erguido.** Hay una razón por la que su madre le dijo que se sentara o parara derecho. Al practicar una buena postura, sentirá menos tensión en el cuello y los hombros, sentirá que su columna vertebral es más larga y usted tendrá una mejor movilidad. Al principio, la práctica de una buena postura tomará un poco de esfuerzo. Una vez que se dé cuenta de lo bien que se siente, se convertirá en un hábito.

**Camina Fuerte.** Los ejercicios que se promueven a través de este programa ayudarán a desarrollar sus músculos para que le sea más fácil y seguro realizar las actividades diarias, como cargar las bolsas de compras o jugar un deporte de equipo con sus hijos. Visite el sitio de Internet de Camina Kansas, [www.walkkansas.org](http://www.walkkansas.org), cada semana para ver videos que demuestran estos ejercicios. Comience con sentadillas al aire, levantamiento paralelo de brazos y tirones del tubo elástico a través del pecho esta semana. Usted encontrará videos ([www.walkkansas.org/p.aspx?tabid=66](http://www.walkkansas.org/p.aspx?tabid=66)).

**Camina Kansas.** Cada semana durante Camina Kansas, lleve la cuenta de sus minutos de actividad moderada/vigorosa (deben ser al menos 10 minutos consecutivos) e informe de inmediato a su capitán de equipo. También puede contar los minutos que pasa haciendo ejercicios de fortalecimiento. La información contenida en su paquete de inscripción incluye más detalles sobre lo que cuenta como minutos de ejercicio. Además, cuente cuántas tazas de frutas y verduras usted come cada día.

## Historia de Éxito del 2014

Como resultado de este programa, estoy más motivado que nunca para seguir trabajando y ser más consciente de las opciones de alimentos que hago para toda mi familia. Hemos cambiado a beber más agua que jugos y tomar agradables paseos alrededor de la manzana juntos. Mis hijos me han visto hacer ejercicio, y hasta ellos participan. Me decidí a tomar la iniciativa de ser capitán de equipo, ya que pone más presión sobre mí para dar el ejemplo y motivar a los demás.

— Condado de Johnson

## Sin Dolor, No hay Ganancia — ¿Es sólo 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 dolores y molestias deben ser menores. Los músculos pasan por estrés cuando usted hace ejercicio, y pequeños desgarros microscópicos ocurren en el músculo. Este daño, junto con la inflamación, provoca el malestar. El dolor que aumenta gradualmente y que usualmente 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 sentirse un poco adolorido algunos 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 lo puede desalentar a continuar con sus hábitos de ejercicio. La recuperación adecuada después del ejercicio puede mantener el dolor muscular al mínimo. Estos son algunos consejos que le pueden ayudar.

**Hidratarse.** El agua es la mejor manera de hidratarse durante y 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.

**Aliméntese.** Después del ejercicio, coma un aperitivo que contenga carbohidratos y proteínas. Algunas buenas opciones son yogur y almendras, mantequilla de maní con un banano, galletas de arroz, o galletas saladas tipo pretzel de trigo integral. Comer los alimentos correctos después del ejercicio mejorará su nivel de energía y ayudará a la recuperación.

**Circulación.** Una actividad ligera, como un paseo fácil en bicicleta, estirarse suavemente o caminar más lento, estimulará el flujo de sangre y ayudará 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 fuera de los músculos y ayudará con los puntos de dolor o tensión 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. Si usted quiere hacer el fortalecimiento en días consecutivos, alterne ejercicios para la parte superior del cuerpo un día y la parte inferior del cuerpo al día siguiente.

## Tome la Decisión Saludable y Fácil A Voltear su Refrigerador

**Abra la puerta del refrigerador.** ¿Qué puede "voltear" para obtener una alimentación saludable más fácil para usted y su familia?

**Fácil de ver, fácil de agarrar.** Coloque los bocadillos más saludables —como frutas frescas, verduras, puré de garbanzos, queso en tiras, yogur bajo en calorías y nueces en bolsas— a nivel del ojo. Use bolsas y contenedores transparentes para que pueda ver lo que hay dentro.

**Guarde alimentos listos para merendar.** Mantenga frutas y verduras lavadas y cortadas para tenerlas listas para merendar.

**Fuera de la vista, fuera de la mente.** Mantenga los artículos menos saludables en la parte trasera o en la gaveta del refrigerador.

**Mantenga los alimentos seguros.** Almacene la carne cruda en la parte inferior o en la gaveta de su refrigerador.

**Vuelva a pensar en su bebida.** Mantenga agua, té sin azúcar y leche descremada a nivel del ojo. Mantenga limones o limas lavadas y cortadas para agregar al agua y té.



## Enchiladas de Pollo, Piña y Frijoles Negros

La popularidad de la comida de estilo hispano ha aumentado en los últimos años, por lo que es la comida étnica más popular en Estados Unidos. Esta receta es un poco picante y un poco dulce. Omite el pollo para una versión vegetariana que es igual de sabrosa.

Rinde 8 porciones

### Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
  - 1 cebolla amarilla grande, picada (aproximadamente 1 taza)
  - 1 pimiento rojo mediano, picado (aproximadamente 1 taza)
  - 1 lata (20 oz) de trocitos de piña en su jugo, escurridos, reservando
  - 1/3 taza de jugo de piña
  - 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
  - 1 lata (4.5 onzas) de chiles verdes picados
  - 1/2 taza de cubitos de pechuga de pollo cocida
  - 1/2 taza de cilantro fresco picado
  - 1/2 cucharadita de comino
  - 1/4 cucharadita de pimienta de cayena (opcional)
  - 1 1/2 tazas de queso cheddar rallado bajo en grasa
  - 1 lata (10 onzas) de salsa para enchiladas verdes
  - 8 tortillas de harina de trigo integral (de 8 ó 9 pulgadas)
- Crema agria baja en grasa o yogur griego y cilantro fresco picado para adornar

### Instrucciones:

1. Caliente el horno a 350 grados F. Rocíe un platón de cristal de 13 x 9 pulgadas (3 cuartos de galón) con aceite en aerosol. En una sartén de 12 pulgadas, caliente el aceite a fuego medio. Agregue la cebolla y el pimiento rojo; cocine de 4-5 minutos o hasta que estén suaves. Agregue la piña, los frijoles, los chiles verdes y el pollo. Cocine y revuelva hasta que se caliente bien. Retire la sartén del fuego. Añada el cilantro, el comino, la pimienta de cayena (opcional) y 1 taza de queso.

2. Unte 1 cucharada de salsa de enchilada sobre cada tortilla. Ponga con una cuchara aproximadamente 3/4 de taza de la mezcla de vegetales sobre la salsa arriba de cada tortilla. Enrolle las tortillas; coloque el cierre hacia abajo en una fuente para hornear.

3. En un tazón pequeño, mezcle el 1/3 taza de jugo de piña que había reservado y la salsa de enchilada restante; vierta sobre toda la superficie de las enchiladas en el plato. Espolvoree con la 1/2 taza de queso restante. Rocíe, con aceite en aerosol, una hoja de papel aluminio lo suficientemente grande como para cubrir el plato para hornear. Coloque el lado rociado hacia abajo sobre una fuente para hornear y selle fuertemente.

4. Hornee de 35 a 40 minutos, removiendo el aluminio en los últimos 5 a 10 minutos de cocción, hasta que el queso se derrita y la salsa esté burbujeante. Cubra cada enchilada horneada con 1 cucharadita de crema agria o yogur griego y 1 cucharadita de cilantro.

**Información nutricional por porción:** 330 calorías; 10 g grasa, 46 g carbohidratos, 14 g proteína, 6 g fibra, 810 mg sodio (contenido de sodio por porción si reemplaza los frijoles enlatados por 1 1/2 taza de frijoles secos cocidos – 700 mg).

