

# Walk Kansas

celebrate healthy living



**K-STATE**  
Research and Extension

Boletín #2 • 2015

## En esta edición

¿Por qué Hacer Entrenamiento de Fortalecimiento?

Haga su Propio Equipo de Ejercicio

Reabastézcase con el Desayuno

Receta: Batido de Arándanos Azules y Avena

## La Próxima Semana

El Ejercicio Mantiene su Cerebro Activo

Acondicionamiento Funcional

Que el Agua sea su Única Opción de Bebidas

Pescados — Una Gran Captura

Receta: Fáciles Filetes de Pescado al Horno

## 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.

## ¿Quién es su Compañero de Ejercicios?

Su ambiente influye en las decisiones que usted toma cada día. Uno de los objetivos de Camina Kansas es ayudarle a cambiar su ambiente, para que **la opción saludable sea la opción fácil**.

La semana pasada, le dimos el reto de "voltear su refrigerador". Esta semana, el reto es encontrar un compañero de salud o de ejercicios — alguien (real o virtual) que le dará ese empujón extra que todo el mundo necesita a veces. No hay necesidad de limitarse a un solo compañero de salud — tener varios diferentes lo retarán a hacer actividades variadas y le proveerán más apoyo. Sus compañeros de ejercicios podrían tener dos piernas, cuatro patas, ¡o no tener piernas en absoluto!

**Cuatro patas y una cola que menear.** Los perros saben instintivamente que el ejercicio es bueno para ellos. Pasear a su perro promueve un sentido de unión entre usted y su mascota. Las investigaciones demuestran que los dueños de perros son más propensos a tomar caminatas regulares y son más activos en general que las personas que no tienen perros. En cierto modo, los perros son los compañeros de ejercicios perfectos. Ellos nunca llegan tarde y rara vez tienen un conflicto de horario. Ellos no se quejan del clima, nunca lo critican y son siempre entusiastas.

Conoce a Winston y Maggie (foto en la parte superior derecha)

Aunque no pueden ir con usted en sus caminatas en persona, los cachorros Winston y Maggie van a

Continúa en la página 2



## ¿Quién es su Compañero de Ejercicios?

Continuación de la página 1

publicar en Twitter, tendrán una página de Facebook y pondrán anuncios en la página de internet de Camina Kansas sobre sus aventuras semanales de Camina Kansas. Escuche cada semana al listo de Winston cuando entrena a la traviesa Maggie, y a su familia humana, para que tengan estilos de vida más saludables. Sígalo en [walkkansas.org](http://walkkansas.org); Facebook — Kansas State University Walk Kansas; Facebook y Twitter — Winston; Twitter — GottaWalkKansas.

**Dos piernas.** Encuentre a alguien que está al mismo nivel de condición física que usted y que pueda hacer actividades similares. Como compañeros equitativos, deben hacerse mutuamente responsables. Los compañeros de ejercicios se ayudan unos a otros a alcanzar sus metas. Es útil encontrar a alguien que tiene un horario similar al suyo. Celebren juntos cuando alcancen sus metas. Alguien que obstaculiza su progreso no es un buen compañero de ejercicios.

**Sin piernas en absoluto.** Las aplicaciones de acondicionamiento físico y los rastreadores de actividades pueden proporcionar motivación e inspiración. "Every Body Walk!" (Todos caminen) es una aplicación que le permite registrar todos los aspectos de su caminata. Registrará la distancia, el tiempo, las calorías quemadas y la ruta en la que caminó. Puede ver la ruta de su caminata en los mapas y ver su progreso a medida que avanza. También le permite guardar el historial de caminatas y compartir sus caminatas en Facebook y Twitter. Visite [www.everybodywalk.org/app.html](http://www.everybodywalk.org/app.html) para descargar la aplicación.

¿Vale la pena la inversión en un rastreador de ejercicios? Los podómetros y rastreadores de ejercicios son efectivos para lograr que las personas se muevan. Si ese es su objetivo, la inversión en los dos vale la pena, aunque un buen podómetro va a costar mucho menos que un rastreador de ejercicios. Todavía hay algunas dudas sobre la precisión de los rastreadores de ejercicios en monitorear los movimientos y las calorías quemadas. Sabemos que llevar un diario o registro de lo que come y la cantidad de ejercicio que hace aumenta su éxito en la adopción de hábitos de vida saludables.

## ¿Por qué Hacer Entrenamiento de Fortalecimiento?

- Alrededor de la edad de 25 a 30, las personas comienzan a perder músculo, y la tasa de pérdida de masa muscular acelera alrededor de los 50 años.
- Alguna pérdida de músculo es parte del proceso de envejecimiento, pero la inactividad representa el resto. La buena noticia es que nunca se es demasiado viejo para comenzar un programa de entrenamiento de fortalecimiento. Todo el mundo, sin importar la edad, puede beneficiarse enormemente de hacer ejercicios de fortalecimiento.
- Caminar y otros tipos de actividad aeróbica proveen muchos beneficios para la salud, pero no hacen sus músculos fuertes. El entrenamiento de fortalecimiento sí lo hace. Usted puede sentir la diferencia cuando su cuerpo está más fuerte. Los ejercicios de fortalecimiento mejoran su equilibrio, coordinación y agilidad, lo que le permite realizar movimientos cotidianos mucho más fácilmente. Pueden disminuir el riesgo de osteoporosis y ayudar a reducir la presión arterial, además, tener más músculo ayuda a quemar calorías a un ritmo más rápido. A medida que se pone más fuerte, usted tendrá más resistencia. El entrenamiento de fortalecimiento también puede ayudar a controlar las enfermedades crónicas, incluyendo el dolor de espalda, la artritis, la obesidad, las enfermedades del corazón y la diabetes.

Realice actividades de fortalecimiento muscular dos o tres días a la semana, con un día de descanso entre los mismos. Trabaje todos los grupos musculares, incluyendo las piernas, las caderas, la espalda, el estómago, el pecho, los hombros y los brazos. El entrenamiento de fortalecimiento se puede hacer fácilmente en casa o en un gimnasio.

El equipamiento básico podría incluir:

- Pesas libres o mancuernas. Estas son herramientas clásicas utilizadas para fortalecer la parte superior

*Continúa en la página 3*

## Haga su Propio Equipo de Ejercicio

**Pesas de mano.** Haga buen uso de las botellas de agua sobrantes y fabrique pesas de mano livianas. Llene las botellas con arena, agua, rocas, o arroz seco. Pese el frasco en una pesa casera, coloque una etiqueta y selle la tapa con cinta adhesiva. Cuando las botellas pequeñas ya no son un reto, llene recipientes más grandes como jarras de leche.

**Balón medicinal.** Tome un viejo baloncesto y perforo un agujero en una de las rayas negras del balón. Usando un embudo pequeño, llene el balón con arena hasta obtener el peso deseado. Coloque un

parche en el agujero usando un kit de parches para neumáticos radiales.

**Cuerdas de batalla.** No se deshaga de la manguera de jardín vieja, úsela como una cuerda de batalla. Comience con las mangueras vacías y luego rellénelas con arena para un entrenamiento de cuerpo completo más desafiante (no se olvide de conectar los dos extremos de la manguera).

Busque en Internet y Pinterest más instrucciones para crear su propio equipo de ejercicio.

## ¿Por qué Hacer Entrenamiento de Fortalecimiento?

Continuación de la página 2

del cuerpo. Son baratas y están disponibles en varios tamaños. Comience con pesas de 2, 3 o 5 libras y aumente gradualmente.

- Ejercicios de peso corporal. Estos requieren poco o ningún equipo porque utilizan su peso corporal para la resistencia. Trate de hacer flexiones, dominadas, abdominales y sentadillas de piernas.
- Tubos o bandas de resistencia. Ofrecen resistencia como las pesas cuando las hala. Son baratas y buenas para fortalecer los brazos y otros músculos, y están disponibles en diferentes grados de resistencia.

Si es novato en el entrenamiento de fortalecimiento, comience lentamente. Asegúrese de caminar o estirarse de 5 a 10 minutos como calentamiento. Elija un nivel de peso o la resistencia adecuada que sea un reto para

usted. Cada serie de ejercicios debe incluir 12 repeticiones, lo que significa que va a levantar el peso de la misma manera 12 veces seguidas y luego descansar. Trate de realizar de 2 a 4 series de 12 repeticiones para cada ejercicio.

Trabaje grupos musculares opuestos con cada serie. Por ejemplo, si usted comienza con una serie de ejercicios con el brazo derecho, cambie al izquierdo y realice la misma serie. Repita con el brazo derecho y luego regrese al izquierdo de nuevo. Cuando pueda hacer 12 repeticiones fácilmente, aumente el peso o la resistencia.

Los vídeos de fortalecimiento para la semana 2 están disponibles en: [www.walkkansas.org/p.aspx?tabid=66](http://www.walkkansas.org/p.aspx?tabid=66). Esta semana, encontrará varios ejercicios de fortalecimiento y estiramiento para todo el cuerpo.

## Reabastézcase con el Desayuno

Un automóvil con un tanque de gasolina vacío no llegaría más allá del camino de salida. Su cuerpo es igual. Necesita combustible — calorías y líquidos — para mantener la energía durante todo el día.

**Empiece el día con agua.** Así es, una de las primeras cosas que debe hacer cuando se despierta es ir por un vaso de agua, no una taza de café. El agua potable primero ayudará a reemplazar el líquido que su cuerpo ha perdido durante el sueño y puede ayudar con los niveles de energía durante el día.

**Luche por obtener cinco.** Incluya al menos 5 gramos de fibra y 5 gramos de proteína en cada desayuno. Su comida en el desayuno debe ser balanceada. Los carbohidratos le darán vitalidad casi instantáneamente, y la proteína proveerá el poder de estabilidad para mantener el azúcar en su sangre en un nivel estable. Elija carbohidratos que son de granos integrales al 100 por ciento, como tostadas de pan integral o avena y cereales de grano integral, y elija fruta en lugar de jugo de frutas para aumentar la fibra. Para asegurarse de que está obteniendo un producto de granos integrales, revise la lista de ingredientes. Los granos integrales se deben enumerar en primer lugar. Evite los granos procesados (como el pan blanco), pasteles, bollos y cereales azucarados siempre que sea posible.

Buenas opciones de proteínas son las carnes magras, huevos, productos lácteos bajos en grasa, legumbres, nueces y mantequilla de nueces. Un desayuno rápido y fácil al estar de prisa podría ser un sándwich de mantequilla de maní con banano en una tostada de pan integral y una taza de leche descremada. Otra buena opción inicia con yogur natural sin azúcar. Añada frutas, nueces o semillas, y avena cruda o tostada. Un batido también es un saludable desayuno listo para llevar.

## Batido de Arándanos Azules y Avena

Rinde 1 porción

### Ingredientes:

- 1 taza de arándanos frescos o congelados
- 1 banano
- ½ taza de yogur griego de vainilla sin grasa
- ½ taza de leche descremada
- ¼ taza de avena arrollada

Opcional: Endulzar a su gusto con edulcorante artificial, jarabe de agave o miel (utilice los arándanos y banano congelados para una textura más cremosa).



### Instrucciones:

Coloque todos los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que estén bien combinados.

**Información nutricional por porción:**  
378 calorías; 1 g grasa; 73 g carbohidratos;  
20 g proteína; 9 g fibra; 210 mg sodio.