

Walk Kansas

celebrate healthy living

K-STATE
Research and Extension

Boletín #4 • 2015

En esta edición

Cree una Estación de Trabajo de Pie
Fortalezca la Parte Superior del Cuerpo
Elija Granos Integrales
Festival Nacional de Panes
Receta: Bizcochitos Famosos

La Próxima Semana

Fuerza en la Parte Central
Esté listo para Ejercitarse
Excelentes Fuentes Nutricionales
Receta: La Mejor Ensalada Griega de Verduras Picadas

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.

Sentarse es como la Nueva Forma de Fumar

Los expertos en salud describen que permanecer sentado es como "la nueva forma de fumar", comparando los efectos nocivos de la inactividad a los efectos secundarios del consumo de tabaco. Incluso si usted hace 30 minutos de actividad moderada o vigorosa casi todos los días de la semana, los riesgos de salud aumentan si se sienta por largos períodos cada día. Sentarse prolongadamente está vinculado específicamente a un mayor riesgo de enfermedades del corazón, diabetes Tipo 2 y algunos tipos de cáncer. También puede causar dolor de espalda y hombro y está vinculado a la mala circulación. Cuando usted se sienta, los procesos en su cuerpo que desintegran las grasas y los azúcares parecen estancarse. Cuando usted está parado o se mueve, la actividad muscular desencadena estos procesos de nuevo para que entren en acción. Cualquier tipo de movimiento regular durante todo el día puede hacer una diferencia.

¿Cómo se puede mover un poco cada hora? Aquí están las estrategias que puede probar.

- Póngase de pie y muévase durante todos los comerciales de televisión.
- Que sentarse sea un inconveniente para usted. Mueva la impresora, bote de basura, cafetera, etc. lejos de su escritorio.
- Vístase y prepárese para la actividad. Use zapatos cómodos o lleve zapatos para caminar al trabajo.
- Agregue actividad a su rutina. Párese cada vez que hable por teléfono o envíe textos.



Continúa en la página 2

Sentarse es como la Nueva Forma de Fumar

Continuación de la página 1

- Utilice una aplicación o alerta de inactividad en su computador, teléfono, rastreador de actividades o reloj.
- Utilice un escritorio de pie o escritorio con caminadora.
- Elija sentarse activamente. Cambie la silla de su escritorio por una superficie inestable, como una pelota de ejercicios o banquillo tambaleante. Esto le ayudará a utilizar sus músculos corporales centrales e inferiores mientras está sentado.
- Planee moverse. Incorpore recesos para pararse y caminar durante las reuniones y conferencias, y realice reuniones caminando.

Fortalezca y Estire la Parte Superior de su Cuerpo

La mayoría de ustedes están familiarizados con las lagartijas para flexionar los brazos. Este ejercicio básico activa lo que se llaman los músculos para "empujar". Sus cuerpos también tienen músculos para "jalar", aquellos en la parte de atrás y posterior de los hombros que jalan sus hombros hacia abajo y atrás.

Muchas de las actividades que usted hace activan los músculos para empujar, como los trabajos de oficina y usar una computadora, cocinar, conducir, enviar mensajes de texto, hablar por teléfono, pintar, coser y escribir, por nombrar algunos. Cualquier actividad que realiza con una postura encorvada también utiliza estos músculos. La mayoría de ustedes tienen que concentrarse en los ejercicios que activan los músculos para jalar, para que su fuerza esté balanceada. Concéntrese en la adición de un ejercicio o dos para los músculos para jalar esta semana, como usar un tubo o una banda de ejercicios para jalar a través del pecho, o cualquier ejercicio donde usted jala sus brazos hacia atrás y trata de juntar sus omóplatos.

Aquí hay enlaces a excelentes estiramientos y ejercicios que puede hacer fácilmente en el trabajo o en casa: *Upper Body Stretches for the Workplace; Workout at Work – 12 exercises you can incorporate into a workday; Stretching Exercises at Your Desk.* (Estiramientos de la parte superior del cuerpo para el lugar de trabajo. Entrenamiento en el Trabajo — 12 ejercicios que usted puede incorporar en una jornada de trabajo. Ejercicios de estiramiento en su escritorio.)

Historias de Éxito del 2014

- Siempre he hecho ejercicios de entrenamiento, pero aprendí mucho de participar en Camina Kansas. Nunca me levantaba durante el trabajo, pero ahora pongo la alarma y me aseguro de estirarme por un minuto cada hora, lo que me ayuda a mantener la concentración y me da un pequeño descanso.

— Condado de Leavenworth

- En nuestro lugar de trabajo hemos tomado seriamente la necesidad de levantarnos y movernos cada hora, desde ordenar colchonetas de yoga para crear una zona de estiramientos en una habitación vacía, hasta organizar gracias a dos empleados un partido de balón pie a la hora del almuerzo entre nuestro lugar de trabajo y varios otros en nuestra cuadra. Hay una gran cantidad de energía y entusiasmo por tener un lugar de trabajo más activo por aquí.

— Participante de Camina Kansas

Tome la Decisión Saludable y Fácil

Cree una Estación de Trabajo de Pie



Si bien los escritorios para sentarse y pararse están disponibles en una gama de precios, puede determinar si una estación de trabajo de pie es una buena opción para usted sin tener que gastar mucho. Aquí hay varias opciones bajas en costo o sin costo para elevar su espacio de trabajo en una oficina, sala de manualidades, o para cualquier tarea donde usted se sienta.

- **Una caja muy fuerte.** No hay nada más fácil que esto. La clave es encontrar la ergonomía correcta.
- **Convierta un librero** en una superficie de trabajo de oficina en casa. Esta es otra solución sin costo y no ocupa espacio adicional.
- **Escritorio de Pie con Caballetes.** Utilice dos caballetes y una especie de tablero de mesa o mostrador.
- **Una solución más permanente** es usar un escritorio prefabricado con soportes de estanterías simples. Usted tendrá que adjuntar los soportes a las vigas en la pared para soportar el peso.

Con una estación de trabajo de pie de cualquier tipo, preste atención a la ergonomía. La altura de la mesa, caja o librero debe estar a la altura del codo o ligeramente por debajo del mismo.

Festival Nacional de Panes

El Festival Nacional de Panes regresa a Manhattan, Kansas, el sábado 13 de junio, en el Hotel y Centro de Conferencias Hilton Garden Inn. ¡Este es un día lleno de diversión para aprender todo acerca de la repostería! El día incluye sesiones para hornear productos de repostería presentados por ponentes nacionales, talleres para parrilladas, un remolque

con horno, premios, muestras de pan, exposiciones, actividades infantiles y más, mientras que los ocho finalistas de todo el país prepararan sus recetas ganadoras de pan. La entrada es gratuita para este evento patrocinado por la Comisión de Trigo de Kansas y otros. Más información está disponible en nationalfestivalofbreads.com.

Elija Granos Integrales

¿Está comiendo granos integrales todos los días? Las pautas dietéticas recomiendan tres porciones de granos integrales saludables al día, pero la Asociación Americana de Dietética encontró que los estadounidenses en promedio sólo comen una porción de granos integrales por día.

Los estudios muestran que los consumidores están confundidos especialmente por los empaques de los alimentos a base de granos. Para saber que está recibiendo un producto de granos integrales, es necesario leer las etiquetas cuidadosamente. Revise la etiqueta de ingredientes y asegúrese de que el primer ingrediente es un grano integral como avena, trigo, centeno integral, quínoa, ave-

na arrollada, arroz integral o salvaje, cebada de grano integral, alforfón, bulgur o mijo.

Puede aumentar los granos integrales eligiendo los alimentos que son 100 por ciento de grano integral, al menos la mitad del tiempo, o eligiendo productos parcialmente de grano integral todo el tiempo. Para variar, o si no le gusta el sabor o la textura de los alimentos tradicionales de trigo integral, utilice harina blanca de trigo integral. Está ampliamente disponible y los finqueros de Kansas cultivan tanto el trigo rojo como el blanco. El trigo blanco tiene un sabor más suave, con más dulzura, y es tan nutritivo como el rojo.

Bizcochitos Famosos

Rinde 12 bizcochitos

Ingredientes:

- 1 taza de harina blanca de trigo integral
- 1 taza de harina para todo uso
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- ¼ de cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ taza de fruta fresca picada a o fruta seca picada
- 2 cucharadas de azúcar granulada o néctar de agave
- ½ taza (5.3 oz.) de yogur griego sin grasa, de cualquier sabor
- ¼ taza de aceite vegetal o aceite de oliva
- ¼ de taza de leche descremada del 2%
- 1 huevo grande, ligeramente batido

Baño: (opcional)

- 1 cucharada de leche descremada
- 2 cucharaditas de azúcar blanca para decoración o azúcar granulada

Para hacer Bizcochitos de Jengibre con Limón (en la foto): yogur de limón, 1 cucharada de ralladura de cáscara de limón, ¼ a ½ taza de jengibre cristalizado finamente picado.

Instrucciones:

1. Caliente el horno a 350 °F.
2. En un tazón grande, combine todos los ingredientes, revolviendo solamente hasta que la masa se pegue (la mezcla estará pegajosa; si se utiliza fruta fresca, puede ser necesario agregar cucharadas extra de harina).



3. En una superficie ligeramente enharinada, amase suavemente hasta lograr voltear la masa algunas veces. Divida la masa por la mitad; de palmaditas a la masa formando dos círculos de 6 pulgadas.

4. Corte cada círculo en seis triángulos iguales. Coloque a 2 pulgadas de distancia en una bandeja para hornear forrada de papel pergamino o ligeramente engrasada. Cepille la superficie con leche; espolvoree con azúcar.

5. Hornee de 20 a 25 minutos o hasta que estén ligeramente dorados. Transfiera a una rejilla de alambre; sirva caliente o a temperatura ambiente.

Información nutricional por un bizcochito de jengibre y limón: 176 calorías; 5 g grasa, 5 g proteína, 2 g fibra, 130 mg sodio.

La foto y la receta se usan con permiso del Festival Nacional de Panes.