

# Walk Kansas

*celebrate healthy living*

**K-STATE**  
Research and Extension

Boletín #6 • 2015

## *En Esta Edición*

Logrando el Equilibrio  
Reduzca el Desperdicio  
de Alimentos

Ame sus Sobras

Receta: Sopa para la Noche  
del Jueves

## *La Próxima Semana*

Agregando Intervalos

Ejercicio para una Piel Sana

Únase al Club del Plato Chiquito

Enfoque en la Cocina Italiana

Receta: Cazuela Italiana  
Maravillosa

### **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.

## *El Yoga Aumenta la Fuerza*

El yoga es un sistema de ejercicios que involucra a la mente, cuerpo y espíritu. Se desarrolló en la India hace miles de años y sigue aumentando en popularidad como una forma de ejercicio en los Estados Unidos.

Hay muchos beneficios de la práctica del yoga. Las técnicas de relajación pueden ayudar a disminuir el dolor crónico y ayudar a manejar el estrés, por nombrar algunos. El yoga también involucra los músculos y ofrece un enfoque equilibrado para el entrenamiento de fortalecimiento. Ayuda a acondicionar su cuerpo para moverse en la forma en que fue diseñado para moverse y le ayuda a realizar las actividades cotidianas como caminar, sentarse, inclinarse y levantar.

El yoga promueve el equilibrio al tonificar los músculos grandes y pequeños en todo el cuerpo. También aumenta la resistencia muscular, ya que normalmente usted mantiene una pose específica y la repite varias veces durante una sesión.

Chelsi Myer, una agente de CFC del condado de Dickinson, en la foto de la derecha, ha estado practicando y enseñando yoga durante casi una década. Ella dice que su salud física y emocional se beneficia con tan sólo 45 minutos de yoga dos a tres veces por semana.

"Después de practicar yoga, me doy cuenta de que aumenta mi energía, disminuye mi ansiedad y dolor de espalda, y me da la oportunidad de reorientar y encontrar la paz en medio de mi agenda ocupada. El yoga es ejercicio, no sólo estiramiento" dice Chelsi.

El yoga trabaja de manera diferente para fortalecer su cuerpo que el entre-

*Continúa en la página 2*



## El Yoga Aumenta la Fuerza

Continuación de la página 1

namiento con pesas. El entrenamiento de fortalecimiento con pesas o resistencia es una buena manera de aumentar la fuerza muscular, y a medida que su fuerza aumenta usted puede agregar más peso. En este tipo de entrenamiento, el músculo se contrae y se acorta. En el yoga, muchas poses se llevan a cabo de forma estática antes de pasar a otra pose. Estas transiciones requieren que los músculos se contraigan y se alarguen. La mejor situación para desarrollar la fuerza y el equilibrio implica los dos tipos de ejercicio.

Una introducción al yoga, con poses y movimientos básicos para principiantes, se encuentra disponible en el sitio de Internet de Camina Kansas, en la página *Steps to Fitness (Pasos para el Acondicionamiento)* bajo la Semana 6. "Su salud en general se beneficiará de la práctica regular del yoga; sólo pruébelo," aconseja Chelsi.

## Logrando el Equilibrio

Cortar el césped con una máquina de empujar; caminar en un sendero boscoso; andar en bicicleta por la calle; jugar baloncesto; subir las escaleras. Su cuerpo usa el equilibrio en casi todo lo que hace. La mayoría de las personas no piensan acerca de su equilibrio hasta que es demasiado tarde y se caen o lesionan. El equilibrio no es una preocupación sólo para las personas mayores, quienes son más propensas a las caídas. Los ejercicios de equilibrio son una necesidad para todos.

Uno de los ejercicios de equilibrio más fáciles que usted puede hacer es pararse en un pie. Usted puede hacer esto mientras se cepilla los dientes, lava los platos, hace cola en la tienda de comestibles, ¡ya comprende!

Otro ejercicio es caminar del talón a la punta. Coloque el talón de un pie justo en frente de los dedos del otro

pie. Elija un punto por delante de usted y enfóquese en el mismo para que se mantenga estable mientras camina. De un paso y ponga su talón justo en frente de la punta de su otro pie y repita durante 20 pasos.

Caminar equilibrándose es un tercer ejercicio que puede probar. Levante sus brazos a los lados, a la altura del hombro. Elija un punto por delante de usted y enfóquese en el mismo, y luego camine en línea recta con un pie delante del otro. Al caminar, levante la pierna de atrás para que su rodilla esté casi al nivel de la cadera. Haga una pausa durante 1 segundo antes de dar un paso adelante. Esto debe ser similar a marchar en cámara lenta. Repita durante 20 pasos, alternando las piernas.

Estos ejercicios de equilibrio básicos, y más, son proporcionados por el *Instituto Nacional sobre el Envejecimiento*.

## Historias de Éxito del 2014

Mantener mi flexibilidad, fuerza y resistencia es aún más importante a mi edad, 68. Caminar y hacer ejercicio me ayudó a lograr eso, más de lo que pensaba.

— Condado de Thomas

¡Qué cosa tan divertida fue hacer esto con mi hija y mis nietos; todos observamos como unos y otros comíamos más frutas y verduras.

— Condado de Lyon

## Tome la Decisión Saludable y Fácil

### Reduzca el Desperdicio de Alimentos

El estadounidense promedio tira a la basura cerca de 20 libras de alimentos cada mes, o un valor total de \$28 a \$43 de comida. Cerca de 25 millones de estadounidenses podrían ser alimentados si se desperdiciaran sólo un 15 por ciento menos alimentos. Aquí hay varias maneras fáciles de reducir el desperdicio de alimentos.

- **Practique el método PEPS.** Use el método de almacenamiento de alimentos "primero en entrar, primero en salir" para todos los alimentos almacenados. Coloque etiquetas y fechas a los paquetes. Mantenga las cosas "similares" en su despensa y congelador y coloque los artículos que han estado almacenados por más tiempo en la parte de enfrente para que los use primero.
- **Compre sabiamente.** Planifique las comidas y use una lista al hacer compras. No compre más de lo que necesita y evalúe la compra de alimentos a granel. Si bien estos pueden ser menos costosos por onza, serán más caros en general, si descarta parte de los mismos.
- **Coma las sobras.** Planee las sobras para usarlas en otra comida y congele cualquier cosa que no quiere comer inmediatamente.
- **Sea creativo.** Si usted tiene ingredientes que se van a estropear pronto, úselos. ¡Piense fuera de la norma y sea creativo! Estas ideas prácticas proveen consejos de almacenamiento seguro para *el refrigerador y el congelador* así como para el *almacenamiento en la alacena*.

## Ame sus Sobras

Los alimentos sobrantes pueden ser convenientes como una comida o merienda. Piense en ellos como "vuelos a planificar" y manipule los alimentos de forma segura refrigerándolos antes de 2 horas de haberse cocinado. De esta manera, usted estará planificando disfrutar de ellos en un segundo platillo y sabrá que se pueden comer con seguridad. Si está recalentando la comida en un horno de microondas, asegúrese de que el recipiente que contiene el alimento es apto para microondas. Si no, ponga la comida en un plato apto para microondas. La comida sobrante debe ser recalentada a una temperatura interna de 165°F. Estas son varias maneras de amar a sus sobras.

**Ensalada como una comida.** Comience con una base de vegetales de hojas verdes y añada sobras de verduras, frutas (frescas o secas), quinua o pasta, pollo o carne asada, hierbas frescas, si las tiene, un aderezo bajo en grasa y espolvoree con nueces y queso.

**Salteado.** Esta es una solución perfecta cuando se tiene pequeñas cantidades de diversas verduras. Haga un platillo sin carne o añada carne cocida que le haya sobrado. Este *Salteado de Carne a la Pimienta* incluye una receta de salsa básica para cualquier platillo salteado.

**Haga un pan plano.** Esta es una nueva tendencia que le permite ser creativo. Comience con una base de masa de pizza delgada o pasta de hojaldre, una tortilla, pan pita, pan tipo naan, o cualquier tipo de pan plano comprado o hecho en casa. Los ingredientes que puede usar

son infinitos, incluyendo salsa pesto, salsa de barbacoa, humus, queso, verduras, cebolla caramelizada, carnes, frijoles, hierbas frescas, ¡o lo que sea! Usted puede cocinar en la estufa, en el horno o en la parrilla.

**Envuélvalo.** Las sobras de carne de res, cerdo, pollo o los frijoles pueden ser transformados en fajitas o rellenos para tacos. Sólo recalientelos y agregue condimentos. Sofría pimientos y cebolla y agregue relleno adicional, como ensalada de sobra, maíz, tomates o salsa y queso.

**Haga una tortilla de huevo.** Varias verduras puede ser un sabroso relleno para una tortilla de huevo (omelet), como pimientos, cebollas, apio, maíz, espinacas, espárragos y tomates. De hecho, casi cualquier cosa puede convertirse en relleno de omelet. Pruebe usar sobras de los ingredientes de pizza, queso, pavo, aguacate, sobras de carne para tacos y relleno para tacos. Las tortillas de huevo no son sólo para el desayuno. Estas pueden convertirse en un almuerzo o cena rápida.

**Haga una sopa.** Mantenga un recipiente para "sopa" cubierto en su congelador y añada sobras de verduras, carne, arroz, salsa, pasta de tomate, etc. La receta a continuación se llama "Sopa para la Noche del Jueves" porque tradicionalmente a los trabajadores de las fábricas se les pagaba en viernes y los jueves por la noche la cena se hacía con lo que tenían a mano. Sin importar la noche o el calendario de pagos, esta es una forma inteligente de utilizar las sobras de comida y estirar su presupuesto.

## Sopa para la Noche del Jueves

*Estos ingredientes son solo sugerencias y variarán de acuerdo a la comida preparada que le ha sobrado y los ingredientes que tiene disponibles.*

### Ingredientes:

- 2 cebollas medianas, picadas
- 2 a 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 lata pequeña de pasta de tomate, salsa de tomate, salsa Mejicana que le haya sobrado, o salsa marinara
- 4 tazas de agua, o caldo de pollo, de carne de res, o de verduras
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharadita de tomillo seco
- 2 a 3 tazas de sobras (verduras picadas, carne cocida, arroz, pasta, papas, etc.)
- 1 a 2 tazas de líquido adicional, tal como jugo de verduras, jugo de carne, vino, caldo, etc.

Sal, pimienta y otros condimentos al gusto (añadirlos justo antes de servir)

### Instrucciones:

1. En una olla grande a fuego medio, caliente el aceite. Saltee la cebolla en el aceite hasta que esté ligeramente dorada, unos 10 minutos. Agregue el ajo. Agregue la pasta de tomate, salsa, salsa Mejicana, o marinara. Añada agua/ caldo, la hoja de laurel y el tomillo (si va a agregar lentejas o una pasta sin cocer, añádalas en este momento). Cocine por 5 minutos, sin tapar.
2. Agregue las sobras y los líquidos adicionales. Cocine de 8 a 10 minutos o hasta que esté caliente.
3. Pruebe y sazone. Los condimentos opcionales pueden incluir sal (si es necesaria) o condimentos sin sal, pimienta negra u hojuelas de pimienta roja, azúcar, pimentón, salsa inglesa o sus hierbas favoritas. Cocine por 5 minutos más antes de servir.

