

Walk Kansas

celebrate healthy living

K-STATE
Research and Extension

Boletín #7 • 2015

En esta edición

Ejercicio para una Piel Sana
Únase al Club del Plato Chiquito
Enfoque en la Cocina Italiana
Receta: Cazuela Italiana
Maravillosa

La Próxima Semana

Mantenga su Fuerza
Dormir es Importante
Avisos para Puntos de Decisión
Disfrute de Aguacates Buenos
para el Corazón
Receta: Bruschetta (Tostada
Italiana) con Aguacate Untado

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 Estilo de Caminar por Intervalos

No importa cuál sea su edad o nivel de condición física, usted puede beneficiarse del estilo de caminar y hacer ejercicios por intervalos. El estilo de intervalos es simplemente alternar períodos cortos de actividad intensa, como caminar a paso rápido o correr, con una actividad más leve. De hecho, el entrenamiento por intervalos puede ser mejor para la salud en general que el ejercicio lento y prolongado. Estudios recientes muestran que quienes caminan por intervalos pueden ser más capaces de controlar su azúcar en la sangre que quienes caminan a un ritmo constante. Esto es útil para las millones de personas con diabetes tipo 2 y prediabetes.

Las actividades diarias siguen un patrón similar de trabajar y luego descansar. Puede incluir el entrenamiento por intervalos en su rutina de actividad física a muchos niveles, ya que no se requiere de equipo especial. La clave es empezar a un ritmo que sea adecuado para usted y aumentar a partir de ahí.

Si prefiere caminar, puede agregar intervalos aumentando su velocidad durante 30 segundos a 2 minutos, y luego regresar a un ritmo moderado. También puede aumentar la resistencia al caminar cuesta arriba, o aumentar la inclinación en la cinta caminadora durante los intervalos de alta intensidad. El entrenamiento por intervalos puede realzar su actividad rutinaria y mantenerla interesante y novedosa. Cuanto más



Continúa en la página 2

El Estilo de Caminar por Intervalos

Continuación de la página 1

vigorosa sea la actividad, más calorías va a quemar, lo que significa que las actividades por intervalos ayudan en la pérdida de peso. Otro de los beneficios es que mejora la condición cardiovascular, lo que le permite cubrir una distancia específica en menos tiempo.

Aunque la mayoría de la gente puede caminar por intervalos de forma segura, no es apropiado para todos. Si usted no ha estado haciendo ejercicio regularmente o si tiene una condición de salud crónica, consulte con su médico antes de agregar el entrenamiento por intervalos. Al igual que con cualquier actividad, debe empezar con 5 minutos de calentamiento, como caminar a un ritmo más lento y hacer estiramientos leves. Añada uno o dos períodos de actividad intensa al principio. Escuche las señales que su cuerpo le da para evitar lesiones y dolores musculares. Rétese a sí mismo a medida que mejora su resistencia y siempre incluya un tiempo de enfriamiento y estiramiento al final de cualquier actividad.

Historias de Éxito del 2014

Los miembros del personal de la Asociación de Exalumnos de la Universidad de Kansas formaron equipos y participaron en el programa Camina Kansas juntos. Creo que ha mejorado nuestra moral en la oficina y fortalecido nuestras relaciones.

— Condado de Douglas

Estoy sirviendo más variedades de frutas y verduras a mi familia. Incluso mis hijos están eligiendo con frecuencia opciones más saludables como refrigerios. Mis hijos suelen ir conmigo cuando camino.

— Condado de Wyandotte

Ejercicio para una Piel Sana

Los boletines de Camina Kansas rutinariamente destacan cómo el ejercicio beneficia el corazón y los pulmones, y cómo ayuda a manejar el estrés y mejora la actitud mental. El ejercicio también es clave para una piel sana, ya que mejora la circulación, lo que promueve una piel sana y vibrante.

La sangre transporta oxígeno y nutrientes a todas las células que trabajan en el cuerpo, incluyendo la piel. Además, ayuda a eliminar los productos de desecho. Puesto que el ejercicio alivia la tensión, las enfermedades de la piel relacionadas con el estrés pueden realmente mejorar.

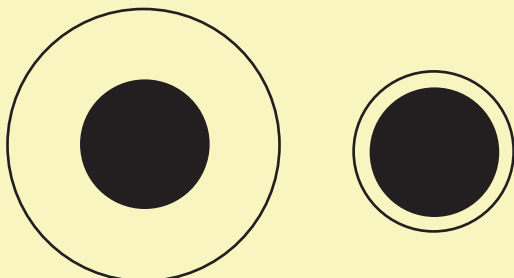
Una dieta equilibrada también juega un papel importante en la salud de la piel. Una estrategia simple para tener una piel sana es comer más frutas y verduras y beber

más agua. Los alimentos de todos los grupos alimenticios contribuyen pero éstos, en particular, promueven la piel sana: el aguacate, el té verde, tomates, salmón, huevos, nueces y frijoles.

Si usted hace ejercicio al aire libre, use protector solar. Las quemaduras de sol aumentan el riesgo de cáncer de piel y envejecen rápidamente su piel. Si es posible, evite hacer ejercicio al aire libre entre las 10 a.m. y las 4 p.m. cuando los rayos del sol son más fuertes. Durante la época de calor, use ropa que absorbe la humedad para ayudar a mantener la piel más seca y más fría, y dúchese inmediatamente después de hacer ejercicio. Tenga especial cuidado de mantener la piel protegida durante el ejercicio si usted tiene enfermedades de la piel como acné, rosácea o psoriasis.

Tome la Decisión Saludable y Fácil Unase al Club del Plato Chiquito

¿Cuál círculo negro se ve más grande? Ambos son en realidad del mismo tamaño, aunque a la mayoría de la gente, el círculo de la derecha les parece más grande.



Esto ilustra cómo el tamaño de un plato puede influir en la cantidad que come. La investigación muestra que la gente prefiere un plato que está un 70 por ciento lleno, y lo llenarán a esa cantidad, independientemente del tamaño.

Por lo tanto, únase al club del plato chiquito! Utilice platos y tazones más pequeños todos los días y es probable que coma porciones más pequeñas.

Enfoque en la Cocina Italiana

La cocina italiana sigue el patrón mediterráneo de comer y está llena de beneficios para la salud. El enfoque es en ingredientes simples y naturales tales como granos integrales, tomates, ajo, aceite de oliva, legumbres, verduras de hojas verdes, pescado, aves de corral, productos lácteos y vino tinto.

Comer al estilo verdaderamente italiano es disfrutar de la experiencia de comer, incluyendo una buena conversación y relajación. Comer sin prisa no conduce a comer en exceso para los italianos. Al comer lentamente, el cerebro recibe la señal para dejar de comer cuando usted está lleno. Se tarda unos 20 minutos para que su cerebro reciba este mensaje.

Algunos de los beneficios para la salud de la cocina italiana se han perdido en los Estados Unidos. Desde la pizza con la costra rellena cargada de queso, pepperoni y carne, hasta el fetuchini Alfredo, los estadounidenses han promovido alimentos italianos que no son saludables de ninguna forma. Además, muchas personas agregan canastas de pan y porciones enormes que tientan a los comensales a comer más.

La comida de estilo italiano puede ser una opción saludable al comer fuera si planea con anticipación y sigue estos consejos.

- No coma pan o límitese a una sola pieza. Si le dan la opción, pida pan italiano sin mantequilla.
- Pida aderezo para ensalada en un recipiente

separado y elija una opción baja en grasa.

- Elija pasta integral cuando esté disponible y evite las salsas a base de crema como Alfredo y carbonara.
- Pida platillos a los que le agregan el queso sólo después de que se cocinan, o pida la mitad de la cantidad normal de queso.
- Si sabe que las porciones serán grandes, pida la mitad de una porción, o planea llevarse parte de su comida a casa para disfrutarla más tarde.
- Coma despacio y tenga presente la manera italiana de comer.

La comida de inspiración italiana puede ser fácil de preparar en casa. La ventaja añadida es que usted puede controlar los ingredientes y el tamaño de la porción. Esta Cazuela Italiana Maravillosa es fácil y rápida de preparar. Se puede servir con albóndigas o como un plato sin carne.

Consejo para servir: Mantenga las albóndigas cocinadas en el congelador para que estén listas para recalentar cuando sea necesario. La receta a continuación se sirve con Albóndigas de Carne y Quinua de un boletín de *Camina Kansas del 2013*.

Cazuela Italiana Maravillosa

¡Este plato de pasta se hace en una sola olla, es súper fácil y está lleno de sabor!

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- 4 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 lata de 28 onzas de tomates picados, bajos en sodio
- 2 cebollas medianas, en rodajas
- 4 dientes de ajo, en rodajas
- 2 cucharaditas de albahaca seca
- 2 cucharaditas de orégano seco
- ¼ a ½ cucharadita de hojuelas de pimienta roja, opcional
- Pimienta negra molida, al gusto
- 1 caja de 13.25 onzas de espaguetis integrales
- 6 oz de espinaca fresca, picada
- Queso parmesano o queso feta para adornar

Instrucciones:

1. Vierta 4 tazas de caldo de verduras en una olla grande. Añada los tomates de lata (sin escurrir), el aceite de oliva, la cebolla, el ajo, la albahaca, el orégano, la pimienta roja (opcional) y la pimienta negra molida. Mezcle los ingredientes; coloque una tapa en la parte superior de la olla y caliente a fuego alto hasta que hierva.
2. Retire la tapa y añada el espagueti, rompiéndolo por la mitad para que sea más fácil revolverlo. Reduzca a fuego medio.
3. Continúe cocinando a fuego medio sin tapa durante 10 a 12 minutos o hasta que la pasta esté cocida y la mayoría del líquido se haya absorbido. Revuelva los ingredientes en la olla cada par de minutos mientras se cocina. Añada las espinacas picadas; revuelva y cocine hasta que se ablande la espinaca.
4. Sirva espolvoreado con queso parmesano o feta.

Información nutricional por porción: 330 calorías; 6 g grasa, 63 g carbohidratos, 12 g proteína, 13 g fibra, 160 mg sodio

