

Walk Kansas

celebrate healthy living

K-STATE
Research and Extension

Boletín #8 • 2015

En esta edición

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

La Próxima Semana

La Próxima Semana
El Bienestar: Una Forma de Ser
¡Nunca Terminamos!
Tenga un Impacto en su Comunidad
Recetas para "Bocadillos"
Camina Kansas 2016

Denos un "Me Gusta" En Facebook: "Kansas State University Walk Kansas"

Este boletín fue desarrollado por Sharolyn Fleming 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.

Mantenga su Fuerza

Si ha estado haciendo ejercicios de fortalecimiento cada semana, además de caminar, se debe sentir más fuerte ahora. Entonces, ¿qué sucede si deja de hacer ejercicios de fortalecimiento? ¿Cuánto tiempo se tarda el dejar de estar en forma? Eso depende. Es probable que la mayoría de los participantes de este programa estén en la categoría de deportistas recreativos y les tomaría de 2 a 4 semanas de inactividad antes de ver un cambio real en su nivel de condición física. Los atletas serios verán que el de-acondicionamiento ocurre más rápidamente.

Si deja de hacer ejercicio, el primer cambio que notará es una disminución en su aptitud aeróbica. Usted puede sentir que se queda sin aliento mientras sube las escaleras o al caminar distancias más largas. El efecto en la fuerza muscular y la resistencia será leve durante las primeras semanas de inactividad. Después de eso, los músculos no se sentirán tan firmes y usted notará una disminución de la fuerza muscular. El efecto que la inactividad tendrá en su cintura estará basado en lo que entra y sale. Cuando usted hace ejercicio, quemará más calorías. Si deja de ser activo, tendrá que consumir menos calorías para evitar el aumento de peso.

La buena noticia es que se puede revertir cualquiera de los cambios negativos que la inactividad tiene en la salud simplemente al estar físicamente activo de nuevo. Si pierde la fuerza muscular y la resistencia, puede recuperarla al regresar a la actividad cardiovascular regular (caminar) y al hacer ejercicios de fortalecimiento un par de veces a la semana.



Continúa en la página 2

Mantenga su Fuerza

Continuación de la página 1

El programa Camina Kansas está diseñado para ser un catalizador para el cambio, para empujarlo a ser más activo durante al menos 8 semanas. Con suerte, usted ha experimentado lo bien que se siente cuando está más activo cada día. Este sentimiento de mejoría de la salud se llama motivación "intrínseca". Debido a que usted se siente mejor, estará animado a seguir un estilo de vida más activo. Su motivación para ser activo es interna (cómo se siente) en lugar de externa (motivado por premios o cosas). La motivación interna es más poderosa que la motivación externa y los cambios de estilo de vida que usted hace, por lo tanto, van a durar más tiempo.

Historias de Éxito del 2014

Después de una operación de corazón hace 8 años y ahora con fibrilación atrial, un ejercicio vigoroso para mí es caminar cuesta arriba y cuesta abajo con mis perros. Aprecio su definición de la actividad "vigorosa" ya que creo que esto ayuda a la gente como yo a participar. "Vigoroso" para mí, sin duda, ¡ha cambiado en los últimos 10 años!

— Condado de Miami

Como capitán del equipo, vi que el grupo era cada vez más capaz de cumplir con su objetivo. Fue divertido ver el aumento de la fuerza y resistencia durante las 8 semanas.

— Condado de Seward

Como resultado de Camina Kansas, nuestro equipo consume muchas más frutas y verduras que antes del programa.

— Condado de Greenwood

Dormir es Importante

Nos sentimos mejor después de dormir bien toda la noche. Estamos más alertas, tenemos más energía, tenemos un mejor desempeño en el trabajo, pensamos más claramente y nos sentimos más felices. El sueño ayuda a que nuestro sistema inmunológico funcione. Mejora nuestra capacidad de aprender y recordar. Dormir lo suficiente reduce nuestro riesgo de lesiones y accidentes.

Dormir adecuadamente es importante para la buena salud; sin embargo, muchos de nosotros estamos durmiendo menos de 6 horas por noche (la cantidad recomendada es de 7 a 8 horas) y aproximadamente uno de cada tres adultos reportan tener dificultad para dormir en un momento dado. Si usted tiene problemas para dormir, algunos de estos cambios de estilo de vida pueden ayudar.

- Establezca un patrón de sueño. Esto ayuda a regular el reloj biológico a un ciclo específico. Evite dormir en exceso, incluso si usted no duerme bien una noche. Cuando se levante, encienda todas las luces de su habitación y deje entrar un poco de luz solar si es posible. La luz alerta a su cuerpo que es momento de

estar activo.

- Haga ejercicio todos los días, especialmente el día después de una noche en que durmió mal. Una caminata o actividad más vigorosa durante la tarde pueden ser especialmente útiles para lograr dormir bien.
- Establezca una rutina para promover el sueño. Comience a relajarse de 30 a 60 minutos antes de la hora de acostarse leyendo un poco, escuchando música tranquila, tomando un baño caliente, o haciendo lo que le relaja. Evite revisar su correo electrónico justo antes de acostarse. Mantenga una libreta y un lápiz a mano para anotar algo que debe recordar o algo que debe hacer al día siguiente. Después déjelo ir; no hay necesidad de preocuparse por ello después de eso.
- Evite el alcohol y la cafeína. Mientras que el alcohol puede ayudarle a sentirse somnoliento, interfiere con el sueño profundo y continuo. Evite el alcohol por lo menos 3 horas antes de acostarse. La cafeína es un estimulante por lo que evítela después de media tarde.

Tome la Decisión Saludable y Fácil

Avisos para Puntos de Decisión

Los avisos para puntos de decisión son señales o notas de motivación colocadas en lugares en que usted toma decisiones. A menudo, los avisos sobre actividad física se colocan cerca de escaleras, ascensores y escaleras mecánicas para fomentar el uso de las gradas. También pueden ayudarle a tomar mejores decisiones de alimentos cuando se colocan al lado de las máquinas expendedoras de comida o en los menús de los restaurantes.

Estas señales visuales son útiles. Las investigaciones

muestran que son eficaces cuando se colocan en los lugares de trabajo, centros comerciales, edificios de oficinas, aeropuertos y otros lugares públicos. Pueden ser eficaces en su hogar. Coloque una nota en la puerta del refrigerador recordando a su familia acerca de bocadillos saludables. Coloque una nota llamativa con cinta adhesiva en su espejo del baño para recordarle que debe dar un paseo ese día. Piense en donde el aviso para puntos de decisión sería de gran ayuda en su hogar o lugar de trabajo.

Comparta su Historia

Su historia de éxito es un poderoso motivador para los demás. Nos ayuda a determinar el impacto de este programa. Por favor, participe en una encuesta sobre Camina Kansas para contarnos más acerca de su experiencia; comparta una historia de éxito si la tiene y ayúdenos a hacer este programa mejor. Para llenar la encuesta en línea, vaya a: https://kstate.qualtrics.com/SE/?SID=SV_cu6KC9hsuTal273

Póngase en contacto con su oficina local de Investigación y Extensión de K-State si necesita una encuesta en papel.

Disfrute de Aguacates Buenos para el Corazón

Los aguacates se han llamado los "predilectos" de la sección de frutas y verduras. Tal vez usted piense primero en guacamole o tostadas con aguacate machacado. Los aguacates son también populares en ensaladas, sándwiches, burritos, batidos ¡e incluso en bizcochos de chocolate!

Los aguacates se promueven como "saludables para el corazón", debido a su perfil de nutrientes. Ofrecen casi 20 vitaminas y minerales, como potasio, que ayuda a controlar la presión arterial, y vitaminas del grupo B, que ayudan a combatir enfermedades e infecciones. Mientras que son altos en grasa, los aguacates contienen grasa monoinsaturada, una grasa que ayuda a reducir el colesterol malo.

La moderación es la clave a la hora de comer aguacates. Tienen una gran cantidad de calorías; una quinta parte de un aguacate mediano (el tamaño de la por-

ción recomendada) aporta 50 calorías. Ellos juegan un papel en la promoción de la salud del corazón cuando reemplaza la grasa saturada con los alimentos que contienen grasas saludables (monoinsaturadas) como los aguacates. Debido a su contenido de fibra y grasa, los aguacates ayudan a sentirse satisfecho y lleno.

Al elegir los aguacates, sostenga y apriete suavemente la fruta en la palma de su mano. Los aguacates maduros y listos para el consumo estarán firmes pero ceden a una presión suave. Los aguacates disponibles en la tienda se suelen tardar de 4 a 5 días en madurar y deben almacenarse a temperatura ambiente. Cuando están maduros, guarde los aguacates en el refrigerador.

Una vez que se cortan, los aguacates se ponen cafés. Para evitar esto, rocíe los aguacates cortados, machacados o en rodajas con limón o jugo de limón y guárdelos en un recipiente hermético en el refrigerador por un día.

Bruschetta (Tostada Italiana) con Aguacate Untado

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- ½ barra de pan tipo baguette de trigo de 1 lb
- 4 tomates Roma, sin semillas y cortados en cubitos
- ⅓ de taza de cebolla roja picada
- 2 cucharaditas de ajo picado
- ¼ taza de albahaca fresca, picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de vinagre balsámico
- 1 aguacate maduro, sin semilla y machacado (en puré)
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena (opcional)

Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 425 grados F y coloque la rejilla en el centro.
2. Corte el pan en piezas de 1 pulgada de grosor y colóquelas en una bandeja para hornear. Hornee por 10 minutos o hasta que se tuesten, volteando cada pieza

a los 7 minutos de estar horneándose. Después de tostarlo, permita que el pan se enfríe por 5 minutos.

3. Coloque los tomates, la cebolla, el ajo, la albahaca, el aceite de oliva, el vinagre, la sal y la pimienta en un tazón y revuelva suavemente.
4. En otro tazón, machaque el aguacate con una cuchara y mezcle el jugo de limón (opcional: añada la pimienta de cayena).
5. Unte el puré de aguacate en cada rebanada de pan y cubra con la mezcla de tomate. Sirva inmediatamente.

*Prepare el número de porciones que crea que su familia va a comer a la vez. El pan se pondrá remojado si guarda lo que sobra. La mezcla de tomate que le sobre se puede agregar a una salsa para espagueti o una sopa, servirla en una ensalada, o usarla como ingrediente de una pizza o plan plano.

Información nutricional por porción: 140 calorías; 8 g grasa, 17 g carbohidratos, 3 g proteína, 3 g fibra, 125 mg sodio

