

# Celebre

## una vida saludable

Boletín #3 - 2018

### Cómo caminar más rápido

Hay varias razones por las que es posible que desee acelerar su ritmo. Al ir más rápido y más lejos durante la misma cantidad de tiempo, quemará más calorías y aumentará su ritmo cardíaco a un nivel de intensidad moderada a vigorosa. Esto aumentará su nivel general de condición física y reducirá sus riesgos para la salud. Tres claves para caminar más rápido son practicar una buena postura, usar los brazos para avanzar y perfeccionar el paso.

Una buena postura es clave para caminar cómodamente y fácilmente. Concéntrese en estar alto y recto, sin arquear la espalda. Mantenga la barbilla paralela al suelo y mire hacia delante unos 20 pies más adelante. Apriete el estómago, meta la espalda y gire la cadera ligeramente hacia adelante (revise su boletín de Camina Kansas de la semana 1 para obtener más consejos sobre una buena postura al caminar).

Puede aumentar su velocidad al caminar usando sus brazos correctamente. Lo mejor es no llevar nada en sus manos al caminar. Doble los codos a 90 grados y mantenga los codos cerca de su cuerpo. Relaje sus manos, luego ciérrelas o enróllelas un poco. Sus brazos trabajarán opuestos a sus piernas: El brazo derecho estará hacia atrás cuando su pie derecho

esté hacia adelante, etc. Piense en que sus brazos están haciendo el movimiento de un tren, hacia adelante y hacia atrás. A medida que sus brazos avanzan, manténgalos erguidos en lugar de cruzar su cuerpo. El movimiento diagonal es energía desperdiciada.

Para aumentar su ritmo, va a tomar más pasos en un período de tiempo más corto en lugar de alargar su paso. Aterrice sobre sus talones y luego avance para empujar con los dedos de los pies.

Durante esta tercera semana de Camina Kansas, desafíese un poco más y aumente gradualmente su ritmo al caminar.



### En esta edición:

Cómo caminar más rápido

Estire sus flexores de la cadera

Replantear en forma positiva

El poder del morado

Receta: Poderosa Ensalada de Bayas

### La semana entrante:

Recordando a un campeón de Camina Kansas

Agregue intervalos

5K por la Lucha

Disfrute comiendo al estilo mediterráneo

Receta: Sopa de Lentejas al estilo Mediterráneo

[www.WalkKansas.org](http://www.WalkKansas.org)

[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, (Tel.) 785-532-6220; (TTY) 785-532- 4807.

# Estire sus flexores de la cadera

Los flexores de la cadera son un grupo de músculos que le permiten levantar las rodillas hacia el pecho y doblarse hacia adelante desde las caderas. Sentir que los flexores de la cadera están tensos es un problema común para las personas que pasan mucho tiempo en una posición sentada. Como resultado de tener estos músculos tensos, también podría tener dolor de espalda baja, dolor de cadera y una lesión.

Ejercicios simples de fortalecimiento y estiramiento de la cadera pueden evitar que estos músculos se tensen y pueden reducir su riesgo de padecer de lesiones y dolor.

## Estiramientos de los Flexores de la Cadera

### Estiramiento Mariposa Sentado

Este es un buen estiramiento para la parte interior de sus muslos, las caderas y la parte baja de la espalda. Al hacer este estiramiento, asegúrese de inclinarse hacia adelante de sus caderas en lugar de redondear la espalda baja.

1. Siéntese en el suelo con la espalda recta, las plantas de los pies presionadas juntas y las rodillas cayendo a los lados hasta donde lleguen cómodamente.
2. Apriete los músculos abdominales. Agarre los pies y los tobillos e inclínesse lentamente hacia adelante, manteniendo su columna vertebral recta. Mantenga esta postura de 10 a 30 segundos.
3. Para reducir el estrés en las rodillas, mueva sus pies alejándolos de su cuerpo. Para aumentar el estiramiento, mueva sus pies hacia su cuerpo.

Aquí hay una demostración del Estiramiento Mariposa. <http://www.arthritis.org/living-with-arthritis/exercise/videos/stretches/seated-butterfly-stretch.php>

### Estiramiento Básico del Flexor de la Cadera

1. Comience en una posición medio arrodillado en el suelo. Ponga un cojín o dos en el piso para su rodilla si tiene rigidez en la rodilla. La pierna trasera es la que está a punto de estirar.
2. Sostenga un palo (por ejemplo, el palo de un trapeador) delante de usted y empújelo activamente hacia abajo en el suelo. Esto va a involucrar a su parte central y le ayudará a hacer el estiramiento correctamente.
3. Mantenga su cuerpo erguido, apriete su trasero, e inclínesse hacia adelante en las caderas para sentir el estiramiento.

Aquí hay una demostración del Estiramiento del Flexor de la Cadera: <https://www.youtube.com/watch?v=lf1XhGTBJx8>

## Ejercicios de Fortalecimiento de la Cadera:

### Estocada:

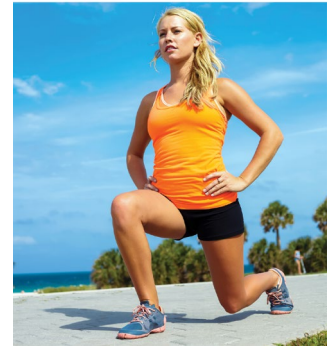
1. Desde una posición de pie, coloque las manos en sus caderas y mire hacia adelante. Tome un paso grande hacia adelante con su pie derecho.
2. Doble su (rodilla derecha) extendida y transfiera su peso sobre esa pierna. Continúe bajando lentamente en la estocada. Su rodilla derecha debe estar directamente sobre su tobillo derecho y su rodilla izquierda posada justamente sobre el suelo.
3. De un paso atrás a una posición de pie y repita con su pierna izquierda. También puede hacer una "zancada" como se demuestra aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=bjg4yXpXIEo&feature=youtu.be>

### Elevación de Pierna Recta:

Este movimiento le ayudará a fortalecer las rodillas y los flexores de la cadera.

1. Acuéstese de espaldas con las palmas a su lado, la pierna izquierda extendida y la pierna derecha doblada.
2. Levante su pierna rectamente hasta que ambas rodillas se reúnan y mantenga la posición durante 2 segundos. Baje lentamente su pierna recta.
3. Repita de 10 a 20 veces en cada lado.

Demostración de la elevación de pierna recta: [https://www.youtube.com/watch?v=qvi8aM02\\_GY](https://www.youtube.com/watch?v=qvi8aM02_GY)



## Replantar en forma positiva

Las situaciones estresantes a menudo se pueden replantear de una manera que las presente como oportunidades, en lugar de una amenaza para la felicidad.

Para replantear una situación, examine lo que le causa estrés. Mire las cosas con ojos nuevos. ¿Qué pasa con la situación que lo estresa más? ¿Dónde siente una falta de control? ¿Qué cambiaría si pudiera? Haga una lluvia de ideas sobre todas las posibilidades que pueda sobre lo que podría cambiar, sin juzgar si puede o no puede hacerlas. Es posible que no pueda cambiar todo, pero es posible que vea posibilidades que no conocía.

Si se encuentra en una situación que realmente no puede cambiar, ¿es posible replantear cómo se siente al respecto? ¿Hay algún beneficio que pueda encontrar en esta crisis? ¿Ha ganado alguna fortaleza tratando de solucionar la situación?

Busque el humor. A veces puede haber aspectos de su situación que son tan absurdos que no puede evitar reír. Encontrar el humor puede ser una forma muy positiva de lidiar con el estrés.

## El poder del morado

Entonces, ¿qué hace que los alimentos morados sean tan especiales? La magia se encuentra en los compuestos que les dan a los alimentos morados su color, llamados antocianinas. Son antioxidantes que ayudan a proteger contra el daño celular y ayudan a reducir la inflamación. Se cree que las antocianinas también previenen algunos cánceres y la diabetes, y pueden mejorar la memoria.

Si bien, los beneficios de los alimentos morados y azules son ampliamente conocidos, representan solo el 3 por ciento de la ingesta de fruta y verdura promedio de los estadounidenses. Aquí hay algunos consejos para incluir más morado en su dieta.

- Cambie la lechuga iceberg tradicional por las de hojas verde oscuro, morado y rojo que aumentan los fitonutrientes y ofrecen más sabor y textura.
- Los arándanos son estrellas de rock entre los alimentos morados. Disfrútelos frescos o

congelados. Agregado a batidos o copos de avena, proporcionan una manera poderosa de comenzar su día. Disfrútelos como un refrigerio, agréguelos a ensaladas y alimentos horneados, o haga un crocante de bayas.

- Ofrezca zanahorias en una variedad de colores para que su familia pruebe. Las zanahorias moradas se sirven mejor frescas o asadas, ya que perderán gran parte de su precioso color cuando se hierven.
- Busque variedades moradas de verduras comunes en la tienda de abarrotes o en el mercado de agricultores, como papas, coliflor y batatas. Use repollo morado en cualquier receta que requiera verde.
- Cultive variedades moradas de vegetales en su huerto casero como cebollas, papas, pimientos y zanahorias.

## Poderosa Ensalada de Bayas

*Rinde 4 porciones*

*Para hacer de esta una comida ligera, cubra con trozos de pollo o salmón a la parrilla.*

### Ingredientes:

8 onzas de espinaca baby

1 taza de bayas (en el ejemplo ilustrado usamos 1/2 arándanos y 1/2 moras).

1 taza de pepino en rodajas

3 cucharadas de cebollas verdes en rodajas

1/4 taza de queso feta

Aderezo de vinagreta de frambuesa o balsámico

### Instrucciones:

1. Coloque la espinaca en un tazón grande; agregue el pepino, las cebollas verdes y las bayas.
2. Cubra con queso feta.
3. Sirva la vinagreta al lado.

### Información nutricional por porción (incluye 2 cucharadas de vinagreta de frambuesa por porción):

90 calorías

2 g de grasa (1 g de grasa saturada)

15 g de carbohidratos

3 g de proteína

3 g de fibra

170 mg de sodio

