

# Celebre

## una vida saludable

Boletín #4 - 2018

### Recordando a una campeona de Camina Kansas

*"Tu salud es el resultado de lo que comes, lo que haces y con lo que naces".*

*Marjorie Frances Neely*

Durante la primavera del 2012, Marge Neely viajó a Manhattan con la agente de Investigación y Extensión de K-State en su oficina local, Tara Solomon, para reunirse con profesionales de Investigación y Extensión de K-State y hablar sobre Camina Kansas. Marge fue una verdadera campeona de Camina Kansas y una persona apasionada por llevar una vida activa. Ella hizo su primera entrevista de radio, con la Red Radial de K-State, mientras estaba en el campus ese día (escuche aquí: [www.walkkansas.org](http://www.walkkansas.org))

Marge falleció el 14 de agosto del 2017, a la edad de 97 años. Ella vivió una vida muy activa. Incluso cuando su vista comenzó a fallar, continuó caminando en su lugar para hacer ejercicio y agregó intervalos (breves ráfagas de pasos más rápidos) para mejorar su condición física. En memoria de una querida amiga que apoyaba Camina Kansas, disfrute de este artículo noticioso que destacan su visita en ese momento.

*(Reimpreso de Camina Kansas 2012)*

No deje que la pequeña estatura de Marge Neely (sólo mide 5 pies de altura a primera hora de la mañana y después de un buen estiramiento) o su edad lo engañe. A los 92 años, cuando muchos de sus contemporáneos son más lentos, ella está reclutando participantes para Camina Kansas.

Neely atribuye gran parte de su energía y entusiasmo por la vida a un estilo de vida activo. Ella creció en la zona rural de Kansas y, a la edad de 5 años, convenció a sus padres para que le enseñaran cómo ordeñar una vaca. Pronto obtuvo una tarea regular, ayudando a su padre con pequeños trabajos en el campo.

Se inscribió en la Infantería de la Marina durante la Segunda Guerra Mundial y fue asignada a una unidad de comunicaciones. Después de la guerra, ella prosperó en su educación en K-State. Conoció y se casó con un agricultor, cumplió los roles de una esposa y socia de la granja, crió una familia de seis hijos y ha sido bendecida con 16 nietos.

[Continúa en la página 2](#)



### En esta edición:

Recordando a una campeona de Camina Kansas

Agregue intervalos

5K por la Lucha

Disfrute comiendo al estilo mediterráneo

Receta: Sopa de Lentejas al estilo Mediterráneo

### La semana entrante:

Sentadillas para fortalecerse

Estiramiento cruzando la pierna

Respire profundamente todos los días

Refrigerios inteligentes

Receta: Bocadillos de Energía

[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.

También enseñó en la escuela durante 22 años y se ha ganado el rango de Jardinera Maestra. “Nunca es demasiado tarde”, dijo Neely (foto a la derecha). Ella es una veterana de 10 años de Camina Kansas y recluta participantes donde sea que vaya. “¿Conoce algo sobre Camina Kansas?” pregunta a la gente en la tienda de comestibles, en la oficina de preparación de impuestos, etc.

Este año (2012), ella ha reclutado a 10 equipos (60 personas) y está sirviendo como capitana para dos. Ella tiene escoliosis, una curvatura lateral anormal de la columna vertebral, que dijo que le ayudó a aprender a apreciar el valor terapéutico del ejercicio regular. Ella puede hablar por experiencia, lo que explica por qué hace un esfuerzo para reclutar a los participantes de

Camina Kansas en residencias con asistencia médica y hogares de ancianos.

“Tenemos que seguir moviéndonos; hace que todo sea más fácil”, dijo Neely, que elogia los beneficios de estirarse primero (su consejo, tratar de acercar los dedos de los pies a la nariz), y lo que ella llama “caminar en la cama” (una simulación de caminar para usar los pies, las piernas, las rodillas y caderas). Ella también camina en una cinta de correr y recomienda levantarse para moverse por cada hora de estar sentado.

“La pasión de Marge por la actividad física es alentadora”, dijo Tara Solomon, agente de Investigación y Extensión de K-State. “Ella es una líder y un ejemplo energético para la salud física que promueve la salud”.

## Impulse el Ejercicio con Intervalos

Las personas de todas las edades y niveles de condición física se pueden beneficiar del entrenamiento a intervalos, que es simplemente alternar pequeños momentos de actividad intensa con una actividad ligera. De hecho, el entrenamiento a intervalos puede ser mejor para la salud en general que el ejercicio lento y sostenido.

La vida es como el entrenamiento a intervalos. Usted trabaja y luego descansa, y así sucesivamente. Puede incluir el entrenamiento a intervalos en su rutina de actividad física en muchos niveles, y no requiere de equipo especial. La clave es empezar en un nivel que es adecuado para usted y aumentar desde allí. Si caminar es la actividad que prefiere, alterne con momentos de trotar o caminar a paso ligero, dependiendo de su nivel de condición física. Si camina en una cinta caminadora, deje la misma velocidad y aumente el grado de elevación por cortos períodos de tiempo (de 30 segundos a 2 minutos) y luego bájelo de nuevo.

El entrenamiento a intervalos puede darle vida a su rutina de actividades y mantenerla interesante y renovada. Cuanto más vigorosa sea la actividad, más calorías va a quemar, así que tiene sentido que el entrenamiento a intervalos ayuda en la pérdida de peso. Otro de los beneficios es que mejora la condición cardiovascular, lo que le permitirá cubrir una distancia específica en menos tiempo.

Mientras que la mayoría de personas puede incluir el entrenamiento a intervalos con seguridad, no es apropiado para todo el mundo. Si usted no ha estado haciendo ejercicio regularmente o tiene una condición de salud crónica, asegúrese de consultar con su médico antes de agregar cualquier tipo de entrenamiento a intervalos.

Como con cualquier actividad, debe empezar con 5 minutos de calentamiento, tales como caminar a un ritmo más lento y estiramiento suave. Añada sólo uno o dos momentos de actividad intensa al principio. Escuche a las señales que su cuerpo le da para evitar lesiones y dolor en los músculos. Rétese más a medida que su resistencia aumenta, y siempre incluya el tiempo de enfriamiento al final de cualquier actividad.

## ¿Alguna vez ha caminado en un evento de 5K?

La carrera 5K por la Lucha de Camina Kansas se lleva a cabo el primer sábado de mayo. El evento de este año, el 5 de mayo, será el tercer evento anual. La distancia de 5K equivale a 3.1 millas, y el evento de Camina Kansas también ofrece una Caminata Divertida de 1.5 millas. Participar en una de estas sería una excelente manera de celebrar su salud y unirse a otros para apoyar también la investigación del cáncer en K-State, ya que todas las ganancias del evento apoyan al Centro Johnson para la Investigación del Cáncer en el campus.

El evento de este año, con un tema de fiesta para celebrar el Cinco de Mayo, ofrecerá algo para toda la familia ¡y hasta los caminantes peludos de cuatro patas son bienvenidos! Planee participar en la 5K o la Caminata Divertida, y va a haber una carrera de 50 yardas para los niños. La Banda Pride of Wildcat Marching Band se presentará y Sunny 102.5 tocará música en el lugar. Todos los participantes reciben una camiseta de recuerdo y otros regalos, así como agua y refrigerios saludables después de la carrera.

Más información está disponible en <http://cancer.k-state.edu/newsevents/WalkKansas5K.html>.

Para inscribirse, visite: <https://runsignup.com/Race/KS/Manhattan/WalkKansas5K>. El evento de 5K cuesta \$25 y la Caminata Divertida \$20. Los precios aumentan después del 24 de abril.

## Disfrute comiendo al estilo mediterráneo

Los estudios muestran que las dietas al estilo mediterráneo están notablemente conectadas con la buena salud, que es la base para incluir este patrón de alimentación en las Pautas Dietéticas para los Estadounidenses.

Los patrones de alimentación mediterráneos están asociados con la longevidad y pueden disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, diabetes tipo 2, presión arterial alta, obesidad e incluso la enfermedad de Alzheimer.

La dieta al estilo mediterráneo refleja una forma de comer tradicional en los países que rodean el mar Mediterráneo. La dieta es rica en verduras, frutas, nueces, frijoles y guisantes, granos integrales, aceite de oliva y pescado. En lugar de un exceso de sal, los alimentos al estilo mediterráneo se aromatizan con hierbas. Los dulces se disfrutan en pequeñas cantidades. Aquí hay ideas simples para comer al estilo mediterráneo.

- Coma mariscos dos veces a la semana. El atún, el arenque, el salmón y las sardinas son ricos en ácidos grasos omega-3. Los mariscos tienen beneficios similares para la salud del cerebro y del corazón. Cuando coma carne, elija cantidades

más pequeñas.

- Disfrute de una comida vegetariana una noche a la semana o más. Incluya frijoles y legumbres, granos integrales y verduras sazonadas con hierbas y especias.
- Elija grasas saludables, como aceite de oliva extra virgen, aguacates, nueces, semillas de girasol, aceitunas y cacahuetes.
- Coma una montaña de verduras. Estas son de vital importancia para comer al estilo mediterráneo. Comience con un plato simple de tomates frescos en rodajas rociados con aceite de oliva y queso feta. Disfrute de ensaladas, verduras, sopas y guisos, pizzas saludables y verduras asadas al horno.
- Cambie a granos integrales. Tienen más sabor a nuez y más fibra. Los granos mediterráneos tradicionales incluyen bulgur, cebada, farro, arroz integral y productos elaborados con harina integral.
- Haga de la fruta su postre. Disfrute de una amplia variedad de deliciosas frutas frescas y acompañelas con queso o yogur.

## Sopa de Lentejas al estilo Mediterráneo

*Rinde 9 porciones*

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, cortada en cubitos
- 1 tallo de apio, picado
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 lata de 28 onzas de tomates ciruela, picados en trozos grandes
- 1½ tazas de lentejas secas, limpias de basuritas y enjuagadas
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 1½ cucharaditas de tomillo seco
- 2 latas (14.5 onzas) de caldo de carne de res, bajo en sodio
- 2 hojas de laurel

### Vinagreta:

- ¾ taza bien apretada de albahaca fresca
- 1/3 taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- Sal y pimienta al gusto



### Instrucciones:

1. Caliente 2 cucharadas de aceite en una olla grande o en una cazuela holandesa. Agregue la cebolla, el apio y el ajo; revuelva y cocine por 5 minutos. Agregue los tomates, las lentejas, la pasta de tomate, el tomillo, el caldo y las hojas de laurel.
2. Ponga a hervir la sopa, cubra y reduzca el fuego y cocine a fuego lento de 25 a 30 minutos, hasta que las lentejas estén cocidas.
3. Mientras tanto, prepare la vinagreta. Combine la albahaca, 1/3 de taza de aceite, el perejil y el vinagre en la licuadora o procesador de alimentos; tape y mezcle hasta que quede suave. Agregue la vinagreta a la sopa justo antes de servir. Sazone con sal y pimienta al gusto.

### Información nutricional por porción de 1 taza:

240 calorías  
11 g de grasa (1.5 g de grasa saturada, 0 de grasa trans)  
27 g de carbohidratos  
10 g de proteína  
6 g de fibra  
220 mg de sodio