

Celebre

una vida saludable

Boletín #5 - 2018

Sentadillas para fortalecerse

Hay un ejercicio que debe ser parte de la rutina diaria de todos: las sentadillas. No importa su edad, sexo o las metas de aptitud física que tenga. Todos pueden beneficiarse de este ejercicio.

Las sentadillas son uno de los mejores ejercicios para su parte inferior del cuerpo. Son ideales para fortalecer las piernas y los glúteos, y también fortalecen su parte central. Cuando las hace correctamente, también mejoran la estabilidad de las rodillas, promueven la movilidad y mejoran el equilibrio.

La sentadilla es un movimiento algo complicado, y es tan beneficioso porque obliga a las partes del cuerpo a trabajar y volverse más fuertes juntas, como una sola unidad. ¡Es uno de los mejores ejercicios funcionales que hay!

Esta es la forma de hacer sentadillas:

1. Párese con los pies separados al ancho de sus hombros.
2. Mantenga su espalda en una posición neutral y mantenga sus rodillas centradas sobre sus pies.
3. Doble lentamente sus rodillas, caderas y tobillos, bajando hasta llegar a un ángulo de 90 grados.
4. Vuelva a su posición inicial.

Para una demostración sobre cómo hacer sentadillas, vaya a:

https://www.youtube.com/watch?v=TDu8MMr6_hU&feature=youtu.be



Demonstración de sentadillas con una mancuerna:

<https://www.youtube.com/watch?v=G4LOVMnRapA&feature=youtu.be>

En esta edición:

Sentadillas para fortalecerse

Estiramiento cruzando la pierna

Respire profundamente todos los días

Refrigerios inteligentes

Receta: Bocadillos de Energía

La semana entrante:

Recuperándose de una semana mala

Desarrollar la fuerza de la parte central

Giro y estiramiento abdominal

Elecciones saludables de comida mexicana

Receta: Salsa fresca de maíz y frijoles negros

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.

Estiramiento cruzando la pierna

¡Este es un estiramiento que puede hacer en cualquier lugar! El estiramiento cruzando la pierna es aquel que estira el piriforme, un músculo que va desde el costado de la cadera hasta la pelvis. Este es uno de los músculos que le permite rotar los muslos (específicamente hacia afuera) y le permite cambiar el peso de su cuerpo mientras camina, evitando que se caiga. Si tiene dolor de espalda y / o dolor en la pierna, realizar el estiramiento del piriforme podría ayudar. Este movimiento es un gran ejercicio de estiramiento para los músculos de la espalda y los glúteos.

Para hacer este estiramiento desde una posición sentada: Asegúrate de mantener una espalda recta y plana durante todo el estiramiento. Siéntese recto, levante una pierna y apoye el tobillo en la rodilla opuesta. Si es posible, mantenga su pierna paralela al piso. Lentamente inclínese hacia adelante hasta que sienta que sus caderas comienzan a estirarse (recuerde que debe mantener la espalda plana). Mantenga esta posición durante 20 a 30 segundos, luego levante lentamente su cuerpo hacia arriba. Realice el estiramiento por segunda vez. Después de terminar un lado, repita el mismo estiramiento con la otra pierna.

Con el tiempo, y a medida que aumenta su flexibilidad, debe poder inclinar más el tórax antes de sentir el estiramiento en las caderas.

Hay varias variaciones de este estiramiento, [incluyendo este que se realiza mientras está acostado.](#)



Refrigerios inteligentes

Para la mayoría de las personas, es difícil pasar el día sin pasar hambre entre comidas o sentir que necesitan algo pequeño para aumentar su energía. No tiene nada de malo comer refrigerios o bocadillos, y puede ser bueno para usted siempre y cuando elija alimentos saludables en las cantidades adecuadas. La clave es planificar los refrigerios para que no tenga que depender de las opciones de una máquina expendedora o una tienda de conveniencia local.

Piense en su día y cuándo tiende a sentir hambre. Planifique con anticipación y lleve refrigerios saludables al trabajo, lleve refrigerios saludables con usted si va a viajar, y si está organizando un evento o reunión donde se sirven refrigerios, ofrezca opciones saludables. Aquí hay algunas sugerencias.

Fruta fresca y nueces / mantequilla de maní. A veces los mejores bocadillos son los más simples. Una pera y una docena de almendras es una gran merienda. O empareje manzanas con nueces o bananos con nueces. La mantequilla de maní, o mantequilla de almendras, es increíble cuando la agrega a su fruta fresca favorita y puede proporcionar el combustible que su cuerpo necesita antes de una caminata o entrenamiento.

Hummus y verduras. El hummus está hecho de garbanzos y aceite de sésamo. Es rico en proteínas y contiene grasa y fibra saludables. Las verduras frescas, como las zanahorias, el apio, el brócoli y la coliflor, son excelentes para untar con hummus.

Yogur con fruta fresca. Su mejor apuesta es el yogur griego simple; evite el yogur que está cargado de azúcar y simplemente agregue algunas bayas frescas. Obtendrá una gran cantidad de calcio, proteínas y probióticos beneficiosos con este refrigerio. Otros ingredientes para rociar sobre el yogur natural son nueces pacanas y un poco de miel.

Palomitas de maíz. Este refrigerio integral es alto en fibra y bajo en calorías, siempre y cuando no lo cubra con mantequilla derretida. Mantenga algunas bolsas de palomitas para el microondas a la mano para una merienda rápida y saludable. Estas están disponibles en tamaños de porción individuales. Si las palomitas de maíz son demasiado aburridas, espolvoree un poco de queso parmesano encima.

Atún y galletas. Este refrigerio es rico en fibra, proteínas y ácidos grasos omega-3. Es un refrigerio muy satisfactorio. Comience con galletas de grano integral, corte un poco de apio (o espolvoree semilla de apio encima) y agregue un poco de atún. O bien, podría hacer ensalada de atún en casa y traer lo suficiente para untar algunas galletas.

Mezcla energética. Esta es típicamente una combinación de nueces, frutas secas y tal vez cereales o granola. Puede encontrar muchas variaciones en el supermercado o hacer las suyas en casa. Este bocadillo es fácil de transportar. Solo una palabra de advertencia: La mezcla energética puede tener muchas calorías y es fácil devorar más de una porción a la vez. Divida la mezcla en bolsas pequeñas para evitar disfrutarla en cantidades excesivas.

¿Es goloso? Un helado de agua sabor chocolate o una paleta de helado de agua de su sabor favorito podría satisfacer su antojo de dulce. O bien, ¿qué tal un puñado de uvas? Pruébelas congeladas para una verdadera delicia. No hay nada malo con unos pocos trozos de chocolate o una galleta. La moderación y las porciones inteligentes son la clave. Uno de estos bocadillos energéticos también podría satisfacer ese gusto por los dulces y contener el hambre entre comidas. ¡Son pequeños, pero llenan!

Respire profundamente todos los días

Esto puede sonar extraño, pero muchas personas no respiran adecuadamente. La respiración natural involucra a su diafragma, por lo que cuando respira, su vientre debe expandirse. Cuando exhala, su vientre debe caerse. Con el tiempo, tendemos a cambiar la forma en que respiramos y usamos nuestro pecho y hombros. Esto promueve respiraciones cortas y superficiales en lugar de una respiración profunda. Además, a medida que envejecemos y nos volvemos más sedentarios, los músculos de los pulmones utilizados en la respiración profunda pueden descuidarse.

La respiración profunda es una parte esencial de algunos tipos de ejercicio, como el Pilates y el yoga. También es eficaz para ayudar a aliviar los síntomas del estrés, puede ayudar a dormir mejor, ayudar a controlar el dolor e incluso ayudar en la digestión. Es notablemente fácil aprender a respirar más profundamente, utilizando su diafragma, y nunca es demasiado tarde para volver a aprender la respiración natural.

Esta semana, al haber completado el enfriamiento después de caminar o de hacer otra actividad, tómese unos minutos para practicar la técnica de respiración fruncida que se describe a continuación.

- Siéntese cómodamente en una silla con una postura alta.
- Coloque una mano en la parte superior de su pecho y la otra en su abdomen.
- Inhale por la nariz durante 4 a 6 segundos; la mano en el abdomen debe comenzar a levantarse o empujar hacia afuera, mientras que la mano en el pecho superior debe moverse muy poco.
- Haga una pausa de 1 a 3 segundos, manteniendo el aire en sus pulmones.
- Exhale el aire lo más despacio posible, por 6 a 9 segundos, presionando sus labios juntos con fuerza e involucrando los músculos abdominales para exhalar por la boca, forzando el aire entre los labios fruncidos (este movimiento simulará el de soplar una vela). La mano en el abdomen debe moverse hacia adentro al exhalar, y la mano en el pecho superior debe moverse muy poco.
- Repita hasta dos veces más.
- Con el tiempo, trabaje para aumentar la cantidad de tiempo que se requiere para inhalar y exhalar.

Bocadillos de Energía

Rinde 15 bocadillos

Ingredientes:

- 1 taza de avena (cocción rápida o estilo tradicional)
- 1/3 taza de miel
- 1/2 taza de mantequilla de maní cremosa
- 1/4 taza de mini chips de chocolate semidulce
- 1/4 taza de cacahuets tostados, picados



Instrucciones:

1. Agregue todos los ingredientes en un tazón y mezcle bien. Refrigere por al menos 10 minutos.
2. Retire la masa del refrigerador, saque aproximadamente 2 cucharadas soperas por cada "bocadillo" o use una cucharada para galletas. Haga rodar la mezcla en forma de bola con sus manos y colóquela en un contenedor de almacenamiento en una sola capa.
3. Cubra y guarde en el refrigerador.

Información nutricional por "bocadillo":

130 calorías
7 g de grasa (1.5 g de grasa saturada, 0 de grasa trans)
15 g de carbohidratos
3 g de proteína
1 g de fibra
35 mg de sodio