

Celebre

una vida saludable

Boletín #6 - 2018

Recuperándose de una semana mala

Todo el mundo las tiene. Usted deja de hacer su caminata regular o su tiempo de ejercicio programado una o dos veces, lo que después se convierte en una semana o más. La recaída del ejercicio es muy común y le sucederá a todo el mundo en algún momento. Cuanto antes pueda cambiar las cosas, mejor.

Cuando tenga una semana mala o pierda el rumbo del ejercicio o cualquiera de sus hábitos de vida saludable, dedique algún tiempo para enfocarse de nuevo. Piense en los beneficios que notó cuando practicaba estos hábitos saludables. ¿Tenía más energía, era más fácil subir las escaleras o caminar cuesta arriba, durmió mejor o perdió peso / pulgadas? Recuérdele a sí mismo los beneficios que experimentó de la actividad física regular y otras elecciones de estilo de vida.

Ahora, examine los obstáculos que se interpusieron en la práctica de estos hábitos. Una barrera para estar activo al aire libre, en Kansas, es a menudo el clima. Aunque todos estén listos para el clima primaveral, desarrolle una estrategia para continuar caminando y haciendo otro ejercicio cuando el clima no sea perfecto afuera. Otras barreras comunes incluyen la falta de tiempo, el horario de trabajo, falta de apoyo social o familiar, responsabilidades familiares, vacaciones, enfermedad y aburrimiento. Identifique una o dos barreras que son más importantes para usted.

Encuentre su "salsa secreta": Una estrategia que funcione para usted. Escuchar sobre lo que funciona para otras personas puede ayudarlo a resolver las cosas, pero no es probable que funcione exactamente igual para usted. Cree un plan de acción que tenga en cuenta las barreras que acaba de identificar. Su plan de acción debe centrarse en una semana a la vez y debe responder a estas preguntas: ¿Qué? ¿Cuánto cuesta? ¿Cuándo? ¿Con qué frecuencia? El paso final de este plan es preguntarse si confía en que cumplirá este contrato. En una escala de 1 a 10 donde 1 representa poca confianza y 10 representa confianza total, su plan debe obtener al menos un 7. Si su nivel de confianza es menor, ajuste su plan para que tenga una posibilidad razonable de tener éxito.

Por último, no se atenga a una mentalidad de "todo o nada". Cuando se trata de hacer ejercicio, hacer algo es mejor que no hacer nada en absoluto, ¡y hacer algo probablemente lo lleve a hacer más en el futuro!

En esta edición:

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

La semana entrante:

Lo que podemos aprender de las Zonas Azules

Parte superior del cuerpo: Fuerza y estiramiento

Domando su antojo de dulce

Sugerencia para el manejo del estrés: Meditación

Receta: Yogurt congelado de frambuesa

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.

Desarrollar la fuerza de la parte central

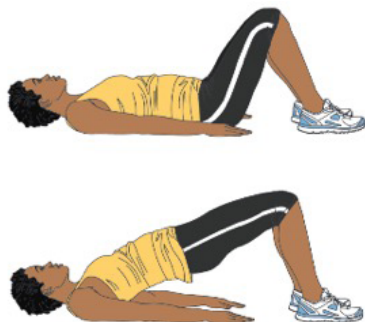
Su parte central o núcleo del cuerpo incluye los músculos de la pelvis, la parte inferior de la espalda, las caderas y el abdomen; o sea los músculos que lo mantienen en posición vertical. Cuando fortalece sus músculos centrales, puede mejorar el equilibrio y la estabilidad, lo cual es útil si está practicando deportes o realizando actividades diarias.

Al tener músculos fuertes en la parte central, puede que le resulte más fácil hacer muchas cosas, como columpiar un palo de golf, llevar una canasta de ropa, obtener un vaso del estante superior y agacharse para atar sus zapatos. Fortalecer este grupo de músculos puede ayudar a mejorar el dolor de espalda y ayudarlo a tener una mejor postura.

Es muy importante incluir actividades básicas de fortalecimiento y hay una variedad de ejercicios para elegir. Además de sentadillas, lagartijas y abdominales, considere agregar ejercicios con una pelota de ejercicios o una pelota medicinal (también conocida como pelota médica) y hacer alguna variación de planchas. Una colección de videos instructivos en <http://www.walkkansas.org/activity/strength.html> es un gran recurso. Aquí encontrará varios videos instructivos sobre cómo hacer una plancha correctamente y variaciones del ejercicio, así como ejercicios de golpe de pelota médica y varios ejercicios con una pelota de condición física.

El Puente de Levantamiento de Caderas Acostado es un ejercicio básico clásico que se realiza mientras está acostado en el piso. Acuéstese de espaldas con los brazos a los lados, las palmas hacia abajo. Doble las rodillas a un ángulo de 45° y coloque los pies planos en el piso, separados a una distancia como el de las caderas. Levante las caderas del piso y levante los glúteos y la parte baja de la espalda. Apriete la parte posterior de las piernas, los glúteos y el centro para crear una línea recta desde las rodillas hasta los hombros. Asegúrese de que su espalda esté recta, no arqueada. Presione sus omóplatos en el suelo y no contenga la respiración. Haga una pausa al levantar, luego baje lentamente hacia el piso.

Puede hacer que este movimiento sea más desafiante si lo hace con una pelota de ejercicios como se demuestra en esta variación del [Puente de Glúteos](#).



Giro y estiramiento abdominal

Este es un buen estiramiento de enfriamiento para su tronco y espalda. Siéntese erguido con la espalda recta en una silla estable. Gire a un lado del cuerpo y mantenga el estiramiento durante 15 segundos. Relájese y regrese a neutral, con la cabeza y la parte superior del cuerpo mirando hacia adelante. Repita en dirección opuesta. Complete dos veces en cada dirección. Asegúrese de no girar más allá de lo que pueda hacerlo cómodamente.



Elecciones saludables de comida mexicana

Las celebraciones del Cinco de Mayo incluyen comidas con influencia mexicana. La popularidad de estos sabores, alimentos y bebidas se ha incrementado, por lo que es una de las cocinas étnicas más populares en Estados Unidos, muy cerca de la cocina china. Si bien muchas personas disfrutan comiendo en restaurantes mexicanos, también preparan estos alimentos en casa.

Puede tomar decisiones saludables cuando coma comida mexicana en un restaurante, un banquete tipo buffet o cuando la prepare en casa. Tenga en cuenta que algunos de estos alimentos serán una trampa para calorías, grasa y sodio. Son comunes las tortillas fritas y los tazones de ensalada crujientes, las carnes altas en grasa, el queso, la crema agria, los frijoles refritos y los platos combinados fritos, así como una variedad de alternativas saludables.

Primero, monitoree sus porciones. La mayoría de las comidas en un restaurante mexicano comienzan con chips (totopos, nachos) fritos y salsa. Considere la salsa como una comida gratis y limite los chips. Ponga un puñado de chips en su plato o servilleta y no intente alcanzar más. El guacamole es rico en grasas saludables; sin embargo, es mejor disfrutarlo en porciones pequeñas. Pida que sirvan de lado los ingredientes acompañantes y solicite crema agria baja en grasa o sin grasa cuando esté disponible.

Continúa en la página 3

Otra estrategia para limitar el tamaño de las porciones es empacar la mitad de su comida en un contenedor para llevar cuando se la sirvan y disfrutar como una sobra “planeada” al día siguiente. Ordenar del menú a la carta le permitirá controlar el tamaño de las porciones. Pruebe un taco de pollo con tortilla suave y frijoles negros al lado. Los elementos en el menú que reciben luz verde incluyen fajitas, ensalada de taco (sin el tazón de tortilla frita), mariscos a la parrilla o platillos de carne magra / aves de corral, y platos que incluyen muchas verduras frescas.

Los frijoles están cargados de fibra, proteínas y carbohidratos complejos, y son bajos en calorías. Elija frijoles negros o frijoles pintos al lado como alternativa a los frijoles refritos. Si le gustan los frijoles refritos, compre la versión sin grasa en el supermercado y disfrútelos con las comidas en casa.

La comida inspirada en la cocina mexicana es aún más atractiva cuando se condimenta con sabores frescos. Agregue salsa extra, jugo de limón o lima recién exprimido, chile jalapeño, cilantro fresco y otras hierbas.

Disfrute la Salsa Fresca

¡La salsa, una palabra que en español debemos distinguir como salsa fresca, ha reemplazado al cátsup como el condimento más popular en el mundo! Hoy en día, hay muchos estilos y sabores de salsa fresca. La salsa fresca basada en tomates es considerada la variedad tradicional. Otras que ganan popularidad incluyen salsas de frutas, a menudo con una base de mango, piña y melocotones, y salsas de verduras a base de maíz y frijoles negros.

Esta salsa fresca de maíz y frijoles negros se ha servido en muchos eventos y celebraciones de Camina Kansas. Es una merienda o un aperitivo saludable y se puede servir en una cama de verduras como una ensalada. Aunque se llama “salsa”, es más que una salsa y los frijoles y las verduras proporcionan proteínas, fibra y otros nutrientes. ¡Disfrute de esta tradición de Camina Kansas!



Salsa Fresca de Maíz y Frijoles Negros

Rinde 10 porciones

Ingredientes:

- 1 lata de 15.5 onzas de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 2 tazas de maíz congelado
- ½ taza de cilantro fresco, picado
- ¼ taza de cebolla verde picada
- ¼ taza de cebolla roja picada
- 1 diente de ajo, picado
- ½ taza de jugo de limón verde fresco
- 1½ cucharadas de aceite vegetal o de oliva
- 1 a 2 cucharaditas de comino molido (según su gusto)
- 1½ tazas de tomates picados
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Combine todos los ingredientes excepto los tomates. Enfríe por 2 horas.
2. Agregue los tomates y sirva.

Información nutricional por porción de ½ taza:

80 calorías
2.5 g de grasa (0 g de grasa saturada, 0 g de grasa trans)
13 g de carbohidratos
4 g de proteína
4 g de fibra
60 mg de sodio

