

Celebre *una vida saludable*

2020 Boletín #1



K-STATE
Research and Extension

Camina Kansas

www.WalkKansas.org



Viva mejor, viva más

¡Bienvenido a Camina Kansas 2020! Estamos emocionados de traer un nuevo enfoque a Camina Kansas este año. Mientras que caminar y otros tipos de actividad física continúan siendo el centro del programa, aprenderá sobre las características del estilo de vida que son comunes en las regiones del mundo donde las personas viven vidas más largas y saludables.

Es común pensar que la salud y la longevidad son rasgos genéticos. Si bien los genes determinan del 20 al 25% de nuestra calidad de salud general, los hábitos de estilo de vida y el medio ambiente tienen una influencia mucho mayor sobre qué tan bien o cuánto vivimos.

¿Qué tienen en común las personas que viven una larga vida? Los científicos han determinado que no se trata de educación, ingresos o profesión. Cada semana durante Camina Kansas, se presentará una característica común de las personas más longevas del mundo a través de este boletín, junto con las formas en que usted puede incorporar algunas de las mismas a su estilo de vida.

Mantener fuertes conexiones sociales juega un papel importante en nuestra salud mental y física. Los estudios muestran que estamos influenciados por aquellos en nuestro círculo social, y cosas como los hábitos alimenticios, fumar, la felicidad, la soledad y la obesidad son contagiosas. Mientras participa en Camina Kansas, piense en su círculo social. ¿Cómo influyen en usted las personas? ¿Cómo cree que usted influye en ellas?

También lo ayudaremos a explorar cómo comer al "Estilo Med" el cual incluye muchas frutas y verduras, granos integrales, más frijoles y legumbres, menos azúcares agregados, uso de grasas saludables y más. Puede disfrutar de todo tipo de sabores y seguir comiendo al estilo med.

Ahora, encuentre sus zapatos para caminar, y a un compañero de caminatas, ¡y comencemos esta aventura de Camina Kansas!

Sharolyn Flaming Jackson

Especialista de Ciencias de la Familia y el Consumidor
Coordinadora Estatal de Camina Kansas

En esta edición

Viva mejor, viva más

¿Qué son las zonas azules?

Comiendo al estilo mediterráneo

Receta: Chili mediterráneo

La semana entrante

Muévase naturalmente

Su cuerpo al caminar

La postura importa

Cocine al estilo mediterráneo - Comenzando

Receta: Hummus



Comiendo al estilo mediterráneo

El estilo de comer mediterráneo es uno de los más saludables del mundo. Incluye muchas frutas y verduras, grasas saludables como el aceite de oliva y canola, granos integrales, pescado, mariscos, hierbas y especias, y algo de carne magra.

Este estilo de alimentación no se trata de reducir las calorías y restringir ciertos alimentos, como enfatizan muchas tendencias populares de la dieta en los Estados Unidos. El Estilo Med es una forma de vida que incluye disfrutar de una amplia variedad de alimentos integrales y nutritivos con amigos y familiares, y practicar un estilo de vida activo. Comer al Estilo Med no tiene que ser costoso o complicado, y no tiene que comprar solo frutas y verduras frescas; las enlatadas y congeladas funcionarán y todas son buenas.

Los estudios demuestran que comer y vivir al Estilo Med puede reducir el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades, como la enfermedad de Alzheimer, la enfermedad cardiovascular, la diabetes y algunos tipos de cáncer. Otros beneficios incluyen presión arterial más baja y pérdida de peso, y una mejor salud ocular al protegerlo contra la degeneración macular.

Durante las próximas semanas, aprenderá mucho más sobre cómo comer al Estilo Med. Deje que esta receta de chili mediterráneo preparada en una sola olla lo lleve a un buen comienzo. Si bien el tamaño de la porción es de 1 taza, puede consumir más si esta va a ser una comida. O agregue una ensalada o fruta y pan integral con una porción más pequeña de chili. Este chili contiene proteínas como la quinua y dos tipos de frijoles. ¡Las verduras frescas y las capas de sabor hacen de esta una comida deliciosa!



Camina Kansas Semana 1

- » Inicie la sesión en walkkansasonline.org empiece a registrar la actividad y F / V; chatee con sus compañeros de equipo; busque nuevos recursos y eventos.
- » ¿Es lo suficientemente activo? Realice este cuestionario: <https://www.aicr.org/resources/media-library/are-you-active-enough/>
- » Lea la Guía del participante y la Guía de actividades de CK
- » Encuentre un compañero y haga las pruebas de Caminata y Flexibilidad en su Guía de Actividades, registre sus números (volverá a hacer esto después de Camina Kansas para comparar).
- » Pase algo de tiempo al aire libre.
- » Ponga un tazón de fruta fresca en su mostrador; reemplace un plato de dulces en el trabajo con un tazón de fruta.

¿Qué es una Zona Azul?

Las Zonas Azules® fueron fundadas por Dan Buettner, becario de National Geographic y autor más vendido del New York Times. Sobre la base del trabajo demográfico realizado por Gianni Pes y Michel Poulain publicado en el Diario de Gerontología Experimental, Buettner pudo identificar puntos críticos de longevidad en todo el mundo y los identificó como zonas azules, lo que refleja el estilo de vida y el medio ambiente de las personas más longevas del mundo. Estas cinco zonas azules incluyen:

- » Okinawa, Japón, donde las mujeres mayores de 70 años son la población más longeva del mundo.
- » Loma Linda, California - Los Adventistas del Séptimo Día consideran que la salud es fundamental para su fe. Viven casi una década más que otros estadounidenses.
- » Ikaria, Grecia, donde los residentes tienen la mitad de la tasa de enfermedades cardíacas que los estadounidenses y casi no tienen demencia.
- » Península de Nicoya, Costa Rica, donde los ancianos tienen una fuerte razón para vivir y una perspectiva positiva, lo que ayuda a mantenerlos activos; también, tienen las tasas más bajas de mortalidad en la mediana edad del mundo.
- » Cerdeña, Italia, es el hogar de los hombres más longevidos del mundo. Siguen un estilo de vida saludable muy tradicional.

Fuente: www.bluezones.com

Chili mediterráneo

Rinde 12 porciones de 1 taza

Ingredientes:

- ½ taza de quinua (sin cocinar)
- 1 taza de agua
- Aceite de oliva extra virgen
- ½ cebolla amarilla grande, picada
- 5 dientes de ajo picados
- 2 zanahorias, peladas y picadas
- ½ pimiento verde grande, picado
- 1 lata de 16 onzas de tomates picados con jugo
- 4 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 2½ cucharaditas de polvo para chili
- 1 cucharadita de páprika dulce (o páprika ahumada si le gusta ese sabor)
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de pimienta de Jamaica molida
- Sal y pimienta
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 lata de 15 onzas de frijoles rojos, escurridos y enjuagados
- ½ taza de cilantro fresco picado
- ¼ taza de perejil fresco picado
- El jugo de 1 limón verde grande
- 1 jalapeño en rodajas (opcional)

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Para preparar las hortalizas, frote suavemente la cebolla, el pimiento, las zanahorias, el limón y el jalapeño (opcional) con agua fría. Lave las hojas de cilantro y perejil con agua fría. Use un centrifugador de ensalada o toallas de papel para eliminar el exceso de humedad.

3. En una cacerola pequeña, combine la quinua y el agua. Cocine a fuego medio durante 10 a 15 minutos hasta que el agua se absorba (la quinua se cocinará parcialmente). Retire del fuego y deje de lado.
4. En una cacerola o en una olla grande, caliente 2 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio. Agregue las cebollas, el ajo, las zanahorias y el pimiento. Cocine durante aproximadamente 4 minutos, revolviendo regularmente, hasta que se ablanden.
5. Agregue los tomates, el caldo y las especias. Condimente con sal y pimienta. Lleve a hervir.
6. Agregue los frijoles negros, los rojos y la quinua. Baje el fuego y cocine a fuego lento durante 25 minutos.
7. Retire del fuego. Agregue el cilantro, el perejil y el jugo de limón*, y transfíralo a los tazones. Opcional: Rocíe con aceite de oliva y agregue rodajas de jalapeño. ¡Disfrute!

* Las hierbas frescas y el jugo de limón verde crean un sabor complejo que no querrá perderse, ¡así que no se salte ese paso!

Información nutricional por porción:

150 calorías; 3 g grasa (0 grasas trans, 0.5 g grasa saturada); 23 g carbohidratos; 7 g proteína; 7 g fibra; 260 mg sodio; 0 g azúcares agregados



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.