

Celebre *una vida saludable*

2020 Boletín #3



K-STATE

Research and Extension

Camina Kansas

www.WalkKansas.org



En esta edición

Coma más plantas

Los intervalos aumentan la aptitud física

La jardinería como ejercicio

Receta: Ensalada Caprese de Pollo

La semana entrante

Encuentre su tribu correcta

Aumente músculo con sentadillas

Legumbres – Piedra angular de alimentación en Zonas Azules

Receta: Garbanzos al horno



Muévase naturalmente, muévase más

La mayoría de personas en las Zonas Azules® comen una amplia variedad de frutas y verduras locales de temporada y solo cantidades mínimas de carne. Sus comidas son principalmente de origen vegetal y la carne es más un condimento que un enfoque. Esta semana, exploraremos la característica de Poder 9® Inclinación por las Plantas (Plant Slant en inglés).

Comer a base de plantas significa que sus comidas son principalmente plantas: verduras, frutas y granos integrales, junto con frijoles, semillas y nueces. En las comunidades de las Zonas Azules®, las personas comen poco o ningún alimento procesado. Sus patrones de alimentación fluctúan con las estaciones, creando una variedad natural durante todo el año.

En los Estados Unidos, los alimentos procesados se han convertido en un alimento básico. Las personas confían y valoran la conveniencia, y algunos alimentos mínimamente procesados tienen un lugar en una dieta saludable. Estos incluyen bolsas de ensaladas de espinacas y ensaladas de verduras, así como verduras cortadas, nueces tostadas, frutas enlatadas (empacadas en agua) y congeladas, verduras y atún.

Los alimentos con ingredientes adicionales para mejorar el sabor y la textura (edulcorantes, especias, aceites, colorantes y conservantes) pueden consumirse ocasionalmente. Estos incluyen salsa de pasta en frascos, aderezo para ensaladas, yogur y mezclas para pasteles.

Los alimentos altamente procesados deben evitarse cuando sea posible. Esto incluye alimentos listos para comer, como galletas saladas, papas fritas y embutidos. Los alimentos más procesados son la pizza congelada y las comidas preparadas (a excepción de las que prepara y congela usted mismo).

Hay muchos beneficios de comer una dieta basada en alimentos de origen vegetal, incluyendo un menor riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer y afecciones cognitivas. Aquellos que siguen el estilo de alimentación con Inclinación por las Plantas tienen un menor riesgo de morir por enfermedades cardíacas. Comer principalmente plantas puede ayudar a prevenir y

revertir las enfermedades del corazón, disminuir la presión arterial y mejorar el colesterol en la sangre. También puede prevenir, controlar e incluso revertir la diabetes tipo 2 siguiendo una dieta basada en plantas. Una dieta basada en plantas también puede ayudarlo a reducir naturalmente la ingesta de calorías y ayudarlo a perder peso y mantener un peso saludable.

Las plantas naturalmente apoyan su sistema inmunológico porque tienen nutrientes esenciales que no puede obtener de otros alimentos. Ricas en fitoquímicos y antioxidantes, las plantas ayudan a mantener sus células sanas y su cuerpo en equilibrio para que su sistema inmunológico pueda funcionar de la mejor manera.

Ponga una Inclinación por las Plantas en su estilo de alimentación al llenar dos tercios de su plato con alimentos a base de plantas. El tercio restante debe ser una proteína magra como el pollo o el pescado, o una proteína vegetal como los frijoles. Reemplace los alimentos muy procesados con frutas y verduras. Haga sus propias comidas congeladas. Disfrute de una ensalada grande con un condimento de carne, una comida en plato hondo o un salteado para incorporar más plantas todos los días.

Los intervalos aumentan la aptitud física

Puede mejorar su estado físico agregando aceleraciones cortas de actividad intensa o “intervalos”. La investigación muestra que alternar estas aceleraciones de actividad intensa con una actividad más ligera puede ser mejor para su salud general que el ejercicio lento y sostenido.

La clave es comenzar en un nivel adecuado para usted y aumentar a partir de ahí. Si camina para hacer ejercicio, comience agregando un intervalo de 30 segundos de caminata rápida o trote varias veces durante su caminata.

Para obtener más información sobre cómo agregar intervalos, consulte este boletín del 2018:

<https://www.walkkansas.org/doc/newsletter/2018/week4sp.pdf>

(Para ver boletines de los 10 años anteriores de Camina Kansas, vaya a www.walkkansas.org)



Camina Kansas Semana 3

- » Salga y camine todos los días (practique el distanciamiento físico si camina con otros).
- » Prepare varias comidas y congele para su uso posterior.
- » Haga un inventario de los alimentos altamente procesados que compre. ¿Puede reemplazar algunos de estos con opciones más saludables?
- » Hable con sus compañeros de equipo sobre cómo planea incorporar el Poder 9®, Inclinación por las Plantas.
- » Mantenga frutas frescas en su mostrador y verduras preparadas en su refrigerador para una merienda fácil.
- » Plante un jardín de hierbas en el suelo o en una maceta. Consulte aquí para más información:
<https://hnr.k-state.edu/doc/hort-tips/vegetables/Herbs.pdf>
<https://extension2.missouri.edu/g6470>

La jardinería como ejercicio

La jardinería y el cuidado del jardín son actividades físicas que puede disfrutar de por vida. Al igual que con cualquier tipo de actividad, vale la pena calentar su cuerpo antes de realizar cualquier tipo de actividad de jardinería. Comience caminando durante unos 5 minutos y haga algunos estiramientos básicos para lubricar sus articulaciones.

Una vez que haya calentado, hay cuatro reglas básicas a seguir para evitar que la jardinería y el levantamiento causen dolores.

1. Manténgase en una posición neutral siempre que sea posible. Piense en acercar el jardín hacia usted o bajar a donde está su jardín, y trate de evitar movimientos de torsión que causen estrés en la espalda.
2. Levante con las piernas. Estos músculos son más fuertes que los músculos de la espalda.
3. Mantenga lo que está levantando equilibrado y cerca de su cuerpo. Sostener algo a la distancia del brazo extendido agrega de 7 a 10 veces más estrés en la espalda.
4. Limite la torsión. Apriete los músculos abdominales mientras levanta. Si necesita girar mientras levanta, gire los pies en lugar de torcer la espalda.

Un buen enfriamiento para la jardinería es tan importante como un calentamiento. Si bien puede ser tentador sentarse justo después de horas de actividad, caminar lento es mejor. Siga después con más estiramientos, esta vez un poco más lentos y más largos.

Ensalada Caprese de Pollo

Rinde 3 porciones, del tamaño de una comida

Ingredientes para el adobo y aderezo:

- ¼ taza de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de azúcar morena
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 cucharadita de albahaca seca
- ½ cucharadita de sal

Ingredientes para la ensalada:

- 1 pechuga de pollo (6 onzas), aplanada para un grosor uniforme*
- 6 tazas de hojas de lechuga romana
- 1 taza de tomates cereza o uva
- ½ taza de bolitas pequeñas de queso mozzarella
- 1 aguacate en rodajas
- ¼ taza de hojas de albahaca
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón pequeño, mezcle todos los ingredientes para el adobo y aderezo hasta que se combinen.
3. *No enjuague las aves crudas. Coloque la pechuga de pollo en una bolsa plástica con cierre, quitando la mayor cantidad de aire posible, luego selle. Lávese las manos con agua y jabón. Use un objeto plano y pesado para golpear la pechuga (como un rodillo) hasta que tenga un grosor uniforme, de aproximadamente ½ pulgada.
4. Lávese las manos con agua y jabón después de manipular el pollo crudo.
5. Mida 4 cucharadas del adobo y aderezo y vierta en la bolsa para cubrir uniformemente el pollo. Reserve el adobo intacto para usar como aderezo para la ensalada.
6. Caliente 1 cucharadita de aceite en una bandeja para asar o sartén a fuego medio-alto. Ase a la parrilla o dore la pechuga de pollo en cada lado hasta que esté dorada y el pollo alcance una temperatura interna de 165°. Deje el pollo a un lado y permita que repose mientras prepara las ensaladas.

7. Lave la lechuga, el tomate, el aguacate y la albahaca frotando suavemente con agua fría. Corte la lechuga en trozos pequeños; corte los tomates por la mitad; corte el aguacate en rebanadas de ¼ de pulgada; corte finamente la albahaca.
8. Divida las lechugas, los tomates y las bolitas de queso en partes iguales entre 3 platos para servir. Corte el pollo en tiras. Coloque las rebanadas de pollo y aguacate encima, dividiéndolas en 3 porciones. Cubra con tiras de albahaca, rocíe con el aderezo restante, luego sazone con sal y pimienta (al gusto) antes de servir.

Información nutricional por porción de 2 tazas:

330 calorías; 22 g grasa (0 grasas trans, 5 g grasa saturada); 16 g carbohidratos; 20 g proteína; 6 g fibra; 920 mg sodio; 3 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.