

Celebre *una vida saludable*

2020 Boletín #4



K-STATE
Research and Extension

Camina Kansas

www.WalkKansas.org



Encuentre su tribu correcta

¿Tener conexiones sociales fuertes realmente le puede ayudar a vivir más tiempo? El apoyo social de la familia, los amigos y su comunidad influyen en forma positiva su salud a largo plazo. Esta semana, la característica del Poder 9® que exploraremos es encontrar su “tribu correcta”.

Las investigaciones sobre estudios de longevidad en las Zonas Azules® revelaron que los comportamientos saludables de cada cultura se reforzaron a medida que las personas trabajaban y socializaban entre sí. En las comunidades de las Zonas Azules®, las personas eligieron o nacieron en círculos sociales que moldearon y respaldaron comportamientos saludables. Los que tienen este tipo de apoyo social parecen ser más felices, tienen menos problemas de salud y viven más tiempo. Además, aquellos que se sienten más conectados experimentan menos ansiedad y depresión. Tienen mayor autoestima y más capacidad de empatizar. También son más confiables y cooperativos. Las conexiones sociales fuertes también pueden fortalecer su sistema inmunológico y ayudarlo a recuperarse de enfermedades.

Las conexiones sociales son poderosas. Si aquellos en su “tribu correcta” practican comportamientos saludables, es más probable que usted haga lo mismo. Desafortunadamente, las personas en su círculo social también pueden influenciarle de manera negativa. Si eligen comportamientos poco saludables, será más probable que usted siga ese camino.

En las próximas semanas, rétese a sí mismo para mejorar su salud e influir en la salud de quienes le rodean de manera positiva. Cuando la vida regrese a un estado algo normal después de esta pandemia de coronavirus, restablezca conexiones significativas con su “tribu correcta”. Pequeñas acciones pueden significar mucho, como almorzar con sus colegas, compartir el auto para ir al trabajo, establecer una cita semanal con un amigo u ofrecerse como voluntario para una causa. Puede ser simple, pero como muchas prácticas de salud, también puede ser fácil de descuidar.

Aunque existen limitaciones en este momento, hay muchas formas de conectarse y mantener el distanciamiento físico. Continúe esforzándose para entablar una conexión significativa todos los días.

En esta edición

Encuentre su tribu correcta

Aumente músculo con sentadillas

Legumbres – Piedra angular de alimentación en las Zonas Azules

Receta: Garbanzos al horno

La semana entrante

Desacelérese para manejar el estrés

Ejercicio de postura y estiramiento de pectorales

Cambie las grasas

Receta: Ensalada Griega



Legumbres – Piedra angular de alimentación en las Zonas Azules

Las legumbres pueden considerarse el alimento mundial No. 1 uno para la longevidad. Las legumbres son las semillas secas de las plantas leguminosas. Probablemente esté más familiarizado con frijoles secos, lentejas, guisantes secos y garbanzos, pero se cultivan cientos de legumbres diferentes en todo el mundo.

Las legumbres son potencias de nutrición y son únicas porque, nutricionalmente, pertenecen a los grupos de proteínas y vegetales. No tienen colesterol, son ricas en fibra y son naturalmente bajas en grasa. También son buenas fuentes de ácido fólico, potasio, hierro y magnesio. Las legumbres son una opción versátil y económica para las personas que deben controlar el azúcar en la sangre.

Las personas en las Zonas Azules® comen una taza llena de frijoles todos los días. Las Pautas dietéticas de EE. UU. recomiendan comer al menos media taza al día, pero el estadounidense promedio come alrededor de 4 cucharadas al día.

Las legumbres a menudo se pasan por alto, pero hay muchas opciones disponibles, como los frijoles enlatados; y los frijoles secos son fáciles de cocinar y congelar para su uso posterior.

Aunque los frijoles secos no requieren remojo, hacerlo reduce el tiempo de cocción y ayuda a disolver los oligosacáridos productores de gas. Para remojarlos, use 10 tazas de agua por libra. Los frijoles aumentan de tamaño al doble o triple, así que use una olla grande. Lleve el agua a ebullición y cocine los frijoles a fuego lento de 2 a 3 minutos. Retire del fuego, tape y deje reposar de 1 a 4 horas. Escurre, agregue agua fresca y lleve a ebullición. Reduzca el fuego, cubra y cocine a fuego lento hasta que los frijoles estén tiernos pero firmes. La mayoría de los frijoles se cocinarán en 45 minutos a 2 horas. Si bien puede agregar hierbas y especias en cualquier momento durante la cocción, espere para agregar sal hasta que los frijoles estén suaves, ya que tiende a endurecerlos. Los alimentos ácidos (jugo de limón, vinagre, tomates, vino, etc.) deben agregarse después de cocinar los frijoles, ya que pueden evitar que los frijoles se ablanden. Las lentejas y los

guisantes partidos no requieren remojo. Clasifique y elimine cualquier basurita, enjuague y hierva las lentejas de 15 a 20 minutos o los guisantes partidos por 30 minutos. No agregue sal durante la cocción.

Para obtener más información sobre cómo cocinar con frijoles y recetas sabrosas, visite beaninstitute.com o usapulses.org.

Camina Kansas Semana 4

- » Salga y camine todos los días. Al menos una vez a la semana, camine con un amigo, familiar u otro miembro de su equipo de Camina Kansas (practique el distanciamiento físico).
- » Reflexione sobre estas cosas: Identifique su círculo social y piense cómo influyen en sus hábitos de salud. ¿Cómo cree que influye usted en sus hábitos de salud?
- » Conéctese regularmente con otros en su equipo de Camina Kansas. Hablen sobre cómo pueden apoyarse mutuamente para practicar hábitos saludables.
- » Agregue sentadillas a su rutina de actividad física al menos 2 días esta semana.
- » Pruebe una nueva receta que contenga legumbres.

Aumente músculo con sentadillas

Haga de este ejercicio una parte de su rutina. No importa la edad que tenga, su sexo o sus objetivos de condición física. Todos pueden beneficiarse haciendo sentadillas. Este ejercicio obliga a las partes del cuerpo a trabajar y fortalecerse juntas como una sola unidad. Aquí hay una guía:

1. Párese con los pies separados al ancho de los hombros.
2. Mantenga la espalda en una posición neutral y mantenga las rodillas centradas sobre los pies.
3. Lentamente doble las rodillas, las caderas y los tobillos, bajando hasta alcanzar un ángulo de 90 grados.
4. Regrese a su posición inicial.

Haga clic aquí para una demostración sobre sentadillas.

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

Haga clic aquí para una demostración sobre sentadillas con mancuerna. <https://www.youtube.com/watch?v=G4L0VMnRapA&feature=youtu.be>



Garbanzos al horno

Rinde 8 porciones, del tamaño de una comida

Este hermoso plato es común en Icaria, Grecia. Se sirve solo, como plato principal, con buen pan, un poco de queso feta y un plato de verduras hervidas o una ensalada. ¡Disfrútele!

Ingredientes:

- 1 libra de garbanzos secos, remojados durante la noche
- 6 ramitas de tomillo fresco
- 2 ramitas de romero fresco
- 3 hojas de laurel
- Sal y pimienta al gusto
- 3 cebollas medianas
- 3 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento amarillo
- 1 zanahoria
- 3 tomates grandes y firmes
- 1/4 taza de aceite de oliva

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Escurra los garbanzos y colóquelos en una olla grande con suficiente agua fría fresca para cubrirlos por 2 pulgadas. Lleve a ebullición, luego reduzca a fuego lento y cocine durante aproximadamente 1 hora.
3. Mientras tanto, prepare las verduras. Pele la zanahoria, la cebolla y el ajo. Retire los tallos y los núcleos de los pimientos y los tomates. Enjuague las hierbas con agua que cae del grifo y seque. Enjuague todas las verduras con agua fría. Corte las cebollas y los pimientos en aros de ¼ de pulgada y corte el ajo en rodajas finas. Corte la zanahoria por la mitad a lo largo y luego vuelva a cortarla a lo largo en tiras finas. Rebane los tomates en forma transversal en 6 rebanadas cada uno.
4. Precaliente el horno a 325 ° F.
5. Escurra los garbanzos, reservando el líquido de cocción.

6. Coloque los garbanzos escurridos en una fuente para hornear de barro o cerámica con tapa apta para el horno. Vierta suficiente líquido de cocción reservado para llegar a las dos terceras partes de los frijoles. Agregue las hierbas a la fuente y sazone con sal y pimienta.
7. Coloque las verduras sobre los garbanzos en el siguiente orden: cebollas, ajo, pimientos, zanahoria y tomates. Rocíe aceite de oliva sobre el contenido de la fuente para hornear. Cúbrela con su tapa (o con papel pergamino, luego con papel de aluminio) y hornee durante 2 horas y media. Retire la tapa y hornee 30 minutos adicionales.

Información nutricional por porción del tamaño de una comida:

333 calorías; 12 g grasa (0 grasas trans, 1.5 g grasas saturadas); 46 g carbohidratos; 13 g proteína; 10 g fibra; 160 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.