



Comiendo conscientemente:

La regla del 80%

Las personas en Okinawa dice “Hara Hachi Bu” antes de las comidas para recordarles que dejen de comer cuando sus estómagos estén llenos al 80%. Esta estrategia les ayuda a comer conscientemente, y es una de las características del Poder 9® de las personas que viven en las Zonas Azules®. Los estudios demuestran que reducir las calorías es útil para mantener un peso saludable y puede mejorar la salud y la longevidad del corazón. Perder solo el 10% de su peso corporal puede reducir la presión arterial y el colesterol, lo que reduce el riesgo de enfermedad cardíaca.

Piense en sus hábitos alimenticios por un momento. ¿Alguna vez ha comido apresurado, en su auto o mientras mira televisión? ¿Come en su escritorio o frente a la computadora? Es fácil comer mientras está distraído y este estilo de alimentación “inconsciente” a menudo lo lleva a comer más de lo que necesita.

Para comer conscientemente, preste atención a lo que está comiendo sin distraerse. Notará las señales de hambre y saciedad de su cuerpo, y la alimentación consciente puede ayudarle a distinguir entre el hambre física y el hambre emocional. Cuando tenga ganas de comer, pregúntese si realmente tiene hambre o si está aburrido o ansioso. Si suele ser un comelón emocional, pruebe otras estrategias antes de comer. Salga a caminar o haga algún tipo de ejercicio, tome un vaso de agua o una taza de té, o escriba en un diario.

Las personas en las comunidades de las Zonas Azules® comen la comida más pequeña por la noche y evitan los refrigerios nocturnos. Usar un plato o tazón más pequeño para esta comida puede hacer que coma menos, y planificar con anticipación comidas más pequeñas y saludables también ayudará.

Pruebe algo divertido: Use su mano no dominante o palillos chinos para disminuir el ritmo en que come y alentarle a comer menos. A su cerebro le toma aproximadamente 20 minutos desde que come para recibir el mensaje de que su estómago está lleno. Comer despacio le da la oportunidad de recibir este mensaje sin comer en exceso.

Al acostumbrarse a sentarse, saborear su comida y disfrutarla, en compañía de amigos y familiares, es más probable que disminuya la velocidad, coma menos y disfrute más su comida. ¡Recuerde, Hara Hachi Bu!

En esta edición

Comer conscientemente: La regla del 80%

¿Vino a las 5? ¿Qué dice la investigación?

Más movimientos para la fuerza

Contenga su deseo de comer dulce

Receta: Merengues med

La semana entrante

Un sentido de propósito - Conozca su por qué

Fortalezca su núcleo

Cambie sus proteínas

Receta: Salmón al horno estilo mediterráneo



¿Vino a las 5? ¿Qué dice la investigación?

El vino, con moderación, puede ser beneficioso si se incluye como parte de un estilo de alimentación mediterráneo. El consumo de vino junto con una comida puede ayudar al cuerpo a absorber más de los flavonoides de los alimentos que consume, que son antioxidantes para el lavado de las arterias.

Las personas en la mayoría de las comunidades de las Zonas Azules® disfrutaban de beber vino a las 5, de manera responsable y con moderación. La recomendación específica es de no más de un vaso al día para mujeres y dos al día para hombres. Los sardos son conocidos por su consumo diario de un vino tinto robusto llamado Cannonau, una bebida rica en antioxidantes. Además, siempre consumen vino rodeado de buenos amigos y buena comida.

La investigación respalda el vínculo entre cantidades moderadas de vino y una mayor longevidad. El vino, que se disfruta con moderación como parte de una dieta y un estilo de vida saludables, puede beneficiar su salud, pero no anula los efectos negativos de una dieta pobre y hábitos de estilo de vida poco saludables. Además, ¡no puede evitarlo toda la semana y tomar de 7 a 14 bebidas que ha ahorrado el sábado!

Entonces, levante una copa y disfrute responsablemente de una copa de vino con su comida y con amigos.

Nota: No consuma bebidas alcohólicas si está embarazada o amamantando, es menor de edad, es alcohólico o tiene antecedentes familiares de dependencia del alcohol, padece de una afección hepática o toma medicamentos con los que el alcohol puede interferir.



Contenga su deseo de comer dulce

Es fácil obtener demasiada azúcar en su dieta. Parece que cuanto más comemos, más ansiamos el azúcar. Los alimentos con azúcar natural, como las frutas, siguen formando parte de una dieta saludable. Sin embargo, los expertos coinciden en que limitar el azúcar agregado tiene muchos beneficios, incluido el mantenimiento del peso, la salud del corazón, la prevención y el control de la diabetes y un sistema inmunológico más fuerte.

Las personas en las Zonas Azules® comen azúcar intencionalmente, no por hábito o accidente. Su dieta contiene aproximadamente la misma cantidad de azúcar natural que la nuestra en los Estados Unidos, pero su consumo de azúcar agregada es solo alrededor de un quinto de la cantidad que nosotros consumimos.

Aquí hay buenos consejos sobre cómo limitar el azúcar agregado en su dieta:

- » Lea las etiquetas. El azúcar se esconde en los alimentos preenvasados y procesados. Revise la lista de ingredientes para buscar jarabe de maíz y edulcorante, melaza, miel, azúcar de malta, jugo de caña, azúcar morena o de malta, concentrados de jugo de frutas y moléculas de azúcar que terminan en “osa” (sacarosa, dextrosa, etc.)
- » Guarde galletas, dulces y artículos de panadería para ocasiones especiales e idealmente como parte de una comida.
- » Limite el azúcar que agrega al café, té y otras bebidas. El consumo de bebidas intensamente endulzadas puede hacer que desee alimentos o bebidas con más dulzura.
- » Al hornear, corte el azúcar en la receta de $\frac{1}{3}$ a $\frac{1}{2}$.
- » Busque alimentos integrales. Estos le satisfarán y están llenos de nutrientes.
- » Sea paciente. Los primeros días que coma menos azúcar serán los más difíciles. Intente dormir más, elija carbohidratos saludables (granos enteros, frutas, nueces, semillas) y busque apoyo.

Camina Kansas Semana 6

- » Además de caminar u otro ejercicio de intensidad moderada, haga ejercicios de fortalecimiento al menos dos días esta semana.
- » Practique una de las estrategias para comer conscientemente.
- » Hable con sus compañeros de equipo sobre algo en el boletín con el que pueda identificarse, algo en lo que quiera trabajar y mejorar esta semana. Apóyense mutuamente para realizar estos cambios.
- » Piense en su dieta y los azúcares agregados que está consumiendo. Identifique al menos una forma en que puede comenzar a reducir los azúcares agregados.

Merengues Med

La técnica de las claras de huevo batidas, combinada con nueces y semillas, ofrece un merengue con influencia mediterránea: Grasas saludables y bajo contenido de azúcar. Puede usar cualquier combinación de nueces y semillas, solo asegúrese de que no tengan sal.

Rinde 40 merengues

Ingredientes:

- 1 taza de semillas de girasol
- 1 taza de almendras en rebanadas
- 1 taza de semillas de calabaza
- 1 taza de coco rallado sin azúcar
- ½ taza de avena al estilo antiguo
- ½ cucharadita de sal
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 claras de huevos grandes
- ½ taza de azúcar

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 350 °F.
3. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande hasta que esté caliente, pero no humeante.
4. Agregue las semillas de girasol, las almendras, las semillas de calabaza, el coco, la avena y la sal. Mezcle durante varios minutos hasta que estén tostadas. Siga revolviendo constantemente y reduzca el calor para que no se quemem.
5. Coloque la mezcla de nueces en un tazón grande y refrigere hasta que se enfríe.

6. Separe las yemas de huevo de las claras, luego lávese las manos con agua y jabón. Coloque las claras en otro tazón grande y bátalas hasta que estén espumosas. Continúe batiendo y agregue lentamente el azúcar; bata hasta que espese.
7. Combine la mezcla de nueces enfriadas y las claras de huevo. Revuelva suavemente hasta combinarlas.
8. Deje caer cucharadas redondeadas sobre una bandeja para hornear forrada con papel pergamino (también puede usar una lámina para hornear o una bandeja para hornear ligeramente engrasada).
9. Hornee durante 15 a 20 minutos hasta que estén ligeramente dorados. Deje enfriar sobre una rejilla. Guarde en un recipiente hermético a temperatura ambiente. Los merengues med se pueden congelar para un almacenamiento más largo.

Información nutricional por una porción de 2 tazas:

80 calorías; 6 g grasa (0 grasas trans, 2 g grasas saturadas); 5 g carbohidratos; 3 g proteína; 1 g fibra; 35 mg sodio; 3 g azúcares agregados.



Más movimientos para la fuerza

Además de caminar y otros tipos de actividad aeróbica, debe hacer ejercicios de fortalecimiento al menos dos días por semana, con un día de descanso entre ellos. Es importante trabajar todos los grupos musculares principales, incluidas las piernas, las caderas, la espalda, el estómago, el pecho, los hombros y los brazos. Dadas las circunstancias creadas por COVID-19, todos debemos hacer esto en nuestros hogares para estar seguros. Aquí hay algunos recursos que pueden ser útiles:

Videos de Camina Kansas sobre fortalecimiento de músculos walkkansas.org/activity/strength.html

Entrenamiento en casa para principiantes sobre fortalecimiento spendsmart.extension.iastate.edu/video/at-home-workout-beginner-strength-training/

Videos de ejercicios Go4Life – para adultos mayores youtube.com/playlist?list=PLmk21KJuZUM7kDgg7EOsXqPKAoOnD5Q8N

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.