

# Celebre una vida saludable

2020 Boletín #9



**K-STATE**

Research and Extension

Camina Kansas

[www.WalkKansas.org](http://www.WalkKansas.org)



## Un repaso de Camina Kansas 2020

¡Felicitaciones, ha completado Camina Kansas 2020! El impacto de Covid-19 continúa dando forma a nuestras vidas. A medida que entramos en un enfoque gradual de una forma de vida que se siente más normal, ¿qué lecciones y experiencias de las últimas semanas lo han impactado de manera positiva? ¿Su experiencia con Camina Kansas ha ayudado a crear nuevas normas para usted y su familia?

Este boletín semanal le presentó las características de estilo de vida comunes de las personas que viven vidas más largas y saludables. Aquí hay un repaso de los puntos en común basados en la evidencia del Poder 9<sup>o</sup> de las personas que viven en las Zonas Azules<sup>®</sup>.

**Muévase naturalmente.** Las personas en las Zonas Azules<sup>®</sup> viven en un entorno que les empuja continuamente a moverse. No tienen las comodidades mecánicas que tenemos nosotros. Crecen y preparan su propia comida y experimentan poco tiempo frente a la pantalla. Se mueven naturalmente durante todo el día.

**Propósito.** ¿Conoce su “ikigai”? ¿Por qué se levanta por la mañana? Tener un sentido de propósito puede agregar hasta siete años a su vida.

**Desacelérese.** Todos experimentamos estrés, incluidas las personas en las Zonas Azules<sup>®</sup>. El estrés que no se controla puede contribuir a muchos problemas de salud. Los que han vivido más tiempo parecen haber encontrado una manera de deshacerse de ese estrés. Algunas estrategias que practican incluyen la concentración plena, la oración, descansar lo suficiente y disfrutar del tiempo con familiares y amigos.

**Regla del 80%.** En las comunidades de las Zonas Azules<sup>®</sup>, las personas habitualmente dejan de comer cuando están llenas al 80%. Esta práctica les ayuda a mantener un peso saludable. También comen su comida más pequeña al final de la tarde o al anochecer.

**Inclinación por las plantas.** Las personas más longevas del mundo comen principalmente plantas. Dependen de una variedad de frijoles y lentejas para obtener proteínas y consumen carne en pequeñas cantidades. Cultivan la mayoría de sus alimentos y casi no consumen alimentos procesados.

## En esta edición

Un repaso de Camina Kansas 2020

¡Llegó la temporada de parrilladas!

¡Es la hora del té!

Receta: Brócoli a la parrilla con ajo

## En año entrante

Camina Kansas 2021:

14 de Marzo – 8 de Mayo (tentativo)



**Vino @ las 5.** Las personas en la mayoría de las comunidades de las Zonas Azules® disfrutaban del vino a las 5, de manera responsable y con moderación. La mayoría de las veces, disfrutaban de una copa de vino con buena comida y buenos amigos.

**Pertenecer.** Los estudios demuestran que mantener un sentido de pertenencia y conexión con una comunidad o grupo basado en la fe puede agregar de 4 a 14 años a su vida. No importa qué fe o grupo elija, siempre y cuando esté involucrado y asista regularmente.

**Los seres queridos primero.** Quienes viven en las Zonas Azules® anteponen a sus familias y seres queridos. Mantienen cerca a padres y abuelos que envejecen, e invierten en sus hijos brindándoles su tiempo y amor.

**Tribu correcta.** La investigación muestra que las conexiones sociales dan forma a nuestros comportamientos de salud. Si sus amigos y familiares fuman o tienen patrones de alimentación poco saludables, es más probable que haga lo mismo. Incluso la soledad y la felicidad son contagiosas. Los centenarios exitosos eligieron o nacieron en una tribu adecuada que apoyaba sus prácticas saludables.

Esperamos que este sea solo el comienzo de su descubrimiento de una forma de vida más saludable y lo invitamos a mantenerse involucrado en la amplia variedad de programas de Investigación y Extensión de K-State que se ofrecen en su comunidad. Para mantenerse conectado con nosotros a través de Facebook, dele un me gusta a "Kansas State University Walk Kansas". ¡Continuaremos publicando consejos y recursos para apoyarlo e inspirarlo a vivir una vida saludable!

Mantengase a salvo y con salud,

**Sharolyn Flaming Jackson**

*Especialista en Ciencias de la Familia y del Consumidor  
Coordinadora Estatal de Camina Kansas*



## ¡Llegó la temporada de parrilladas!

¡El clima cálido es una señal de que es hora de usar la parrilla! Si bien la carne y las aves de corral son opciones populares para asar a la parrilla, el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (AICR por sus siglas en inglés) nos recuerda que cocinar estos alimentos con calor intenso puede conducir a la formación de posibles carcinógenos. Las aminas heterocíclicas (HA) se forman en la carne cuando sus proteínas reaccionan al intenso calor de la parrilla. Los estudios han relacionado las HA con el desarrollo del cáncer.

Puede modificar su técnica de asado para reducir la posibilidad de riesgo de cáncer. Marinar la carne antes de asarla puede disminuir la formación de HA. Si está cocinando cortes de carne más grandes, pre cocínelos parcialmente para reducir el tiempo de exposición de la carne a las llamas. Recorte la grasa de la carne para reducir las llamaradas y la carbonización. Corte la carne en porciones más pequeñas y mezcle con vegetales para acortar el tiempo de cocción. Otra forma de minimizar el riesgo de cáncer es ¡asando más verduras!

Las verduras y frutas a la parrilla son deliciosas y son elementos clave en una dieta saludable. La ventaja es que no forman HA cuando se cocinan, por lo que se elimina el riesgo de cáncer. Al planear comidas al aire libre este verano, incluya muchas verduras y frutas coloridas asadas como espárragos, todo tipo de pimientos, calabaza, brócoli, tomates, cebollas, zanahorias, maíz, hongos, berenjenas, papas, mangos y piña. ¡Pruebe algo nuevo, como lechuga a la parrilla!

Aquí hay instrucciones básicas para asar verduras y frutas:

- » Rebane las verduras del mismo grosor para que se cocinen al mismo tiempo.
- » Rocíe o cepille con aceite de oliva antes de cocinar.
- » Sazone simplemente con una pizca de sal, pimienta y cualquier hierba seca que desee.
- » Ase a fuego medio para comenzar. Para evitar que las verduras y las frutas se deslicen a través de las rejillas, colóquelas en forma transversal o use una canasta o cubierta de parrilla.
- » Cierre la tapa para crear el mismo ambiente que un horno. Voltee a la mitad del tiempo de cocción. Las verduras más densas, como los pimientos y las cebollas, se cocinarán en unos 8 a 10 minutos. La calabaza, la berenjena y los espárragos solo requerirán de 5 a 7 minutos.
- » Después de retirar las verduras y las frutas del fuego, puede agregar un poco de vinagre balsámico (las variedades con sabor agregan interés) y hierbas frescas. Antes de agregar hierbas, es posible que deba agregar solo un poco de aceite de oliva.

## Queremos su opinión

Queremos recibir sus opiniones sobre Camina Kansas 2020.

Por favor use el enlace de abajo para entrar a la encuesta en línea.

[kstate.ag/WalkKansas2020Survey](http://kstate.ag/WalkKansas2020Survey)

## ¡Es la hora del té!

Las personas de todo el mundo han disfrutado de tomar té durante miles de siglos. Los estudios han demostrado que muchas variedades de té pueden estimular su sistema inmunológico, combatir la inflamación y podrían ayudarlo a protegerse del cáncer y las enfermedades cardíacas. Con la llegada de los días cálidos de verano, ¡un vaso de té helado podría ser el refresco perfecto!

El té blanco tiene un alto nivel de antioxidantes y la menor cantidad de cafeína. Los té de hierbas son similares al blanco y contienen una mezcla de hierbas, especias, frutas u otras plantas además de las hojas de té. El té verde es excepcionalmente alto en flavonoides para mejorar la salud del corazón y también es antiinflamatorio. El té negro está hecho de la misma planta utilizada para hacer té verde; sin embargo, las hojas se secan y fermentan. Esto le da al té negro un color más oscuro y un sabor más rico, y tiene cafeína. El té Oolong es similar al té verde y al negro, pero se procesa de manera diferente. Al Oolong se le deja oxidar más tiempo que al té verde y no tanto como al negro, creando su color y sabor característicos.

¡Puede disfrutar de té caliente, frío, helado o con especias! El té es disfrutado regularmente por las personas en las Zonas Azules® y a veces se le conoce como la bebida de la longevidad. Para mejorar el sabor del té, agregue cítricos (pomelo, naranjas, lima o limón), bayas, canela o jengibre fresco, miel, menta y otras hierbas frescas. Evite los té de desintoxicación, los elegantes lattes de té y los modernos té de burbujas, ya que también están cargados de azúcar. Si tiene alergias a las hierbas o flores, lea la lista de ingredientes en los té de hierbas.

## Brócoli a la Parrilla con Ajo

Rinde 4 porciones

### Ingredientes:

- 4 tazas de floretes de brócoli
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo (opcional)

### Instrucciones:

- Lávese las manos con agua y jabón.
- Lave el brócoli agitándolo en un recipiente con agua o colóquelo en un colador en el fregadero y enjuáguelo. Seque con una toalla de papel o use un mezclador para ensaladas.
- En un tazón, mezcle el brócoli, el aceite, la sal, la pimienta, el pimiento rojo y el ajo en polvo. Asegúrese de que el brócoli esté bien cubierto.
- Coloque un pedazo grande de papel de aluminio en la parrilla, o use una canasta para parrillas o recipiente para parrillas. Agregue el brócoli encima y cocine a la parrilla durante 8 a 10 minutos, hasta que esté suave y crujiente

### Información nutricional por porción:

80 calorías; 7 g grasa (0 grasas trans, 1 g grasas saturadas); 4 g carbohidratos; 2 g proteína; 2 g fibra; 160 mg sodio; 3 g azúcar agregada.



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.