

# MUÉVETE A TU MANERA!

2021 Boletín #1



**K-STATE**

Research and Extension

Camina Kansas

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



## ¿Cuál es tu por qué?

Al comenzar Camina Kansas 2021, piensa en tu “por qué” quieres unirse este año. ¿La pandemia te ha traído como resultado 15 libras adicionales debido a la cuarentena? ¿Tienes algún problema de salud en el que la actividad física regular te puede ayudar? ¿Solo necesitas un empujón para tomar mejores decisiones nutricionales y moverte más? ¿O es un desafío de salud divertido una buena manera de conectarte con familiares y amigos a distancia? Piensa en tu razón – tu “por qué” – y anótalo y colócalo en un lugar donde lo veas todos los días. Esto te puede ayudar a mantenerte enfocado durante las próximas 8 semanas y más.

Camina Kansas 2021 se centra en tres mensajes clave:

**!Muévete a tu manera!** La mejor actividad es la que realmente harás, así que prueba algunas actividades diferentes, encuentra lo que te divierte y ¡apégate a ello! Cuando pienses en la actividad física, recuerda que algo es mejor que nada, más es mejor que algo y demasiado es difícil de lograr.

**Haz que cada bocado cuente.** Los alimentos y bebidas que elijas tienen un impacto profundo en tu salud. La alimentación saludable es importante en todas las etapas de la vida. Te presentaremos diferentes patrones de alimentación, junto con recetas nutritivas y sabrosas.

**Prevenir / Retrasar / Manejar Enfermedades Crónicas.** Muchas afecciones crónicas se pueden prevenir o retrasar, y se pueden manejar de manera más eficaz con hábitos saludables. Examinaremos específicamente la salud mental, las enfermedades cardíacas, la osteoporosis, el Alzheimer, la obesidad, la artritis, la diabetes y el cáncer.

Vaya, tenemos mucho por lograr en 8 semanas, ¡así que comencemos!

**Sharolyn Flaming Jackson**

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

## En esta edición

¿Cuál es tu por qué?

Beneficios inmediatos

Haz que cada bocado cuente

Receta: Ensalada del suroeste

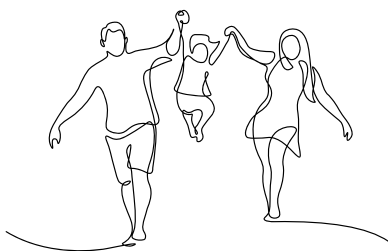
## La semana entrante

Cómo prevenir las enfermedades del corazón

El mejor ejercicio para tu corazón

DASH es un estilo de alimentación saludable para el corazón

Receta: Panquecitos de tres granos y frambuesas

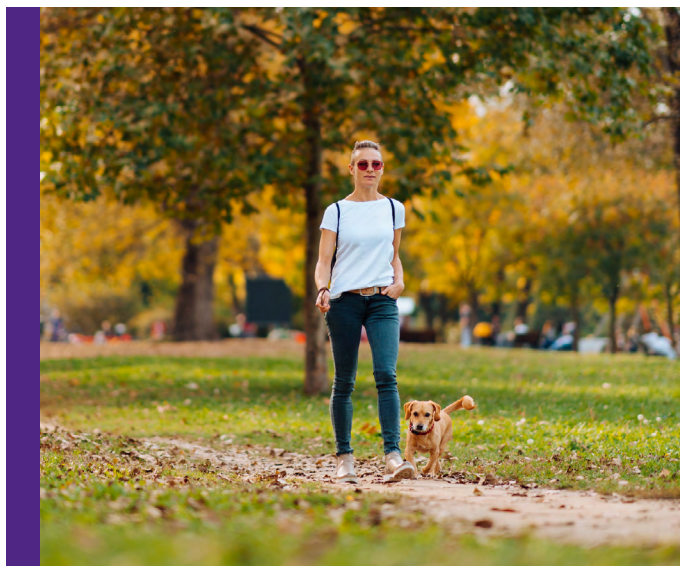


## Beneficios inmediatos

Durante esta primera semana de Camina Kansas, concéntrate en cómo te sientes después de la actividad física. El ejercicio aumenta las sustancias químicas del cerebro asociadas con sentirse feliz, sentir menos ansiedad y estrés e incluso menos dolor físico. Moverse más también puede ayudar a algunas personas a aliviar los sentimientos de depresión.

Durante una actividad moderada o vigorosa, tu cuerpo y cerebro producen hormonas y neurotransmisores que mejoran tu estado de ánimo, mejoran tu memoria, aumentan los niveles de energía y elevan tu sensación de bienestar. Estos son los “químicos para sentirse bien” que le dan esa sensación al cuerpo. Si bien tus músculos se sentirán cansados después de la actividad, probablemente te sentirás más relajado. También puedes sentir una sensación de logro, lo que te da un impulso de confianza en ti mismo. Sentirte mejor como resultado del movimiento puede ser un poderoso motivador.

Estar en la naturaleza también puede hacer maravillas para tu estado de ánimo, y la popularidad de las actividades al aire libre ha aumentado drásticamente a medida que nos enfrentamos a la vida pandémica. En comparación con la actividad en interiores, caminar al aire libre crea mejoras aún mayores en el estado de ánimo, en el gozo y en la intención de hacer ejercicio en el futuro. Las investigaciones muestran que hacer ejercicio al aire libre puede tener un efecto similar al de la meditación en el cerebro y el estado de ánimo. Esta es una gran herramienta si estás listo para explorar los senderos al aire libre donde vives o para planificar una excursión divertida con la familia o los amigos. Visita <https://www.alltrails.com> para ver senderos en tu área.



## Haz que cada bocado cuente

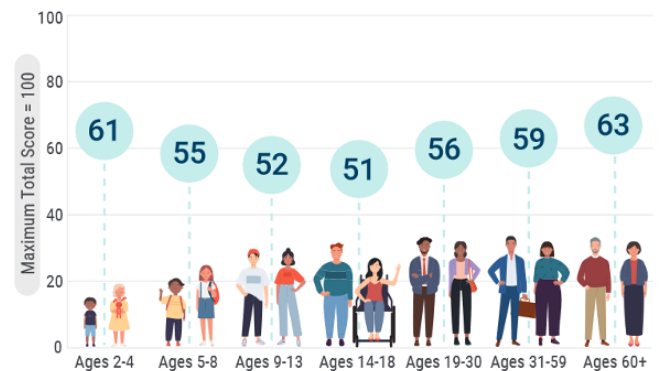
Desde 1980, las Pautas Dietéticas para Estadounidenses han brindado consejos basados en la ciencia sobre qué comer y beber para promover la salud. Estas pautas se revisan cada cinco años y, si bien muchas recomendaciones se mantienen consistentes, otras evolucionan a medida que aumenta el conocimiento científico.

La novedad de la edición 2020-2025 es un llamado a la acción: “Haz que cada bocado cuente con las *Pautas Dietéticas*” (<https://www.dietaryguidelines.gov/>). La atención se enfoca en elegir alimentos y bebidas ricos en nutrientes y dentro de nuestros límites de calorías. Piensa en alimentos “ricos en nutrientes” en lugar de alimentos con “calorías vacías”.

Estas pautas se pueden adaptar a tus preferencias personales, para incluir alimentos que representen diferentes culturas y consideraciones presupuestarias. Exploraremos varios patrones de alimentación durante Camina Kansas y destacaremos recetas sabrosas que “hacen que cada bocado cuente”.

Si bien la ciencia que vincula la alimentación y la salud continúa fortaleciéndose, la mayoría de los estadounidenses no cumplen con las Pautas Dietéticas. Este gráfico ilustra, en promedio, qué tan bien comemos en las diferentes etapas de la vida según el Índice de Alimentación Saludable (IAS). Puedes ver que la puntuación es más alta en la niñez temprana y en la edad adulta. Recuerda que nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde para mejorar las opciones de alimentos y bebidas.

Puedes obtener una gran cantidad de nutrientes con cada bocado de esta Ensalada del suroeste. El refuerzo de proteínas en esta receta proviene de la quinua y los frijoles negros. La quinua es una semilla que se cocina y se come como los cereales y tiene el mayor contenido de proteínas de todos los cereales integrales. Proporciona los nueve aminoácidos esenciales, no contiene gluten ni colesterol. Este perfil de nutrientes es la razón por la que la quinua a veces se llama el “grano madre”. Sirve esta ensalada sobre una capa de verduras de hojas verdes oscuras para hacer una comida ligera y satisfactoria.



El Índice de Alimentación Saludable muestra qué tan bien come la sociedad durante el transcurso de su vida.

# Ensalada del suroeste

Rinde 8 porciones

## Ingredientes del aderezo:

¼ de taza de jugo de limón fresco

2 cucharadas de miel

½ cucharadita de comino molido

¼ de cucharadita de ajo en polvo

½ cucharadita de sal

4 cucharadas de aceite de oliva

¼ de taza de cilantro picado

Pimienta negra molida, al gusto

## Ingredientes de la ensalada:

1 pimiento morrón grande, picado

½ cebolla mediana dulce, cortada a la mitad, luego cortada en mitades

1 calabacín pequeño, picado

10 tomates cereza

1 lata de 15 oz. de frijoles negros, escurridos y enjuagados

1 taza de maíz dulce, descongelado

2 tazas de quinua cocida (½ taza sin cocer, usando las instrucciones del paquete)

4 rábanos pequeños enteros, en rodajas finas

Guarniciones (opcionales): aguacate rebanado, aros de chile jalapeño, queso mexicano rallado, cilantro.

## Instrucciones:

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Prepara los productos y enjuágalos con agua fría bajo el grifo. Enjuaga el cilantro con agua fría y sécalo con toallas de papel para eliminar el exceso de humedad.
3. Combina los ingredientes del aderezo en un frasco de vidrio grande y agita vigorosamente. Dejar de lado.
4. Coloca los ingredientes de la ensalada en un tazón grande y revuelve para combinarlos. Agrega el aderezo y revuelve para combinarlo; decora al gusto. Refrigerar las sobras en un recipiente tapado.



## Información nutricional por porción de 1 taza:

200 calorías; 8 g de grasa (0 grasas trans, 1 g de grasa saturada); 29 g de carbohidratos; 6 g de proteína; 6 g de fibra; 220 mg de sodio

## 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.