



## En esta edición

Cómo prevenir la obesidad

Activo de cualquier tamaño

Principios de la alimentación saludable

Receta: Garbanzos crujientes asados al horno

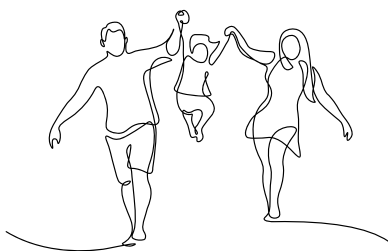
## La semana entrante

Factores de riesgo de la artritis

Manejo del dolor de la artritis

¿Qué pasa con la vitamina D?

Receta: Salmón al horno



## Cómo prevenir la obesidad

Con un estilo de vida saludable, la obesidad se puede prevenir y, al hacerlo, también reducir el riesgo de una serie de otros problemas de salud, como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2, algunos cánceres, osteoartritis, enfermedades renales, asma, apnea del sueño y más.

Las estrategias que ayudan a prevenir la obesidad también son las de tratamiento si ya tienes sobrepeso u obesidad. A continuación, se muestran algunas estrategias clave.

La primera a menudo no está asociada con la obesidad: **dormir lo suficiente**. De hecho, una buena noche de sueño proporciona más beneficios para la salud de los que jamás te hubieras imaginado. Además de prevenir enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, depresión y otras afecciones de salud, una cantidad adecuada de sueño de alta calidad también puede prevenir el aumento de peso y la obesidad.

¿Qué pasa cuando duermes? Durante el sueño, tu cuerpo está ocupado reparándose y restaurándose. Si habitualmente no duermes lo suficiente, se involucran las hormonas del estrés y otros factores inflamatorios. Tu cuerpo comenzará a reaccionar como si estuviera bajo estrés crónico, liberando cortisol, una hormona del estrés. Uno de los efectos secundarios no deseados de las acciones del cortisol es la tendencia al aumento de peso, que puede traducirse en obesidad con el tiempo. Los estudios también han demostrado que la falta de sueño adecuado también puede resultar en comer en exceso.

No se puede subestimar la importancia del sueño para nuestro bienestar general. Los CDC recomiendan siete o más horas de sueño para los adultos mayores de 18, e incluso más para los más jóvenes. La higiene del sueño incluye comportamientos que ayudan a promover un buen sueño. Este artículo de la Asociación Estadounidense del Sueño puede resultarte útil. <https://www.sleepassociation.org/about-sleep/sleep-hygiene-tips/>

**Reducir el estrés crónico** es otra estrategia para prevenir la obesidad. Acabamos de hablar sobre cómo la falta de sueño aumenta los niveles de la hormona del estrés, el cortisol y el estrés crónico tiene el mismo impacto. Cuando estás bajo mucho estrés, el resultado

suele ser una mala elección de la dieta y es posible que tengas “antojos de carbohidratos”, lo que hace que la alimentación saludable sea más difícil.

Descubre la mejor manera de vencer el estrés. Prueba una caminata diaria o una clase regular de yoga; medita, escucha música, reúnete con amigos, haz cosas que te brinden alegría.

Otras estrategias incluyen **hacer ejercicio con regularidad y seguir los principios básicos de una alimentación saludable.**

Debido a la prevalencia de la obesidad, se están dirigiendo cada vez más investigaciones enfocadas en la prevención. La obesidad es ahora una epidemia de salud mundial, según la Organización Mundial de la Salud, que afecta a más de 650 millones de personas en todo el mundo.



## Ser activo de cualquier tamaño

Si tienes sobrepeso, la actividad física puede parecer difícil y provocarte falta de aire o cansancio rápido. Si bien hay desafíos que superar, ¡puedes estar activo de cualquier tamaño y disfrutarlo! La actividad física es segura para casi todo el mundo y los beneficios para la salud superan con creces cualquier riesgo. Sin embargo, se recomienda que consultes a un profesional de la salud antes de comenzar cualquier tipo de ejercicio, especialmente si te quedas sin aliento con facilidad o tienes problemas para moverte.

Para ayudarte a que te mantengas motivado, elige actividades físicas que coincidan con tu estado de acondicionamiento físico. Si has estado inactivo, comienza lentamente y aumenta gradualmente tu nivel de actividad. Buenas actividades para empezar son caminar y hacer ejercicio en el agua.

Los entrenamientos acuáticos son una buena opción si te duelen los pies, la espalda o las articulaciones al ponerte de pie. El ejercicio realizado en el agua te permite ser más flexible, reduce la posibilidad de lesiones, ayuda a prevenir los dolores musculares y te mantiene fresco. Si no sabes nadar, aún puedes hacer ejercicio en el agua. Por seguridad, usa un cinturón de espuma o un chaleco salvavidas.

Caminar es una actividad que la mayoría de la gente puede realizar. Si estás caminando y tienes la meta de perder peso, deberás caminar lo suficiente para quemar calorías y grasas. Un ejercicio de caminata puede ser útil y proveer variedad para evitar la misma rutina todos los días. Aquí tienes uno que puedes probar: [https://www.verywellfit.com/walking-workout-schedule-for-weight-loss-3432704?utm\\_campaign=fitsl&utm\\_medium=email&utm\\_source=cn\\_nl&utm\\_content=23543819&utm\\_term=](https://www.verywellfit.com/walking-workout-schedule-for-weight-loss-3432704?utm_campaign=fitsl&utm_medium=email&utm_source=cn_nl&utm_content=23543819&utm_term=)

Otra forma de mejorar el estado físico y quemar más calorías es agregar intervalos. Se trata de breves ráfagas de intensa actividad. La investigación muestra que alternar estas ráfagas de actividad intensa con una actividad más ligera puede ser mejor para tu salud en general que el ejercicio lento y sostenido. La clave es comenzar en un nivel que sea adecuado para ti y avanzar a partir de ahí. Si caminas para hacer ejercicio, comienza agregando un intervalo de 30 segundos de caminata rápida varias veces durante tu caminata. Para obtener más información sobre cómo agregar intervalos, consulta este boletín de Camina Kansas del 2018: <https://www.walkkansas.org/doc/newsletter/2018/week4.pdf>

Seguir un plan y una rutina de actividad física regular puede ser un desafío, pero no te rindas. Trata de evitar el tipo de pensamiento de “todo o nada”. Recuerda que cualquier actividad es mejor que ninguna, así que no te desanimes si no alcanzas el objetivo que estableciste para la actividad física siempre que estés haciendo algo.

## Principios de la alimentación saludable

La alimentación saludable es una estrategia clave para prevenir y reducir la obesidad. El objetivo general es hacer que cada bocado cuente eligiendo alimentos ricos en nutrientes y no solo calorías vacías. Empieza por consumir aproximadamente 2 tazas de fruta y 3 tazas de verduras al día. Elige frutas y verduras enteras, no jugos, ya que el contenido de fibra te ayuda a sentirte lleno con menos calorías. Evita los alimentos altamente procesados, incluyendo los bocadillos en cajas o bolsas, que son una fuente común de calorías vacías. Los estudios también muestran que comer una dieta altamente procesada tiene como resultado más calorías y aumento de peso.

Reduce la cantidad de azúcar que comes y bebes. Las principales fuentes de azúcar incluyen bebidas azucaradas (gaseosas, energéticas, deportivas y bebidas de frutas), tartas, pasteles, galletas, dulces y postres lácteos. Los edulcorantes artificiales también se han relacionado con la obesidad y la diabetes porque pueden interferir con la capacidad del cuerpo humano para lidiar con el azúcar natural. El deterioro de esta capacidad natural puede llevar a comer en exceso y aumentar los antojos de azúcar y carbohidratos.

Elige fuentes de grasas saludables (monoinsaturadas y poliinsaturadas) para reducir la obesidad. Los aguacates, el aceite de oliva y de canola y las nueces son grasas saludables. Quizás las más dañinas de todas son las grasas trans, que aumentan el colesterol "malo" y reducen el colesterol "bueno". Encontrarás grasas trans (busca "aceite parcialmente hidrogenado" en la lista de ingredientes) en productos alimenticios como manteca vegetal, margarina en barra, productos horneados, alimentos fritos, masa refrigerada y algunos bocadillos como patatas fritas, galletas saladas y galletas dulces. Consulta la etiqueta de información nutricional de los alimentos, ya que ahora es un requisito incluir la cantidad de grasas trans si es superior a 0.5 g o más por porción.

Ten cuidado con los bocadillos y evita los bocadillos cuando estés aburrido o estresado. Los mejores bocadillos son los que incluyen algo de fibra y proteínas, ya que te ayudarán a sentirte más lleno por más tiempo y evitarán que tu nivel de azúcar en la sangre suba demasiado rápido. ¡Estos garbanzos asados son un excelente bocadillo y una guarnición buenísima para ensaladas!



## Garbanzos asados

Rinde 4 porciones

### Ingredientes:

- 1 lata de 16 onzas de garbanzos / chícharos
- 1 a 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1/4 cucharadita de sal marina
- Otro condimento al gusto

### Instrucciones:

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Precalienta el horno a 425 °F y cubre una bandeja para hornear grande con papel pergamino.
3. Vierte los garbanzos en un colador en el fregadero y enjuágalos con agua corriente.
4. Seca los garbanzos a palmaditas con un paño de cocina limpio o con toallas de papel. Quita las cáscaras sueltas.
5. Transfiere los garbanzos secos a la bandeja para hornear y mézclalos con aceite de oliva, luego espolvoréalos con sal marina.
6. Asa los garbanzos durante 20 a 30 minutos. Mueve los garbanzos o agita la sartén cada 10 minutos y ásalos más tiempo si quieres que queden más crujientes. Los garbanzos están listos cuando estén dorados y ligeramente oscurecidos, secos y crujientes por fuera y suaves por el medio.
7. Retira la sartén del horno y espolvorea los garbanzos con especias (si gustas) y revuelve para cubrir uniformemente.
8. Guarda los garbanzos asados en un recipiente con tapa holgada a temperatura ambiente. Son mejores si se usan en dos días.
9. ¡Diviértete con esta receta agregando especias y hierbas! Prueba usar chile o curry en polvo, ralladura de limón, pimentón ahumado, romero, tomillo, comino u otras especias y hierbas favoritas

**Información nutricional por 1 porción (1/2 taza):** 180 calorías; 5 g de grasa (0 g de grasas trans, 0.5 g de grasa saturada); 26 g de carbohidratos; 8 g de proteína; 7 g de fibra; 390 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.