

En esta edición

Música para tu mente

Más sobre la salud del cerebro

¡No te saltes esto!

Voltea la hoja nueva

Receta: Ensalada Vamos Verde

La semana entrante

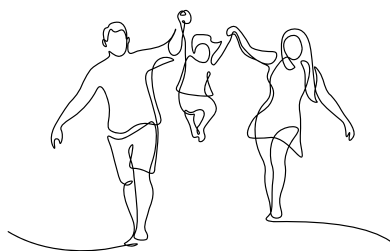
El cerebro como un músculo

Refrigerios para los ejercicios con grandes beneficios

La técnica de caminar importa

Las vitaminas B aumentan el poder cerebral

Receta: Estofado Vegetariano Toscano de Pollo



Música para tu mente

Escuchar música es agradable y entretenido, pero ¿sabías que la música puede hacerte más saludable? La música puede energizar tu cuerpo, relajar tu mente, ayudar a controlar el dolor e incluso puede aumentar tu rendimiento mental y retrasar el deterioro cognitivo. La música puede influir en tus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Aquí hay algunas formas en que la música afecta tu salud.

La música puede ayudarte a acelerar el ritmo al caminar y correr. Escuchar música mientras haces ejercicio cambia tu percepción del esfuerzo y es menos probable que notes que estás trabajando más duro. Escuchar música de ritmo rápido también puede ayudar a aumentar tu motivación y deleite de la actividad física.

Para mejorar tu rendimiento mental, pon un poco de música de fondo. Las pistas instrumentales, tocadas a volumen bajo, son las mejores, y las investigaciones han demostrado que reproducir música más animada conduce a mejoras en la velocidad de procesamiento y beneficios en la memoria en adultos mayores.

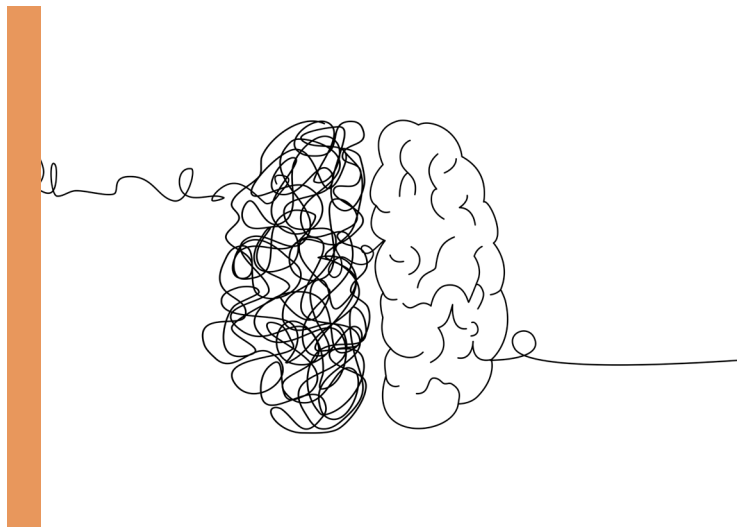
¿Alguna vez has pensado en la música como una herramienta para perder peso? Escuchar música suave y atenuar las luces mientras comes puede ayudarte a consumir los alimentos más lentamente, permitiéndote ser más consciente de cuándo te sientes lleno. De manera similar, la música puede ser una forma efectiva de lidiar con el estrés, calmar la mente y ayudar a relajarte.

Si tienes síntomas de depresión, la musicoterapia puede ser una forma segura y eficaz de ayudar a controlar esos síntomas. De manera similar, escuchar música puede ser de gran ayuda en el manejo del dolor crónico. Un estudio con pacientes con fibromialgia encontró que aquellos que escuchaban música solo una hora al día experimentaron una reducción significativa del dolor en comparación con un grupo de control.

Finalmente, la música puede ayudarte a conciliar el sueño y obtener un sueño de mejor calidad. Tocar música clásica relajante puede ser un remedio seguro, eficaz y asequible para el insomnio.

Más sobre la salud del cerebro

El deterioro cognitivo relacionado con la edad es extremadamente común. Si bien las tasas de mortalidad por enfermedades cardíacas y cáncer están disminuyendo, la tasa de mortalidad por enfermedad de Alzheimer está aumentando y es una crisis de salud pública creciente en Kansas. También están aumentando otras formas de demencia y deterioro cognitivo. La demencia, que es un término general para el deterioro de



la capacidad para recordar, pensar o tomar decisiones, afecta predominantemente a los adultos mayores, pero no se considera parte del envejecimiento normal.

Además de la demencia, el deterioro cognitivo subjetivo (DCS) y la enfermedad de Alzheimer, la mala salud mental puede aumentar el riesgo de muchos tipos de afecciones de salud física, como diabetes, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Tener mala salud mental no significa que tengas una enfermedad mental, y tu salud mental puede cambiar con el tiempo y verse influenciada por muchos factores. Cuando las demandas que se te imponen superan tus recursos y habilidades de afrontamiento, tu salud mental podría verse afectada. Situaciones como las dificultades económicas, las largas horas de trabajo, el brindar cuidados a largo plazo y los desafíos relacionados con la pandemia del COVID-19 son algunos ejemplos de esto. La mala salud mental también puede conducir a enfermedades mentales.

Voltea la hoja nueva

Uno de los componentes más importantes de la dieta MIND son las verduras de hojas verdes. Son ricas en nutrientes que se sabe que protegen la cognición y la función cerebral, incluyendo el folato, la vitamina E, la luteína y el betacaroteno. Las investigaciones muestran que comer una porción de verduras de hoja verde por día puede tener un impacto significativo en la salud del cerebro.

Los alimentos incluidos en la categoría de superalimentos de verduras de hoja verde incluyen espinacas, col rizada, hojas de mostaza, col berza, acelgas suizas y arcoiris, hojas de nabo y remolacha, col Napa, bok choy, berros, rúcula, lechuga romana, microvegetales y mezcla de primavera. Una porción equivale a 2 tazas de verduras crudas o 1 taza de verduras cocidas.

¿Qué es el folato? Es una vitamina B que se encuentra naturalmente en los alimentos. Los alimentos ricos en folato incluyen edamame (soja verde fresca), lentejas, verduras de hoja verde, guisantes, brócoli, espárragos y frijoles negros. El cuerpo no produce folato, y es un nutriente esencial que debes obtener de fuentes alimenticias. Se necesita para producir ADN y otro material genético y ayuda a las células a dividirse. No te confundas con los términos folato y ácido fólico. Tienen los mismos efectos. El folato es la versión natural que se encuentra en los alimentos, mientras que el ácido fólico es la versión artificial que se encuentra en los

suplementos y se agrega a los alimentos. Ambos juegan un papel importante en la salud, pero no puedes comer suficiente folato de fuentes alimenticias, por lo que es saludable “comer tus vegetales”.

La vitamina E es un nutriente que es importante para la visión, la reproducción, la salud de la sangre y la piel, y especialmente la salud del cerebro. Este nutriente tiene fuertes propiedades antioxidantes, lo que significa que protege las células contra el daño de los radicales libres. Estas son moléculas producidas cuando tu cuerpo descompone los alimentos o se expone al humo del tabaco y la radiación. Los alimentos ricos en vitamina E soluble en grasa incluyen aceite de canola y de oliva, verduras de hoja verde, almendras, maní, semillas de girasol, germen de trigo, aguacates, salmón y pimientos rojos. Cuando los profesionales de la nutrición hablan de grasas saludables, la vitamina E está al frente y al centro.

La luteína y el betacaroteno también son antioxidantes poderosos. Estos nutrientes a menudo se asocian con la salud ocular y la visión. También apoyan la salud del cerebro, y las fuentes incluyen frutas y verduras de hojas amarillas, anaranjadas y verdes.

¡Hay tantas maneras de disfrutar las verduras de hoja verde! Usa tu creatividad y haz algunos cambios usando frutas, nueces, hierbas frescas, otras verduras (incluyendo las sobras de verduras asadas), un poco de queso y un aderezo ligero para ensaladas.

¡No te saltes esto!

Preparar tu cuerpo para el ejercicio y enfriarlo con estiramientos después es crucial para mantener tu cuerpo libre de lesiones y mejorar la flexibilidad. Sin embargo, cuando se les presiona por el tiempo, muchas personas se saltan esta parte de una rutina de caminata o de ejercicios.

Un calentamiento de 5 a 10 minutos que incluya actividad ligera, como una versión lenta de lo que haces para hacer ejercicio, como caminar, ayuda a preparar tu mente y cuerpo para una actividad más vigorosa. El calentamiento aumenta la temperatura central y muscular de tu cuerpo, y ayuda a que tus músculos estén menos tensos. Durante este tiempo, tu ritmo cardíaco y respiratorio aumentan, y tu flujo sanguíneo aumenta, nuevamente, preparando tu cuerpo para una actividad más vigorosa. Puedes incluir estiramientos dinámicos durante un calentamiento. Estos son movimientos lentos y controlados, como círculos con los brazos, giros de hombros y levantamientos de rodillas.

Tan importante como el calentamiento es el tiempo de enfriamiento. Durante los últimos 5 a 10 minutos de tu caminata o ejercicio, disminuye el ritmo para permitir que tu respiración vuelva a la normalidad. Esto también ayudará a reducir la rigidez muscular. Después del enfriamiento, tus músculos están listos para estirarse.

Es importante estirarte cuando tus músculos están calientes, por lo que después del ejercicio es el mejor momento. Lo mejor es el estiramiento estático, en el que mantienes un estiramiento durante 15 a 30 segundos. Estira la parte superior e inferior del cuerpo y nunca estires hasta el punto del dolor, solo una ligera molestia. Mantente relajado mientras te estiras e inhala y exhala lentamente. No contengas la respiración. Asegúrate de estirar ambos lados de tu cuerpo por igual y no rebotes ni te sacudas mientras te estiras. Estírate todos los días, si es posible, o al menos tres veces por semana, y siempre estírate después de caminar o hacer ejercicio.

Ensalada Vamos Verde

Rinde 4 porciones

Ingredientes de la ensalada:

6 tazas de verduras mixtas con espinacas
4 cebollas verdes, en rodajas
¼ taza de perejil picado
1 pepino, en rodajas finas
½ taza de guisantes frescos o congelados
2 cucharadas de semillas de girasol sin cáscara
Espolvorear opcionalmente: queso desboronado o rallado al gusto

Ingredientes del aderezo:

½ taza de aceite de oliva
3 cucharadas de vinagre de tu elección (balsámico, vino tinto, vinagre de vino blanco)
1 cucharada de mostaza Dijon
1 cucharada de miel
2 dientes de ajo medianos, picados (opcional)
¼ cucharadita de sal
Pimienta molida, al gusto



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.

Instrucciones:

1. Lavarte las manos con agua y jabón.
2. Lava las verduras, la cebolla y el pepino frotándolos suavemente bajo el grifo de agua fría. Enjuaga el perejil con agua fría y sécalo con toallas de papel para eliminar el exceso de humedad (si usas verduras en bolsa listas para comer, no necesitas enjuagarlas).
3. Coloca todos los ingredientes de la ensalada en un tazón grande y revuélvelos.
4. En un frasco de vidrio con tapa, combina todos los ingredientes para el aderezo. Cierra el frasco con la tapa y agita para combinar. Sirve inmediatamente o guárdalo cubierto en el refrigerador. Siempre agita o bate el aderezo antes de servir. La vinagreta se mantendrá bien durante 7 a 10 días en el refrigerador.
5. Sirve la ensalada con aderezo a un lado.

Una vez que comiences a hacer vinagreta casera, ¡no volverás a usar aderezo embotellado!

Información nutricional de 1 taza de ensalada: 25 calorías; 0 g de grasa; 4 g de carbohidratos; 2 g de proteína; 2 g de fibra; 35 mg de sodio; 2 g de azúcar.

Información nutricional de 1 cucharada de aderezo: 160 calorías; 17 g de grasa (2.5 g de grasa saturada); 3 g de carbohidratos; 0 g de proteína, 0 g de fibra; 140 mg de sodio; 2 g de azúcar.

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.