



### En esta edición

El cerebro es como un músculo

Refrigerios de ejercicios con grandes beneficios

La técnica de caminar importa

Las vitaminas B aumentan el poder cerebral

Receta: Estofado Vegetariano Toscano de Pollo

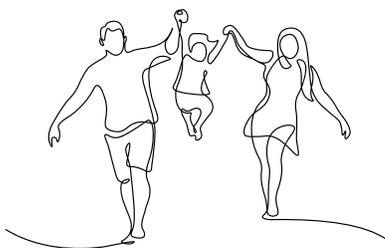
### La semana entrante

El estrés y tu cerebro

Beneficios del entrenamiento de fuerza

Las bayas: una potencia nutricional

Receta: Batido de Panquecito de Arándanos Azules



### El cerebro es como un músculo

Confías en tu cerebro para todo. No importa lo que estés haciendo, tu cerebro probablemente se está ejercitando. Si bien tu cerebro es en realidad un órgano, juega un papel muy importante en el control de tus músculos y se beneficia de los mismos hábitos de estilo de vida que reciben tus músculos. Debes entrenar y flexionar tu cerebro como lo haces con un músculo.

Tu cerebro controla y facilita el movimiento de tu cuerpo, tus sentidos, el pensamiento y el razonamiento, el procesamiento de las emociones, almacena la memoria y controla funciones vitales como el ritmo cardíaco y la respiración.

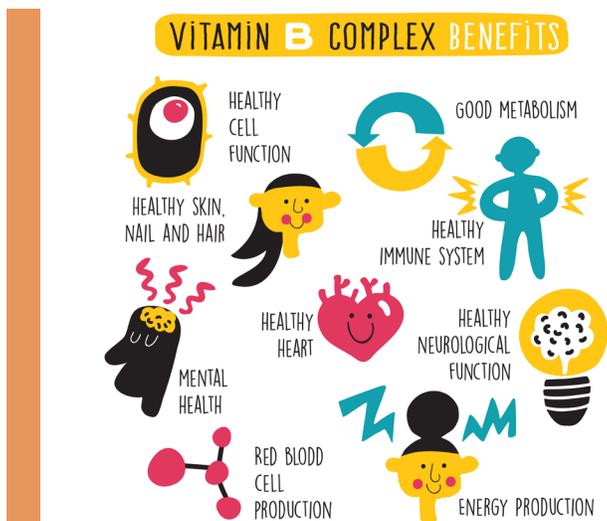
Así como la pérdida de masa muscular es parte del proceso de envejecimiento, el deterioro relativo del cerebro es natural a medida que envejecemos. Las elecciones de estilo de vida juegan un papel importante en el proceso de envejecimiento, ya sea acelerando estos cambios o ralentizándolos. Ciertas enfermedades y trastornos, lesiones, infecciones y el consumo de alcohol también pueden hacer que el cerebro se encoja.

Entonces, ¿cómo afecta el ejercicio a tu cerebro? Primero, **puede ayudarte a recordar**. El ejercicio aeróbico, como caminar/trotar, andar en bicicleta y hacer jardinería, puede ayudar a que crezca el hipocampo en tu cerebro. Esta es la parte del cerebro que está vinculada a la memoria y el aprendizaje. La actividad también puede retardar el encogimiento de tu hipocampo, reduciendo la pérdida de memoria a medida que envejeces. Según algunos estudios, el crecimiento nuevo es aún más fuerte si te gusta la actividad que estás haciendo, ¡así que encuentra algo que disfrutes!

**El ejercicio puede hacer que tu cerebro sea más flexible.** Los cerebros más jóvenes tienden a tener más capacidad de cambio cuando aprenden y experimentan cosas nuevas. Tanto el ejercicio aeróbico como el entrenamiento con pesas parecen mejorar la flexibilidad del cerebro. El ejercicio también puede mejorar la **capacidad de tu cerebro para organizar e interpretar información** para que tenga sentido. Tan solo una sesión de ejercicio puede iniciar este proceso y continuar con la actividad regular a largo plazo ayuda a que las células cerebrales se conecten.

La actividad física regular puede ayudar a **aliviar los síntomas de la depresión y la ansiedad**, posiblemente porque retarda el daño y la descomposición de las células cerebrales. Cuando elevas tu ritmo cardíaco a través del ejercicio, ayudas con el flujo sanguíneo. El ejercicio fortalece el corazón y los vasos sanguíneos y **mejora el flujo sanguíneo**. Esto parece ayudar a detener la acumulación de placas relacionadas con la demencia y ayuda a nutrir el cerebro para retrasar el deterioro mental. El ejercicio también puede **ayudarte a dormir mejor**, obteniendo más del tipo de sueño que ayuda a revitalizar tu cerebro y cuerpo.

Entonces, si bien es posible que hayas usado el ejercicio para mantenerte en buena forma física, ahora tienes otra razón importante: mejorar la función cerebral. Si estás interesado en aprender más sobre esta conexión entre la actividad y la función cerebral, esta charla TED ofrece una excelente descripción general. [https://www.ted.com/talks/wendy\\_suzuki\\_the\\_brain\\_changing\\_benefits\\_of\\_exercise?language=en](https://www.ted.com/talks/wendy_suzuki_the_brain_changing_benefits_of_exercise?language=en)



## Refrigerios de ejercicios con grandes beneficios

¡No, no estamos hablando de comida! Un refrigerio de ejercicio es una forma de ejercicio breve y fácil para integrar el movimiento en tu vida diaria. El objetivo es hacer breves ráfagas de actividad a lo largo del día como parte de tu estilo de vida. Las investigaciones sugieren que períodos breves de actividad pueden ser mejores que un período largo de ejercicio estructurado, especialmente si ese ejercicio es seguido por un día completo de estar sentado.

Piensa en formas pequeñas en las que puedes entretejer actividad a lo largo del día. Corta el césped con una cortadora de césped manual, haz pan y amasa a mano, empuja una aspiradora en lugar de presionar el botón de un robot aspirador, estacionate más lejos en un estacionamiento y sube las escaleras siempre que puedas. ¡Captas la idea!

## Las vitaminas B aumentan el poder cerebral

Tu cuerpo necesita 13 vitaminas esenciales y 8 de estas son vitaminas B, que incluyen: tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3), ácido pantoténico (B5), piridoxina (B6), biotina (B7), folato (B9) y cobalamina (B12).

El grupo de las vitaminas B juega muchos papeles en la función de tu cuerpo. En primer lugar, estas vitaminas solubles en agua ayudan a las enzimas (que descomponen lo que comes y bebes) a liberar la energía de los alimentos y a mover el oxígeno y la energía por todo el cuerpo. También ayudan a que las células crezcan y se multipliquen y ayudan a mejorar tu función inmunológica.

A través de la investigación, también sabemos que las vitaminas B respaldan casi todos los aspectos de la salud del cerebro. Pueden ayudar a prevenir o retrasar el deterioro cognitivo y la pérdida de memoria y enfermedades como el Alzheimer. Las investigaciones también sugieren que las vitaminas B pueden mejorar tu desempeño en pruebas que involucran memoria, resolución de problemas y formación de palabras y oraciones. Las vitaminas B también afectan la estabilidad mental, el estado de ánimo y la capacidad para hacer frente al estrés, y parecen desempeñar un papel en la reducción de las enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.

Si bien muchos alimentos contienen vitamina B, las mismas se destruyen fácilmente con el alcohol y la cocción. El procesamiento de los alimentos elimina algunas de las vitaminas B, y algunos ejemplos de esto incluyen la harina blanca, el pan y el arroz blancos. Dado que tu cuerpo no puede almacenar todas las vitaminas B, es importante que las obtengas continuamente a través de lo que comes.

Una buena fuente de vitamina B son los cereales integrales, como el arroz integral, la cebada y el mijo. Los huevos son otra buena fuente y también lo son las legumbres, un grupo que incluye frijoles, lentejas y garbanzos. Las verduras de hoja verde, los cítricos, las nueces, los aguacates y los hongos aportan vitaminas B. La carne, las aves y el pescado son excelentes fuentes de vitamina B3, B6 y B12, y el hígado aporta tiamina y ácido fólico. Muchos tipos de cereales para el desayuno también están fortificados con varias vitaminas B. La mejor manera de obtener vitaminas B es a través de la dieta, así que toma un suplemento solo si tu médico te lo recomienda.

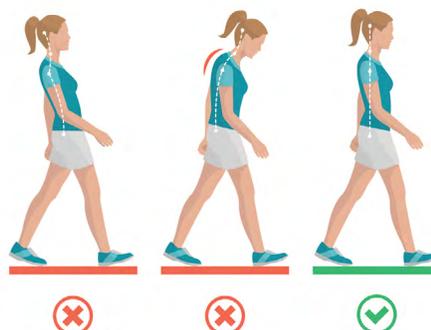
Al seguir una dieta variada y equilibrada, deberías poder satisfacer las necesidades que tiene tu cuerpo de todas estas vitaminas B importantes.

## La técnica de caminar importa

Caminar parece sencillo, ¿verdad? Al mejorar tu técnica para caminar, puedes obtener más beneficios. Comienza por verificar tu postura e imagínate esto: deberías poder dibujar una línea recta desde la oreja hasta el hombro, la cadera, la rodilla y el tobillo. Aprieta los músculos del estómago y mete la pelvis debajo del torso.

Al caminar, mueve los hombros con naturalidad y libertad y evita llevar los hombros hacia las orejas. Mueve los brazos con cada paso, dobla los brazos por el codo y usa los brazos para avanzar y aumentar el ritmo. Esto te ayuda a quemar más calorías, aumentar la fuerza de la parte superior del cuerpo y ayuda a reducir la hinchazón, el hormigueo y el entumecimiento de los dedos o las manos.

Tu paso debe sentirse natural. Aterrizas sobre tus talones y luego rueda hacia adelante para impulsarte con los dedos de los pies. Después de caminar tranquilamente durante unos minutos para calentar, aumenta el ritmo para lograr una intensidad en la que apenas puedas hablar.

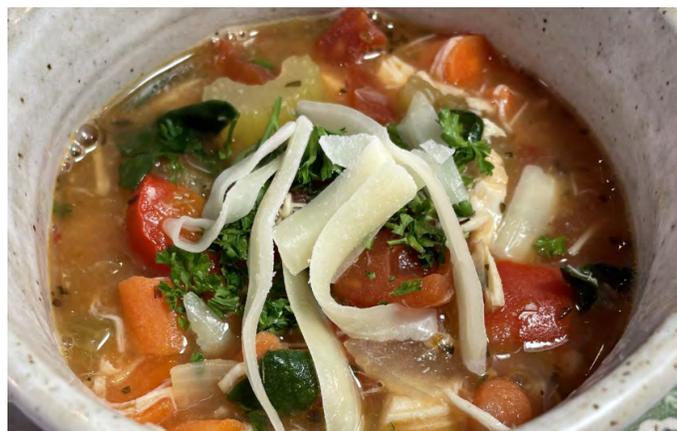


## Estofado Vegetariano Toscano de Pollo

Rinde 6 porciones

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva o canola
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 3 tazas de zanahorias, picadas
- 3 tazas de apio, picado
- 1 calabacín verde (zucchini) grande, picado
- 1 pimiento rojo dulce, picado
- ¼ taza de harina
- 4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 cucharada de condimento italiano
- ½ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo triturado, opcional
- 1 lata de 19 onzas de frijoles cannellini, escurridos y enjuagados
- 1 lata de 28 onzas de tomates cortados en cubitos (y su jugo)
- 1 taza de pechuga de pollo cocida en cubitos
- 1 taza de hojas de espinaca frescas, picadas
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco y queso parmesano para decorar



### Instrucciones:

1. Lava tus manos con agua y jabón.
2. Enjuaga los productos frotándolos suavemente con agua fría bajo el grifo.
3. En una olla grande a fuego medio alto, agrega el aceite y luego agrega la cebolla, el ajo, las zanahorias y el apio. Sofríe durante 4 a 5 minutos, hasta que estén suaves y fragantes. Agrega el calabacín y el pimiento rojo y cocina por otros 2 minutos hasta que se ablanden ligeramente.
4. Espolvorea la harina para crear un roux y cocina por otro minuto. Agrega lentamente 1 taza de caldo de pollo mientras revuelves continuamente hasta que la mezcla comience a espesar. Luego agrega el caldo de pollo restante y revuelve.
5. Agrega el condimento italiano, las hojuelas de pimiento rojo (opcional), los frijoles y los tomates. Lleva a ebullición, revolviendo con frecuencia, luego agrega el pollo y reduce el fuego, cocinando a fuego lento sin tapar durante 25 a 30 minutos.
6. Agrega las espinacas y el vinagre y cocina de 4 a 5 minutos adicionales hasta que todo esté bien caliente.
7. Sazona con sal y pimienta al gusto y sirve caliente con perejil fresco y queso parmesano si lo deseas.

**Información nutricional por porción:** 280 calorías; 7 g de grasa; 38 g de carbohidratos; 18 g de proteína; 11 g de fibra; 540 mg de sodio; 10 g de azúcar.

### 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.