



# CAMINA KANSAS

**K-STATE**  
Research and Extension

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

## 2024 BOLETÍN #1



### Cambio de hábitos para mejorar la salud

¡Estamos encantados de que te hayas unido a nosotros en Camina Kansas 2024! Este año, nos centraremos en las formas de ayudarte a cambiar tus hábitos para comer mejor, moverte más y dormir bien. Cada boletín explorará un hábito simple que puede mejorar tu salud en general, ofrecerá consejos para ser más activo físicamente, discutirá temas de nutrición, proveerá una receta sabrosa y saludable, y más.

Durante esta primera semana de Camina Kansas, asegúrate de leer la Guía de Actividades ([walkkansas.org/doc/participant/wkactivityguide-sp.pdf](http://walkkansas.org/doc/participant/wkactivityguide-sp.pdf)) y completar la prueba de marcha de Rockport Fitness y la prueba de flexibilidad. Te pediremos que las completes nuevamente al final de Camina Kansas y compares los resultados. Además, revisa la Guía del Participante de Camina Kansas ([ksre-learn.com/wkparticipantguide24](http://ksre-learn.com/wkparticipantguide24)) para obtener información sobre el registro de minutos/pasos, frutas/verduras, chatear con compañeros de equipo y más. Los Boletines ([walkkansas.org/newsletter/](http://walkkansas.org/newsletter/)) de programas anteriores de Camina Kansas pueden brindarte aún más información.

Hay TANTOS beneficios para la salud física y mental de moverte todos los días, y lo mejor es que muchos de estos beneficios son inmediatos. La actividad física puede ayudarte a controlar el estrés, reducir la ansiedad y la presión arterial, y mejorar la sensibilidad a la insulina. ¿Te sientes cansado o lento? Dar un paseo, hacer algo de jardinería o jugar un partido de pickleball puede aumentar tu energía y ayudarte a dormir mejor por la noche. ¿Te sientes un poco deprimido? La actividad física puede mejorar tu estado de ánimo y ayudarte a ver la vida a través de un lente más positivo.

¡Ahora es el momento de ponerte en movimiento! Los profesionales de la salud a menudo se refieren a la actividad física como una “droga milagrosa”. Espero que Camina Kansas pueda darte una chispa de inspiración para darte cuenta y disfrutar de los muchos beneficios que puede proporcionar un estilo de vida activo. ¡Disfruta de Camina Kansas 2024!

**Sharolyn Flaming Jackson, MS**

*Especialista en Extensión, Ciencias de la Familia y del Consumidor; Coordinadora Estatal de Camina*

### En esta edición:

Cambio de hábitos para mejorar la salud

Empezando

Desafío de cambio de hábitos

Seminarios en línea de Camina Kansas

Pon más plantas en tu plato

Receta: Sopa de quinoa y verduras

### La semana entrante:

¿Por qué es importante la fuerza?

Movimientos simples para más fuerza

Desafío de cambio de hábitos

Prioriza las proteínas en el desayuno

Receta: Frittata de espinacas

## Empezando

Cada sesión de actividad debe incluir un calentamiento, una fase de acondicionamiento y un enfriamiento. Cuando no tienen tiempo, muchas personas a menudo se saltan las fases de calentamiento y enfriamiento, pero estas son cruciales para mantener tu cuerpo libre de lesiones y ayudan a mejorar la flexibilidad.

El calentamiento ayuda a tu cuerpo a adaptarse del descanso al ejercicio. Tómate de 5 a 10 minutos para realizar actividades leves, como caminar tranquilamente, para aumentar la temperatura corporal y aumentar gradualmente el flujo sanguíneo, la frecuencia cardíaca y la respiración. Puedes incluir algunos estiramientos como círculos de brazos, giros de hombros y levantamientos de rodillas.

La fase de acondicionamiento sigue al calentamiento, y aquí es donde controlas la intensidad, o qué tan fuerte te estás ejercitando. Esfuérzate por lograr una intensidad moderada, trabajando lo suficientemente duro como para que apenas puedas mantener una conversación. Las Pautas de Actividad Física para los Estadounidenses ([health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines](https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines)) recomiendan un mínimo de 150 minutos de actividad moderada por semana. Si haces ejercicio a una intensidad vigorosa (donde solo puedes decir unas pocas palabras mientras haces ejercicio), puedes obtener beneficios similares con 75 minutos de actividad por semana.

Tan importante como el calentamiento es un enfriamiento después del ejercicio. Tómate unos minutos para reducir tu ritmo de caminata o actividad y permite que tu respiración vuelva a la normalidad. Después del enfriamiento, los músculos calientes están listos para estirarse. Este es el mejor momento para hacer estiramientos estáticos, en los que mantienes un estiramiento durante 15 a 30 segundos. Haz estiramientos de la parte superior e inferior del cuerpo. Nunca te estires hasta el punto de sentir dolor, solo una ligera molestia. Mantente relajado mientras te estiras e inhalas y exhalas lentamente, no contengas la respiración.

Asegúrate de estirar ambos lados de tu cuerpo por igual y no rebotes ni sacudas al estirarte. Estírate todos los días, si es posible, o al menos tres veces por semana y siempre después de caminar o hacer ejercicio.



## Desafío de cambio de hábitos

En este “desafío de cambio de hábitos”, exploraremos un hábito simple para que consideres agregar a tu rutina. Esta semana, mantén una botella de agua en tu mesita de noche y bebe agua a sorbos a primera hora de la mañana. Si bebes agua temprano y con frecuencia, a lo largo del día, puede ayudar a prevenir la deshidratación y ayudarte a sentirte más despierto. Si bien no hay una cantidad mágica que necesites antes de comenzar el día, beber agua a primera hora puede darte un empujón para abordar el día con una mentalidad que impulse el bienestar y te permite espaciar tus onzas de la mañana a la noche.

## Seminarios en línea de Camina Kansas

**10 de abril: La ciencia de la felicidad**

**17 de abril: Cuidado de los pies y selección de zapatos**

**24 de abril: Cambio de hábitos hacia una mejor salud**

**Hora: 12:10 p.m.**

**Enlace para unirse:**

**<https://ksu.zoom.us/j/94021770836>**

## Pon más plantas en tu plato

Las frutas, las verduras, los cereales integrales, las legumbres, los frutos secos y las semillas añaden una gran cantidad de vitaminas, minerales, fitoquímicos y fibra a tu dieta. La mayoría de nosotros no obtenemos suficiente fibra y tiene muchos beneficios para la salud: es buena para el corazón, el intestino y el azúcar en la sangre.

¿Cómo puedes poner más plantas en tu plato? Comienza a primera hora de la mañana agregando verduras y frutas a tu desayuno. Agrega espinacas o coliflor a un batido de frutas; desayuna una ensalada; agrega verduras a tus huevos, papas y burritos de desayuno; agrega bayas y fruta picada a la masa para panqueques, waffles y muffins; cubre la avena, los cereales y el yogur con fruta.

Para el almuerzo, agrega verduras adicionales a tu sándwich y cubre una papa al horno con verduras o salsa fresca; haz una sopa de verduras; prepara una súper ensalada con verduras de hoja verde, verduras picadas, frutas, frijoles / legumbres y nueces para obtener mucha textura y sabor.

En la cena, llena la mitad de tu plato con verduras; usa muchas verduras en un salteado; asa verduras a la parrilla, asa o cocínalas al vapor como guarnición; haz de la fruta tu postre. Y no olvides buscar una pieza de fruta o algunas verduras preparadas como refrigerio.

Cuando se trata de frutas y verduras, ¡más siempre es mejor!



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, 220A Kedzie Hall, Manhattan, KS 66506-0124, (Tel.) 785-532-6220; (TTY 711) 785-532-4807.

## Sopa de quinua y verduras

Rinde 6 porciones

### Ingredientes:

2 zanahorias grandes, cortadas en rodajas de 1/4 de pulgada

2 tallos de apio, cortados en rodajas de 1/4 de pulgada

1 cebolla cortada en cubitos

¼ cabeza de repollo picado

2 calabacines (zucchini) medianos, cortados por la mitad y en rodajas

1 cucharada de aceite de oliva o canola

Una lata de 14 onzas de tomates cortados en cubitos (preferiblemente asados al fuego)

2 latas de 14 onzas de frijoles de tu elección (blancos, negros, rojos, pintos, etc.)

⅓ taza de quinua seca (regular o roja)

2 cucharaditas de hierbas provenzales o 1 cucharadita de tomillo y romero

½ cucharadita de ajo en polvo

Una pizca de hojuelas de pimiento rojo (opcional)

6 tazas de caldo de verduras o pollo

Sal y pimienta fresca molida, al gusto

### Instrucciones:

1. Lava tus manos con agua y jabón.
2. Prepara los productos y enjuégalos con agua fría bajo el grifo. Corta las verduras en rodajas y pícalas.
3. En una olla grande o en una cacerola holandesa, calienta 1 cucharada de aceite; agrega las zanahorias, el apio y las cebollas y saltea durante 5 minutos.
4. Agrega todos los ingredientes restantes, deja hervir, cubre y baja el fuego y cocina a fuego lento durante 40 minutos o hasta que las verduras estén suaves.

**Información nutricional por porción:** 184 calorías; 1.3 g de grasa total (0.3 g de grasa saturada, 0 g de grasa trans); 35 g de carbohidratos; 9.6 g de proteína; 7.9 g de fibra; 707 mg de sodio; 6 g de azúcar.