



CAMINA KANSAS

K-STATE
Research and Extension

www.WalkKansas.org

2024 BOLETÍN #2



En esta edición:

¿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

La semana entrante:

El sueño es un superpoder

Técnica y postura al caminar

Desafío de cambio de hábitos

Explora las legumbres

Receta: Caviar de Texas

¿Por qué es importante la fuerza?

Caminar y otros tipos de actividad aeróbica proveen muchos beneficios para la salud, pero no fortalecen los músculos. El entrenamiento de fuerza sí. Puedes sentir la diferencia cuando tu cuerpo es más fuerte. Los ejercicios de fortalecimiento también mejoran el equilibrio, la coordinación y la agilidad, lo que te permite realizar movimientos cotidianos mucho más fácilmente.

Las personas comienzan a perder músculo alrededor de los 30 años, y la tasa de pérdida muscular se acelera alrededor de los 50 años. Parte de la pérdida muscular es parte del proceso de envejecimiento, pero la inactividad representa el resto. La buena noticia es que puedes prevenir la pérdida de masa muscular y puedes aumentar tu fuerza, sin importar tu edad.

Son muchos los beneficios del entrenamiento de fuerza. Los músculos fuertes conducen a huesos y tejido conectivo fuertes, lo que te ayudará a evitar lesiones y mejorar tu equilibrio. El músculo quema más calorías que la grasa, por lo que esto es una ventaja. Hacer ejercicios de fortalecimiento puede mejorar la salud del corazón y reducir la presión arterial, reducir el dolor de espalda, ayudarte a dormir mejor y aliviar los síntomas de la artritis y la fibromialgia. Otros beneficios incluyen la mejora del estado de ánimo y un aumento de la confianza.

Realiza actividades de fortalecimiento muscular dos o tres días a la semana, con un día de descanso entre ellos. Trabaja todos los grupos musculares principales, incluyendo las piernas, las caderas, la espalda, el estómago, el pecho, los hombros y los brazos. Los siguientes son ejercicios de fortalecimiento que puedes hacer en casa o en un gimnasio:

Pesas libres o mancuernas. Estas son herramientas clásicas que se utilizan para fortalecer la parte superior del cuerpo. Son económicas y están disponibles en muchos tamaños. Comienza con pesas de 2 a 5 libras y aumenta gradualmente.

Ejercicios de peso corporal. Estos requieren poco o ningún equipo, ya que utilizan el peso de tu cuerpo para la resistencia. Prueba las flexiones, las dominadas, los abdominales, las estocadas y las sentadillas con las piernas.

Cont. en la pág. 2

Tubos o bandas de resistencia. Estos ofrecen una resistencia similar a la del peso cuando tiras de ellos. Son baratos y buenos para desarrollar fuerza en los brazos y otros músculos, y están disponibles en diversos grados de resistencia. Este es un buen recurso para el **entrenamiento de fuerza con banda de resistencia**.

Si eres nuevo en el entrenamiento de fuerza, comienza lentamente. Calienta por 5 a 10 minutos estirándote o caminando, y siempre trabaja ambos grupos musculares opuestos, lado derecho e izquierdo.

Movimientos simples para más fuerza

Uno de los mejores ejercicios para desarrollar fuerza es la sentadilla ancha. No importa la edad que tengas, tu género o cuáles sean tus objetivos de acondicionamiento físico. Todo el mundo puede beneficiarse de hacer sentadillas. Este ejercicio obliga a las partes del cuerpo a trabajar y fortalecerse juntas como una sola unidad. Aquí hay una guía:

- 1) Párate con los pies separados a la altura de los hombros.
- 2) Mantén la espalda en una posición neutral y mantén las rodillas centradas sobre tus pies.
- 3) Dobla lentamente las rodillas, las caderas y los tobillos, bajando hasta alcanzar un ángulo de 90 grados.
- 4) Vuelve a tu posición inicial. Haz clic aquí para ver una demostración de las sentadillas.

https://www.youtube.com/watch?v=TDu8MMr6_hU&feature=youtu.be

Haz clic aquí para ver una demostración de las sentadillas con mancuernas. <https://www.youtube.com/watch?v=G4L0VMnRapA&feature=youtu.be>

Cuando pruebes un ejercicio nuevo, invierte tiempo en aprender la forma adecuada. Una vez que te sientas seguro con tu forma, continúa desafiándote a ti mismo aumentando el peso y las repeticiones. Estos recursos pueden ser útiles:

Videos de fortalecimiento muscular de Camina Kansas: <https://www.walkkansas.org/activity/strength.html>

Entrenamiento de fuerza para principiantes en casa: <https://spendsmart.extension.iastate.edu/video/at-home-workout-beginner-strength-training/>

Si tienes alrededor de 50 años o más, consulta con tu oficina local de Investigación y Extensión de K-State para ver si ofrecen las clases llamadas Stay Strong Stay Healthy (Mantente fuerte, mantente sano). Estas clases de entrenamiento de fuerza son asequibles, accesibles y están dirigidas a adultos mayores.



Desafío de cambio de hábitos

Mantén un juego de pesas de mano en tu oficina y/o donde veas televisión. Puedes hacer ejercicios simples durante las pausas comerciales, mientras ves un seminario en línea e incluso durante una reunión en Zoom. Mantén las pesas de mano donde las veas fácilmente, lo que funciona como un "auto empujón" para recordarte que debes hacer ejercicios de fortalecimiento.

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 pm

Enlace para unirse:

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

Prioriza las proteínas en el desayuno

Comenzar el día con proteínas tiene una variedad de beneficios. Combinado con carbohidratos y grasas con alto contenido de fibra, incluir proteínas para el desayuno puede ayudarte a sentirte lleno por más tiempo, con un nivel de azúcar en la sangre más estable y energía sostenida. La proteína también es vital para la reparación/mantenimiento celular y ayuda a retener la masa muscular.

Las investigaciones muestran que la mayoría de los estadounidenses consumen la mayor parte de sus proteínas en la cena y la menor cantidad en el desayuno. Esfuérzate por dividir tu ingesta de proteínas de manera más uniforme a lo largo del día, con cantidades similares en cada comida. Esto te ayudará a lograr niveles de energía más estables a lo largo del día.

El desayuno con proteínas adecuadas puede tomar muchas formas. Si bien puedes pensar en la carne como una fuente principal de proteínas, hay muchas opciones. Los huevos son ricos en nutrientes y fáciles de digerir. También se combinan bien con muchos otros alimentos, como las tostadas integrales, las proteínas de la carne y una variedad de verduras, y también con el queso.

Los granos también pueden contener una gran cantidad de proteínas, además de que agregan fibra, variedad y nutrientes esenciales. La avena es un alimento básico para el desayuno, pero no olvides que la quinua se puede servir exactamente igual y ofrece una opción aún más rica en proteínas.

Es fácil caer en la rutina y comer alimentos similares para el desayuno todos los días. Esta semana, esfuérzate por cambiar las cosas a primera hora de la mañana. Esta frittata de espinacas combina huevos y verduras. Agrega una rebanada de pan integral tostado, fruta y leche baja en grasa y tendrás un gran comienzo para tu día.

Frittata de espinacas Rinde 8 porciones

Ingredientes:

- 12 huevos grandes
- 1/2 taza de leche al 2%
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1/2 taza de cebolla picada
- 3 dientes de ajo picados
- 1/2 taza de tomates picados
- 5 tazas de espinacas baby, picadas en trozos grandes
- 1/4 taza de queso feta
- 1/2 cucharadita de eneldo y tomillo secos



Aderezo para cubrir:

- 1 taza de tomates, picados
- 1/4 taza de cebolla morada, cortada en cubitos
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1/4 taza de perejil, picado
- Una pizca de pimienta negra molida y sal

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 350°F
2. Lávate las manos con agua y jabón.
3. Prepara las verduras y enjuégalas con agua fría bajo el grifo. Corta las verduras en rodajas y pícalas.
4. Rompe los huevos en un tazón grande; agrega la leche, la sal y la pimienta; bate y deja a un lado.
5. Calienta el aceite en una sartén de 12 pulgadas a fuego medio. Agrega las cebollas y cocina hasta que se ablanden.
6. Agrega el ajo y los tomates y cocina por un minuto más.
7. Agrega las espinacas baby y cocina hasta que se ablanden. Espolvorea con el queso feta y las hierbas.
8. Viérteles los huevos. Con una espátula, revuelve suavemente y raspa el fondo de la sartén hasta que se formen cuajadas grandes pero los huevos aún estén húmedos.
9. Alisa la parte superior hasta formar una capa uniforme y deja que se cocine durante 30 a 45 segundos.
10. Coloca la sartén y la mezcla en el horno y hornea hasta que el centro ya no se mueva y los bordes estén dorados, aproximadamente de 8 a 10 minutos.
11. Mientras se cocina la frittata, prepara el aderezo para la cobertura. Mezcla todos los ingredientes del aderezo en un tazón pequeño.
12. Corta la frittata en 8 trozos; sirve cubriéndolo con una cucharada de aderezo de tomate.

Información nutricional por porción: 170 calorías; 11 g de grasa total (3.5 g de grasa saturada, 0 g de grasa trans); 6 g de carbohidratos; 12 g de proteína; 2 g de fibra; 330 mg de sodio; 3 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, 220A Kedzie Hall, Manhattan, KS 66506-0124, (Tel.) 785-532-6220; (TTY) 711-785-532-4807.