



# CAMINA KANSAS

**K-STATE**  
Research and Extension

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

## 2024 BOLETÍN #3



### En esta edición:

El sueño es un superpoder  
Técnica y postura al caminar  
Desafío de cambio de hábitos  
Explora las legumbres  
Receta: Caviar vaquero

### La semana entrante:

Añade intervalos a tu rutina  
Estira el flexor de la cadera  
Desafío de cambio de hábitos  
Parejas poderosas de frutas y verduras  
Receta: Banana Split de desayuno

## El sueño es un superpoder

Suceden muchas cosas mientras duermes. El sueño inadecuado afecta directamente a las relaciones, la esperanza de vida, la libido, la salud cardiovascular, el sistema inmunitario y contribuye al aumento de peso.

El sueño es mágico para nuestro cuerpo. Recientemente, Michelle Lane, RN, MSN, CMSRN, CHC, NE-BC, Directora Sénior de Bienestar Comunitario y Salud Corporativa en el Hospital North Kansas City, presentó un seminario web para la serie de Investigación y Extensión de K-State "Viviendo Bien los Miércoles" sobre este tema. Habló sobre lo que sucede cuando no duermes lo suficiente, dio consejos para mejorar el sueño y ofreció formas de cambiar tu proceso de pensamiento sobre el sueño para que puedas elevar tu vida durmiendo lo suficiente.

Estas son algunas formas basadas en la ciencia para aumentar el sueño y mejorar la calidad del sueño:

1. Mantén un horario de sueño regular. Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días, incluyendo los días laborales y los fines de semana.
2. Baja la temperatura. Para iniciar el ciclo del sueño, debes bajar la temperatura corporal central de 1 a 3 grados. La temperatura ambiente ideal para dormir es de 65 a 67 grados F.
3. Duerme en una habitación oscura. Reduce la exposición a la luz al menos 30 minutos antes de acostarte.
4. Evita la luz azul antes de acostarte. ¿Buscas un dispositivo electrónico o ves la televisión justo antes de acostarte? La luz azul interfiere con la capacidad de tu cuerpo para prepararse para dormir.
5. ¡Haz algo de ejercicio! La buena noticia es que solo 10 minutos de ejercicio por día afectarán tu sueño de manera positiva.
6. Usa tu cama solo para dormir o hacer el amor. No leas ni veas televisión en la cama.

Mira el Seminario en línea ([https://www.youtube.com/watch?v=NjW0\\_HGq\\_mY&t=11s](https://www.youtube.com/watch?v=NjW0_HGq_mY&t=11s)) y aprende más sobre la fascinante forma en que funciona tu cerebro y cómo el sueño proporciona un lavado de cerebro literal todas las noches.

## Técnica y postura al caminar

Probablemente te hayan dicho que “te pares recto” en algún momento de tu vida. Vale la pena prestar atención a este consejo eterno, ya que una buena postura favorece la buena salud y ayuda a que tu cuerpo funcione como debería.

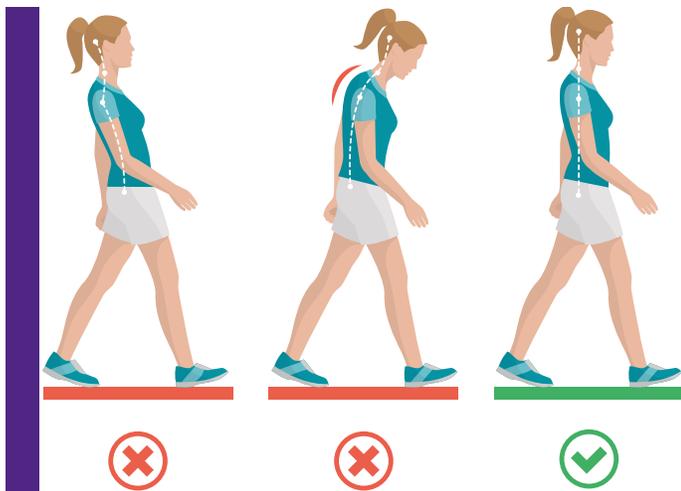
¿Qué es una buena postura? Piensa en tirar de todo tu cuerpo hacia arriba, como si tuvieras un pedazo de cuerda en la parte superior de tu cabeza. Desde una vista lateral, la cuerda invisible seguiría justo detrás y a través de la oreja, detrás de la línea media del cuello, hacia abajo a través de la articulación del hombro y la articulación de la cadera, luego ligeramente delante del centro de la rodilla y hacia abajo justo delante de la articulación del tobillo. La mejor manera de saber si estás practicando una buena postura es mirarte en el espejo y hacer una revisión de la postura.

Cuando te sientes frente a una computadora, siéntate con el tronco erguido, sin inclinarte hacia atrás ni encorvarte hacia adelante. Evita cruzar las rodillas, alinea la cabeza sobre los hombros y mantén los ojos a la altura de la pantalla de la computadora. Esto también te ayudará a fortalecer tu núcleo, lo que contribuye aún más a una buena postura.

Practica una buena postura mientras caminas. Respirarás mejor y descubrirás que puedes caminar más lejos y más rápido. Una buena postura al caminar también te ayudará a evitar el dolor de espalda y te hará lucir más largo, delgado y en forma, ¡qué ventaja!

La postura es clave para una buena técnica de caminar. Comienza parándote recto y evita inclinarte hacia atrás o hacia adelante, excepto cuando estés en una colina. Mantén tus ojos enfocados a unos 20 pies por delante de ti para ver tu camino. La barbilla debe estar paralela al suelo. Mantén los hombros ligeramente hacia atrás y relajados. Aprieta los músculos centrales para ayudarte a mantener una buena postura. Luego, mete el trasero y gira la cadera ligeramente hacia adelante para evitar arquear la espalda.

Al caminar, mueve los hombros de forma natural y libre y evita llevar los hombros hacia las orejas. Balancea los brazos con cada paso y dobla los brazos a la altura del codo. Esto te ayudará a quemar más calorías, aumentar la fuerza de la parte superior del cuerpo y también ayuda a reducir la hinchazón, el hormigueo y el entumecimiento de los dedos o las manos. Bombea los brazos para aumentar la velocidad de tu caminata y ayudarte a subir las colinas.



### Seminarios en línea de Camina Kansas

**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>**

## Desafío de cambio de hábitos

Esfuézate por establecer un buen hábito de higiene del sueño. La higiene del sueño es una combinación de condiciones de sueño y hábitos de estilo de vida que dan como resultado un sueño constante e ininterrumpido. Esta semana, concéntrate en planificar tu horario para que puedas comenzar tu rutina del sueño a la misma hora todas las noches.

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.

## Explora las legumbres

Si bien probablemente estés más familiarizado con los frijoles secos, las lentejas, los guisantes secos y los garbanzos, se cultivan cientos de legumbres diferentes en todo el mundo. Las legumbres pueden considerarse como el alimento número 1 del mundo para la longevidad.

Las legumbres son potencias nutricionales y son únicas porque, nutricionalmente, pertenecen tanto al grupo de alimentos proteicos como a los vegetales. No tienen colesterol, son ricas en fibra y naturalmente bajas en grasa. También son buenas fuentes de ácido fólico, potasio, hierro y magnesio. Las legumbres son una opción versátil y económica para las personas que deben controlar el azúcar en la sangre.

Las Pautas Dietéticas de EE. UU. recomiendan que las personas coman al menos media taza de frijoles todos los días. Hay muchas opciones disponibles, como frijoles enlatados, y los frijoles secos son fáciles de cocinar y se pueden congelar para usarlos más tarde.

Aunque los frijoles secos no requieren remojo, hacerlo reduce el tiempo de cocción y ayuda a disolver los oligosacáridos que producen gases. Para remojarlos, usa 10 tazas de agua por libra. Los frijoles duplican o triplican su tamaño, así que usa una olla grande. Pon a hervir el agua y cocina a fuego lento los frijoles de 2 a 3 minutos. Retira del fuego, tapa y deja reposar de 1 a 4 horas. Escurre, agrega agua fresca y lleva a ebullición. Reduce el fuego, cubre y cocina a fuego lento hasta que los frijoles estén tiernos pero firmes (de 45 minutos a 2 horas). Espera para agregar sal o alimentos ácidos (jugo de limón, vinagre, tomates, vino, etc.) hasta que los frijoles estén cocidos, ya que esto puede endurecerlos. Las lentejas y los guisantes partidos no requieren remojo.

Para obtener más información sobre cómo cocinar con frijoles y ver recetas, consulta [beaninstitute.com](http://beaninstitute.com) o [usapulses.org](http://usapulses.org).



## Caviar vaquero

Rinde 20 porciones de 1/2 taza

### Ingredientes:

2 latas de 15 onzas de guisantes de ojo negro, escurridos y enjuagados

1 lata de 15 onzas de frijoles negros, escurridos y enjuagados

1 lata de maíz de 15 onzas (blanco o amarillo), escurrido y enjuagado

1 pimiento morrón (verde o rojo), picado

1 taza de tomates roma o cherry, cortados en cubitos

1 jalapeño mediano, sin semillas y cortado en cubitos

1/2 taza de cilantro picado

Sal al gusto

### Aderezo:

2 cucharadas de jugo de limón fresco

4 cucharadas de vinagre de sidra de manzana

2 cucharadas de azúcar

1/2 cucharadita de ajo en polvo

1/2 cucharadita de comino

1 cucharadita de orégano

4 cucharadas de aceite de oliva

### Instrucciones:

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Prepara los productos y enjuágalos con agua fría bajo el grifo. Corta las verduras en cubos y pícalas.
3. Combina todos los ingredientes, excepto los designados para el aderezo, en un tazón grande; revuelve.
4. En otro tazón, combina todos los ingredientes del aderezo excepto el aceite de oliva. Bate los ingredientes. Mientras bates, vierte lentamente un chorro delgado de aceite de oliva, batiendo constantemente, hasta que lo hayas agregado todo.
5. Agrega el aderezo a los demás ingredientes. Sirve inmediatamente o refrigera para servir más tarde. Esta receta es mejor si se sirve el mismo día.
6. Sirve con crispetas de pita integrales como aperitivo o encima de una cama de lechuga como una ensalada.

**Información nutricional por porción de 1/2 taza:** 70 calorías; 3 g de grasa total (0 g de grasa saturada, 0 g de grasa trans); 9 g de carbohidratos; 4 g de proteína; 2 g de fibra; 60 mg de sodio; 3 g de azúcar.