



# CAMINA KANSAS

**K-STATE**  
Research and Extension

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

## 2024 BOLETÍN #5



### En esta edición:

Lidiando con DOMS

El ejercicio y las rodillas

Desafío de cambio de hábitos

Opciones saludables de comida mexicana

Receta: Quesadilla saludable de temporada

### La semana entrante:

El ejercicio y los huesos

Saltitos pequeños para la salud ósea

Desafío de cambio de hábitos

Cambia a más mariscos

Receta: Ensalada de salmón carbonizado

## Lidiando con DOMS

Es normal sentir dolor después del ejercicio; sin embargo, los dolores y molestias deben ser leves. El dolor que aumenta gradualmente y que a menudo se siente de 24 a 48 horas después se denomina dolor muscular de aparición tardía (DOMS, por sus siglas en inglés) y es un resultado natural de cualquier actividad física.

Tus músculos deben arder un poco al caminar y debes sentirte un poco adolorido unos días después de hacer ejercicios de fortalecimiento. Sabes que has hecho demasiado si el dolor te impide realizar las actividades diarias o si el dolor excesivo dura tres días o más después del ejercicio. Aquí hay algunos consejos para promover la recuperación después del ejercicio.

**Hidratación.** El agua es la mejor manera de hidratarse durante y después del ejercicio. La forma más fácil de saber si estás deshidratado es por el color de tu orina. Debe ser de color amarillo claro o transparente dentro de un par de horas después del ejercicio. Si es de color amarillo oscuro, necesitas más hidratación.

**Combustible.** Después de hacer ejercicio, come un refrigerio que contenga carbohidratos y proteínas. Algunas buenas opciones son el yogur y las almendras, la mantequilla de maní con banano, los pasteles de arroz o los pretzels integrales. Comer los alimentos adecuados después del ejercicio mejorará tu nivel de energía y ayudará con la recuperación.

**Circulación.** Una actividad ligera, como un paseo en bicicleta fácil, estiramientos ligeros o una caminata más lenta, estimulará el flujo sanguíneo y te ayudará a enfriarte después de la actividad.

**Compresión.** Un masaje o el uso de un rodillo de espuma puede ayudar a eliminar los fluidos inflamatorios de los músculos y ayudar con los puntos adoloridos o tensos.

**Descanso.** El dolor muscular normal alcanzará su punto máximo alrededor de 48 horas después del ejercicio y debería mejorar mucho al tercer día. Es por lo que se recomienda un día de descanso entre ejercicios de fortalecimiento. Si deseas hacer fortalecimiento en días consecutivos, alterna el ejercicio de la parte superior del cuerpo un día y la parte inferior del cuerpo al día siguiente.

## El ejercicio y las rodillas

El dolor de rodilla es común. La artritis, las lesiones y el uso excesivo son las principales causas del dolor de rodilla. Si tienes dolor de rodilla, es importante que sigas moviéndote, aunque no quieras. El ejercicio es clave para restaurar la función de la rodilla, disminuir el dolor y ayudarte a perder kilos de más y mantener un peso saludable.

Los ejercicios de bajo impacto son los mejores para las rodillas malas. El ejercicio puede ayudar a aliviar la hinchazón y la rigidez, mejorar el rango de movimiento en la articulación y fortalecer los músculos alrededor de las rodillas para aliviar la presión. La investigación también muestra que el ejercicio puede reducir la progresión de la osteoartritis de rodilla.

La debilidad de los músculos del cuádriceps puede provocar inestabilidad en la rodilla y un mayor desgaste. Los cuádriceps son los músculos principales que sostienen las rodillas, por lo que el fortalecimiento de estos músculos desempeñará un papel importante en la función de la rodilla y el manejo del dolor.

Otro grupo muscular que sostiene las rodillas son los isquiotibiales. Los ejercicios de bajo impacto como los que se muestran a continuación ayudarán a estirar y fortalecer la rodilla y los músculos de apoyo.

**Caminar** ayuda a lubricar las articulaciones, aumenta el flujo sanguíneo a los músculos tensos y ayuda a fortalecer los músculos que rodean la rodilla. Una opción más amigable para las rodillas son las caminatas más largas y lentas.

**Andar en bicicleta** es una opción segura y provee beneficios aeróbicos y fortalecedores, se enfoca en los músculos cuádriceps y promueve el rango

## Desafío de cambio de hábitos

¡Despierta los músculos cada mañana, incluso antes de que tus pies toquen el suelo! Estirarte mientras estás en la cama puede ayudarte a establecer el tono para una mañana tranquila y relajada. Prueba este estiramiento de balanceo de lado a lado. Mientras estás acostado boca arriba, levanta las rodillas y abrázalas, luego muévelas suavemente de lado a lado.

### Seminarios en línea de Camina Kansas

¿Te perdiste un seminario en línea o necesitas volver a verlo? ¡Haz clic en el enlace a continuación para ver las grabaciones!

<https://www.walkkansas.org/newsletter/2024.html>

de movimiento. El pedaleo también fortalecerá los isquiotibiales y los glúteos.

El **ejercicio acuático** puede ayudar a fortalecer los músculos de la rodilla, y la flotabilidad del agua te permite estar activo sin ejercer presión sobre las articulaciones.

El **entrenamiento de fuerza** es imprescindible para mejorar la función de la rodilla. Los ejercicios de peso corporal que son buenos ejercicios para las rodillas incluyen elevaciones de piernas rectas ([www.verywellhealth.com/how-to-the-straight-leg-raise-2696526](http://www.verywellhealth.com/how-to-the-straight-leg-raise-2696526)) y sentadillas o sentadillas modificadas ([www.walkkansas.org/doc/newsletter/2024/Week2\\_Eng\\_24.pdf](http://www.walkkansas.org/doc/newsletter/2024/Week2_Eng_24.pdf), consulte la página 2).

El **estiramiento** es algo que no querrás omitir, ya que los músculos tensos de la rodilla y la pierna aumentan el dolor. Incluye el estiramiento de cuádriceps de rodilla ([www.verywellfit.com/quadri-cep-stretches-2696366](http://www.verywellfit.com/quadri-cep-stretches-2696366)) y el estiramiento de isquiotibiales de pie.

Si bien estos tipos de ejercicio pueden ayudar con el dolor de rodilla, asegúrate de comenzar lentamente y aumentar gradualmente el peso y las repeticiones. Aumenta gradualmente la cantidad de tiempo que caminas, andas en bicicleta y haces ejercicio. No te excedas y deja de hacer ejercicio que empeore el dolor. Evita los ejercicios que puedan extenderse demasiado o ejercer una presión excesiva sobre las rodillas.



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.

## Opciones saludables de comida mexicana

Las celebraciones del Cinco de Mayo cuentan con comidas con influencia mexicana. ¡Aquí hay consejos para ayudarte a aumentar las vitaminas, los minerales y la fibra sin sacrificar el sabor y el deleite!

**Tortillas.** Opta por tortillas de maíz o de trigo integral. Los alimentos integrales pueden ayudar a regular todo, desde la presión arterial hasta los niveles de colesterol y el peso.

**Queso.** Si los estás preparando en casa, reduce la cantidad de queso y apila las verduras (pimientos, cebollas, frijoles, etc.) Usa menos queso y elige opciones bajas en grasa o reducidas en grasa.

**Lléname de verduras.** Aportan mucho sabor y obtendrás más vitaminas, minerales y fibra. Considera

espinacas, calabacines, pimientos dulces, berenjena, calabaza y hongos. Agrega pico de gallo y salsa fresca para darle un toque de sabor fresco.

**Aumenta la proteína.** Los frijoles y la proteína animal magra son buenas fuentes. Los frijoles negros son populares y agregan un sabor rico. La pechuga de pollo y los mariscos son opciones excelentes.

**Sirve una guarnición nutritiva.** Los chips con salsa suelen ser lo que elige la gente, pero mejor amplía tus opciones. Piensa en una ensalada de brócoli o espinacas al vapor para una guarnición nutritiva. Agrega verduras frescas para que queden crujientes, con una salsa baja en grasa.

## Quesadilla saludable

Rinde 8 porciones

### Ingredientes:

- 8 onzas de pechuga de pollo sin piel
- ¼ cucharadita de comino
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de orégano
- Una pizca de sal y pimienta negra
- Aceite de oliva en aerosol para cocinar
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 cebolla pequeña, cortada en tiras
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 pimiento morrón, rojo o verde, cortado en tiras
- 1 ½ taza de mezcla de quesos mexicanos, bajos en grasa
- 1 taza de salsa o pico de gallo
- 8 tortillas de harina integral

### Instrucciones:

1. Lava tus manos con agua y jabón.
2. Lava la cebolla y el pimiento frotando suavemente con agua fría bajo el grifo. Corta la cebolla y el pimiento en rodajas.
3. Corta la pechuga de pollo por la mitad para que tengas 2 pedazos. Sazona el pollo con comino, ajo en polvo, orégano, sal y pimienta negra.
4. Rocía ligeramente una sartén con aceite de oliva. Cocina el pollo a fuego medio, por ambos lados, hasta que alcance una temperatura interna de 160 °F.

5. Retira del fuego y corta el pollo en tiras; deja a un lado.
6. Agrega 1 cucharada de aceite a la sartén. Cocina las cebollas y los pimientos durante 2 minutos; agrega el ajo y continúa cocinando hasta que las verduras estén blandas. Retira las verduras de la sartén y deja a un lado.
7. Vuelve a calentar la sartén a fuego medio y rocía ligeramente con aceite de oliva. Para hacer una quesadilla, coloca una tortilla en la sartén; cubre con ⅓ taza de queso y ¼ de pollo, frijoles, cebollas, pimientos y pico de gallo o salsa. Cubre con otra tortilla.
8. Cuando el queso se derrita y la parte de abajo de la tortilla esté dorada, dale la vuelta a la quesadilla. Puedes hacer esto colocando un plato encima de la quesadilla y volteándola sobre el plato, luego deslizando el lado sin dorar sobre la sartén.
9. Cocina un minuto más y retira la quesadilla con una espátula. Córta-la en 4 triángulos y sírvelos con yogur griego natural o crema agria baja en grasa.

**Información nutricional por 1 porción:** 330 calorías; 10 g de grasa total (4 g de grasa saturada, 0 g de grasa trans); 44 g de carbohidratos; 18 g de proteína; 4 g de fibra; 340 mg de sodio; 3 g de azúcar.

