



CAMINA KANSAS

K-STATE
Research and Extension

www.WalkKansas.org

2024 BOLETÍN #6



El ejercicio y los huesos

El hueso es tejido vivo, al igual que el músculo. Los años clave para la formación de huesos son aquellos en los que el esqueleto está creciendo, por lo general hasta mediados de los 20 años. Este es un período crítico para la salud ósea porque lo que se construye durante estos años tendrá que durar toda la vida. Después de los 35 años, pierdes hueso gradualmente como parte del proceso natural de envejecimiento.

Si bien cierta pérdida de fuerza ósea es común, incluso inevitable a medida que las personas envejecen, los expertos coinciden en que hay formas de contrarrestar la pérdida ósea. Arriba de esta lista está el ejercicio, especialmente las actividades con pesas. El objetivo de estas actividades es estresar los huesos y hacer que se fortalezcan. Cuando usas tus huesos y músculos para mantener una posición contra la gravedad, estás estresando mecánicamente los huesos.

Los huesos de tu cuerpo se descomponen y reemplazan constantemente. La osteoporosis ocurre cuando la creación de hueso nuevo no es capaz de mantenerse al día con la pérdida de hueso viejo. Osteoporosis significa "hueso poroso". Es una enfermedad "silenciosa" ya que no puedes sentir que tus huesos se debilitan. Los primeros signos de osteoporosis que puedes notar son una postura encorvada o jorobada, pérdida de altura o un hueso roto.

El movimiento es medicina para el cuerpo, especialmente para los huesos. Caminar es un ejercicio excelente que promueve la salud ósea, fortaleciendo la columna vertebral y las caderas, en particular. El entrenamiento de fuerza también desarrolla huesos fuertes, y no significa que necesites levantar cargas súper pesadas o seguir una rutina compleja. Comienza en cualquier nivel que te desafíe ligeramente, incluso levantando una botella de agua en cada mano. Esfuérzate por mantener una buena postura al sentarte, pararte y realizar cualquier tipo de actividad. Practicar una buena postura fortalece los músculos centrales, lo que conduce a un mejor equilibrio y estabilidad. Los ejercicios de fortalecimiento del tronco, como el puente ([verywellfit.com/how-to-do-the-bridge-exercise-3120738](https://www.verywellfit.com/how-to-do-the-bridge-exercise-3120738)) y la plancha ([youtube.com/watch?v=hObVFh0hJolU](https://www.youtube.com/watch?v=hObVFh0hJolU)), pueden ayudar a fortalecer los músculos centrales.

Además del ejercicio, una alimentación saludable desempeña un papel en la salud ósea, y tu médico podría recomendarte terapia hormonal.

En esta edición:

El ejercicio y los huesos

Saltitos pequeños para la salud ósea

Desafío de cambio de hábitos

Cambia a más mariscos

Receta: Ensalada de salmón ennegrecido

La semana entrante:

El ejercicio y tu cerebro

Pequeños hábitos

Desafío de cambio de hábitos

Cambia a cereales integrales

Receta: Avena horneada con bayas

Saltitos pequeños para la salud ósea

¿Jugabas a la rayuela o saltabas la cuerda cuando eras niño? Resulta que estos podrían ser incluso mejores para tu salud como adulto de lo que eran cuando eras joven.

La actividad física regular mantendrá los huesos fuertes y disminuirá la tasa de pérdida ósea, incluso si tienes huesos frágiles u osteoporosis. Al llevar un estilo de vida activo, puedes disminuir significativamente el riesgo de caerte y romperte un hueso.

El ejercicio con pesas es cualquier cosa que te obligue a trabajar contra la gravedad e implique un impacto con el piso o el suelo, lo que requiere que tus pies y piernas te sostengan. Algunos ejemplos incluyen caminar a paso ligero, senderismo, trotar, marchar, subir escaleras, entrenamiento con pesas, bailar, yoga y tenis. Durante la jardinería puedes soportar peso si llevas una lata de agua, caminas por tu jardín, etc.

Otra forma de fortalecer los huesos es saltar, pisar fuerte y brincar. Estas actividades sacuden un poco los huesos, enviando un mensaje de que necesitan fortalecerse. Así que, ¡diviértete un poco y actúa como un niño de nuevo!

Un estudio reciente, publicado en la Revista Americana de Promoción de la Salud, revela que saltar 10 veces al día proporciona mayores beneficios para el desarrollo óseo que correr o trotar. Esto no se recomienda para nadie que tenga osteoporosis, pero para aquellos que quieran ser proactivos con el ejercicio, ¡esta es una gran noticia!

Si brincar es demasiado difícil, comienza con marchas o caídas de talón. Asegúrate de calentar los músculos primero caminando un poco o marchando en tu sitio. Estos son algunos consejos para agregar movimientos fáciles de soporte de peso a tu día.

Marchar con impacto: Este movimiento es una marcha básica en la que empujas o pisas fuerte el suelo con los pies.

Caída del talón: Sujétate a algo a la altura de tu cintura para mayor estabilidad. Levántate sobre los dedos de los pies y luego baja los talones abruptamente.

Salto de potencia: Puedes saltar sobre ambas piernas o sobre una pierna para obtener el máximo beneficio. Sujétate a algo para tener estabilidad si es necesario. Dobra las rodillas para amortiguar cuando aterrices, nunca aterrices con las rodillas rectas. Puedes dar saltos rápidamente o descansar entre cada salto. Comienza con 10 y trabaja hasta llegar a 20 saltos dos veces al día. Aprende cómo el salto puede fortalecer los huesos en esta demostración (youtube.com/watch?v=ARz_KlwwmJk).



Cambia a más mariscos

Si puedes cocinar un filete de pescado, puedes servir una cena fácil y saludable en la mesa en 10 a 15 minutos. Si piensas en los mariscos como comida rápida, cambiar para incluir más en tu dieta puede ser más fácil de lo que crees.

Las Pautas dietéticas para los estadounidenses (dietaryguidelines.gov/resources/2020-2025-dietary-guidelines-online-materials) actuales recomiendan al menos 8 onzas de mariscos cada semana para obtener ácidos grasos esenciales omega-3, que mantienen tu corazón y cerebro saludables. Estos nutrientes importantes se encuentran en todo tipo de pescado, y especialmente en aquellos con alto contenido de grasa, como el salmón, la trucha, las sardinas, el arenque, la caballa enlatada, el atún claro enlatado y las ostras. Otros alimentos también contienen omega-3, en cantidades más pequeñas. Estos incluyen nueces de nogal, aceite de nuez de nogal, semillas de lino, aceite de linaza, nueces pecanas, aceite de canola, aceite de hígado de bacalao, soja y la mayoría de las verduras.

Cocinar pescado es rápido y fácil, pero puede ser intimidante cocinarlo porque es delicado y fácil de cocinar demasiado. La mejor manera de prevenir esto es usando un termómetro para alimentos y cocinar el pescado a una temperatura interna de 145 ° F. Para preparar pescado fácilmente, puedes hornearlo, dorarlo, asarlo a la parrilla o cocinarlo en una bolsa de papel pergamino o papel de aluminio. Las sobras de pescado, o cualquier marisco, se pueden servir al día siguiente en tacos o sobre una cama de hojas y verduras para ensalada.

Aquí están más consejos sobre el consumo de pescado (fda.gov/media/102331/download?attachment).

Ensalada de salmón carbonizado

Rinde 4 porciones

Ingredientes para el aderezo:

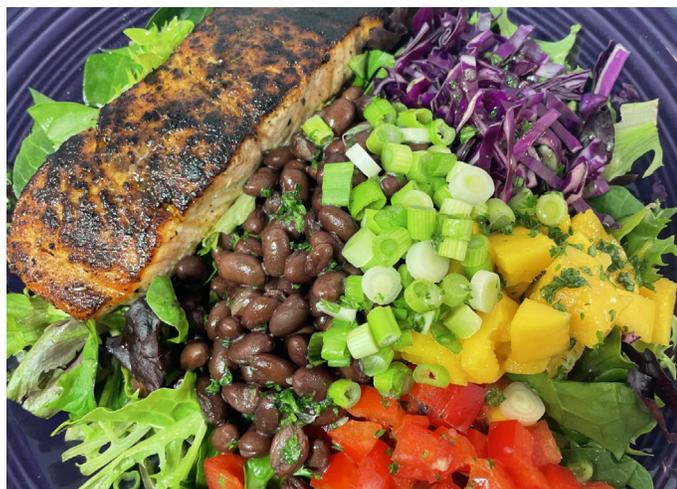
- 1 diente de ajo picado
- 3 cucharadas de jugo de naranja
- 2 cucharadas de jugo de limón verde
- 1 cucharada de miel
- ½ cucharadita de sal
- ¼ taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de cilantro o perejil fresco picado

Ingredientes para el salmón:

- 1 ½ libras de salmón, sin piel, cortado en 4 porciones
- 1 ½ cucharaditas de condimento para ennegrecer u otra mezcla de condimentos
- 2 cucharaditas de aceite de oliva o canola

Ingredientes para la ensalada:

- 6 tazas de lechuga romana rallada o verduras de primavera mixtas
- 1 mango grande, pelado y cortado en trozos pequeños
- 1 lata de 14 onzas de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 taza de pimiento rojo picado
- 1 taza de col roja rallada
- ½ taza de cebolla morada o cebolla verde picada



Instrucciones:

1. Lava tus manos con agua y jabón.
2. Lava las hierbas, la lechuga, el pimiento, la col y las cebollas frotando suavemente con agua fría bajo el grifo. Prepara las verduras, el mango y las hierbas.
3. Prepara el aderezo: Bate el ajo, el jugo de limón verde, el jugo de naranja, la miel y la sal en un tazón mediano. Bate el aceite de oliva gradualmente, vertiéndolo en un chorro constante. Agrega el cilantro.
4. Prepara el salmón: Sécalo con una toalla de papel y luego espolvoréalo todo con los condimentos. Calienta una sartén grande y pesada a fuego medio-alto. Cepilla con aceite. Coloca el salmón en la sartén caliente y déjalo dorar, sin tocarlo, hasta que el lado de abajo tenga una costra ennegrecida, aproximadamente de 4 a 6 minutos. Voltéalo con cuidado, reduce el fuego y continúa cocinando hasta que el salmón alcance una temperatura interna de 145 °F.
5. Prepara la ensalada: Combina la lechuga, el mango, los frijoles negros, el pimiento rojo, la col y la cebolla en un tazón grande. Rocía el aderezo sobre la ensalada y revuelve para cubrirla.
6. Divide la ensalada en cuatro platos grandes. Cubre con la porción de salmón y sirve inmediatamente.

Información nutricional por 1 porción: 540 calorías; 22 g de grasa total (3.5 g de grasa saturada, 0 g de grasa trans); 46 g de carbohidratos; 42 g de proteína; 11 g de fibra; 400 mg de sodio; 20 g de azúcar.

Desafío de cambio de hábitos

Piensa en algo que haces todos los días sin siquiera pensarlo. ¿Podrías hacer 10 caídas de talón o saltos de potencia justo después de cepillarte los dientes? Este es un ejemplo de cómo puedes formar un nuevo hábito vinculándolo a algo que ya haces automáticamente.

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.

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>

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.