



CAMINA KANSAS

K-STATE
Research and Extension

www.WalkKansas.org

2024 BOLETÍN #8



El principio F.I.T.T.

A estas alturas, es posible que estés notando una o más de estas cosas.

- » Tu cuerpo es más eficiente. Cuanto más camines/te ejercites o hagas ejercicios de fortalecimiento, más fácil lo sentirás.
- » Has perdido peso. Estás quemando más calorías y comiendo de manera más saludable, lo que puede contribuir a la pérdida de peso y al mantenimiento de un peso saludable.
- » Te estás aburriendo un poco. Es posible que tu rutina siga siendo agradable, pero estás haciendo lo mismo semana tras semana.

Esta semana, concéntrate en uno de estos principios de F.I.T.T.:

Frecuencia. ¿Con qué frecuencia caminas o haces ejercicio ahora? ¿Puedes agregar otra caminata de 10 minutos a tu día? Si haces ejercicios de fortalecimiento uno o dos días a la semana, ¿puedes agregar un día más (con un día de descanso en el medio)?

Intensidad. ¿Qué tan duro caminas o haces ejercicio? Lo mejor es empezar con una intensidad moderada. Si esto te resulta cómodo, aumenta la intensidad caminando más rápido o subiendo cuestas. Aumenta la intensidad agregando intervalos, es decir, ráfagas cortas de ejercicio de intensidad vigorosa. Por ejemplo, durante tu caminata regular, agrega varias ráfagas de 30 segundos de caminata vigorosa o trote, luego aumenta de 30 a 45 o 60 segundos de actividad vigorosa.

Tiempo. Agrega gradualmente más tiempo a tu rutina de caminata o ejercicio para desarrollar resistencia. Esto también te ayudará a quemar más calorías.

Tipo. Empieza con actividades que disfrutes y que puedas hacer cómodamente. Luego, mezcla las cosas para que no te quedes atascado en la rutina: cambia la ruta que estás caminando, encuentra un compañero de ejercicio diferente con el que puedas caminar un día a la semana o toma una clase de yoga.

En esta edición:

El principio F.I.T.T.

Mejora la flexibilidad: Estiramiento de cremallera

Desafío de cambio de hábitos

Doma tu gusto por lo dulce

Receta: Pizza de frutas

La semana entrante:

Resumen de Camina Kansas

Haz un plan B

Desafío de cambio de hábitos

Consejos saludables para asar a la parrilla

Receta: Chuletas de cerdo a la parrilla con limón, albahaca y espárragos

Continúa en la página 2

Este principio F.I.T.T. también ayuda a proteger contra lesiones y agotamiento. Un problema de hacer el mismo ejercicio, de la misma manera, día tras día, es que puede resultar en una tensión repetitiva a largo plazo en los mismos músculos. Además, los grupos musculares que no estás trabajando simplemente se debilitan, lo que puede provocar lesiones. Si te sientes adolorido, cansado o simplemente no al 100 por ciento, no tengas miedo de tomarte uno o dos días libres del ejercicio o simplemente hacer alguna actividad ligera.

Mejora la flexibilidad: Estiramiento de cremallera

La flexibilidad se relaciona con el rango de movimiento de una articulación, incluyendo cuánto se puede doblar y cuánto se puede estirar la articulación. Este rango será diferente para todas las articulaciones. Por ejemplo, puedes tener una buena flexibilidad de hombros y poca flexibilidad de caderas. Muchas personas experimentarán un rango de movimiento limitado o reducido en algún momento de sus vidas como resultado de una lesión, infección, hinchazón, inflamación o enfermedad (como la artritis). Los ejercicios de rango de movimiento pueden ayudar con estiramientos suaves destinados a mover cada articulación lo más estirada posible en todas las direcciones.

La flexibilidad, al igual que la fuerza muscular, disminuye con la edad. La buena noticia es que, sin importar tu edad, siempre puedes mejorar la flexibilidad. El estiramiento puede ayudar a que las actividades normales de la vida diaria sean más fáciles. Al mejorar tu flexibilidad, podrías alcanzar los artículos en un estante alto con mayor facilidad o podrías subir y bajar del piso con menos dificultad.



Desafío de cambio de hábitos

Un buen momento para hacer el estiramiento de cremallera es cuando sales de la ducha. Además, ¡ya tendrás una toalla en la mano! Recuerda, vincular un comportamiento a algo que ya haces hará que sea más fácil establecer un hábito.

Como recordatorio, los estiramientos deben mantenerse durante un mínimo de 15 segundos (sin rebotes), repetirse al menos dos veces y deben hacerse solo cuando los músculos estén calientes. El estiramiento no debe causar dolor, pero debes sentir un ligero tirón y solo una ligera molestia. Recuerda relajarte y respirar mientras te estiras y no contener la respiración. Estira ambos lados de tu cuerpo por igual e incluye estiramientos para los hombros, los brazos, la espalda, los muslos, las pantorrillas, las manos y el cuello. El objetivo es lograr una buena flexibilidad, lo que significa que puedes estirarte, doblarte y torcerte, sin rigidez ni dolor.

Este estiramiento de cremallera puede mejorar la flexibilidad de los hombros.

Necesitarás una toalla o bufanda para hacer el estiramiento. Párate o siéntate con una postura recta. Agarra la toalla con la derecha y extiende la mano por encima del hombro derecho, como si quisieras darte una palmadita en la espalda. Lleva la mano izquierda detrás de ti y agarra la toalla. Tira hacia abajo con la mano izquierda para estirar el músculo tríceps derecho. Mantén esta posición durante 15 segundos. Ahora, tira suavemente hacia arriba con la mano derecha para estirar el brazo izquierdo. Mantén la posición durante 15 segundos y luego relájate. Cambia de brazo para repetir los movimientos.

Fuente: Plan de estudios de nivel 1 de Mantente Fuerte, Mantente Sano

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.

Doma tu gusto por lo dulce

Es fácil obtener demasiada azúcar en tu dieta. Parece que cuanto más azúcar comes, más se te antoja. Los alimentos con azúcar natural, como la fruta, siguen siendo parte de una dieta saludable. Limitar el azúcar añadido tiene muchos beneficios, como el mantenimiento del peso, la salud del corazón, la prevención y el control de la diabetes y un sistema inmunitario más fuerte. Aquí hay un buen consejo para limitar el azúcar agregada en tu dieta.

Lee las etiquetas. El azúcar se esconde en los alimentos preenvasados y procesados. Revisa la lista de ingredientes para ver si contiene jarabe de maíz y endulzante, melaza, miel, azúcar morena o de malta, jugo de caña, concentrados de jugo de frutas y moléculas de azúcar que terminan en “osa” (sacarosa, dextrosa, etc.)

Guarda galletas, dulces y artículos de panadería para ocasiones especiales e idealmente como parte de una comida.

Limita el azúcar agregada al café, el té y otras bebidas. El consumo de bebidas intensamente endulzadas puede hacer que se te antojen alimentos/bebidas con más dulzura.

Busca alimentos integrales. Estos te satisfarán y están llenos de nutrientes.

Sé paciente. Los primeros días que comas menos azúcar serán los más difíciles. Durante este tiempo, trata de dormir más, elige carbohidratos saludables (granos integrales, frutas, nueces, semillas) y busca apoyo.

El azúcar juega un papel clave en la repostería que va más allá de agregar dulzura. Crea suavidad y texturiza los productos horneados. El azúcar también juega un papel clave en el proceso de dorado. Al hornear, generalmente puedes reducir la cantidad de azúcar de $\frac{1}{3}$ a $\frac{1}{2}$. Aprende más sobre las modificaciones de recetas aquí <https://ohioline.osu.edu/factsheet/HYG-5543>.



Pizza de frutas (reducida en azúcar)

Rinde 12 porciones

Ingredientes:

- $\frac{1}{4}$ taza de azúcar granulada
- 8 cucharadas de mantequilla, a temperatura ambiente
- 1 huevo
- 1 cucharadita de vainilla
- $\frac{3}{4}$ taza de harina para todo uso
- $\frac{3}{4}$ taza de harina blanca de trigo integral
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de sal
- $\frac{3}{4}$ cucharadita de levadura en polvo
- 8 onzas de queso crema bajo en grasa
- 1 cucharada de miel
- 3 tazas de fruta fresca de temporada, lavada y cortada en rebanadas / cubitos

Instrucciones:

- Lava tus manos con agua y jabón.
- Precalienta el horno a 350°F.
- Prepara la masa para la base de galleta de azúcar. Bate el azúcar y la mantequilla en un tazón grande con una batidora de mano hasta que tenga un color muy claro (de 3 a 5 minutos). Agrega el huevo y la vainilla y mezcla hasta que estén bien combinados. Agrega la harina para todo uso, la sal y el polvo de hornear y mezcla. Agrega la harina blanca de trigo integral y mezcla hasta que la masa ya no se desmorone y comience a pegarse.
- Presiona la masa en un molde para hornear de 9 pulgadas por 12 pulgadas, o en un molde para pizza redondo de 14 pulgadas, y hornea durante 10 a 13 minutos, o hasta que la galleta esté ligeramente dorada.
- Cuando la galleta esté lista, déjala a un lado para que se enfríe por completo.
- Combina el queso crema y la miel; mezcla hasta que quede suave y cremoso. Extiende la mezcla uniformemente sobre la galleta, acercándote al borde.
- Cubre con fruta fresca al gusto.
- Corta y disfruta.

Información nutricional por 1 porción: 220 calorías; 12 g de grasa total (8 g de grasa saturada, 0 g de grasa trans); 24 g de carbohidratos; 4 g de proteína; 2 g de fibra; 150 mg de sodio; 10 g de azúcar (incluye 6 g de azúcares añadidos).