



CAMINA KANSAS

K-STATE
Research and Extension

www.WalkKansas.org

2024 BOLETÍN #9



En esta edición

Resumen de Camina Kansas

Haz un plan B

Seminarios en línea grabados de Camina Kansas

Consejos saludables para asar a la parrilla

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

El año entrante

Camina Kansas 2025 - 30 de marzo - 2 de mayo. ¡Este será Camina Kansas #25!

Resumen de Camina Kansas

¡Lo lograste! Felicitaciones por completar Camina Kansas 2024. Si has estado caminando o haciendo algún otro tipo de actividad, y añadiendo ejercicios de fortalecimiento/estiramiento al menos dos veces por semana, probablemente hayas notado que muchas de tus actividades diarias son más fáciles, que tienes más resistencia y te sientes más fuerte.

Has tomado decisiones conscientes para comer mejor y moverte más en estas últimas 8 semanas, y esperamos que estos cambios positivos en tu estilo de vida continúen. Entonces, ¿qué sucede si presionas el botón de “pausa” en tu rutina de actividad física? Depende. Probablemente la mayoría de los participantes del programa entren en la categoría de deportista recreativo y necesitarías de 2 a 4 semanas de inactividad antes de ver un cambio real en tu nivel de condición física.

Si dejas de hacer ejercicio, el primer cambio que notarás es una disminución en tu aptitud aeróbica. Notarás que te quedas sin aliento más rápidamente cuando subes escaleras o caminas distancias más largas. Si bien el acondicionamiento cardiovascular cae más rápido que la fuerza, es más fácil recuperarlo. También es importante recordar que descansar del ejercicio de vez en cuando puede ser algo bueno, y una buena rutina de ejercicios incluye días de descanso.

El efecto de la inactividad en la fuerza y resistencia muscular será leve durante las primeras semanas. Después de eso, tus músculos no se sentirán tan firmes y notarás una disminución en la fuerza muscular. El efecto que la inactividad tiene en la cintura se basa en la entrada y la salida. Cuando haces ejercicio, quemas más calorías para evitar el aumento de peso.

Otros factores influyen en la rapidez en que pierdes beneficios para la salud después de dejar el ejercicio. Al comparar a los adultos que tenían entre 20 y 30 años o entre 65 y 75 años, los mayores perdieron ganancias de condición física casi dos veces más rápido que los más

Continúa en la página 2

jóvenes. La buena noticia es que si te has salido de tu rutina de actividades, puedes recuperar los beneficios para la salud y el estado físico simplemente manteniéndote activo nuevamente.

El programa Camina Kansas está diseñado para ser un catalizador de cambio y empujarte a ser más activo durante al menos 8 semanas. Con suerte, has experimentado que te sientes mejor cuando eres más activo a diario. Esa sensación de mejoría de salud se denomina motivación “intrínseca”. Debido a que te sientes mejor, estás motivado para continuar con un estilo de vida más activo. Tu motivación para estar activo es interna (cómo te sientes) en lugar de externa (motivada por premios o cosas). La motivación interna es mucho más poderosa y como resultado, los cambios en el estilo de vida que hagas durarán más tiempo.

Haz un plan B

Siempre habrá días en los que tus planes para hacer actividad física se verán desafiados. Algunos de estos serán inesperados y otros los puedes anticipar, como cambios de horario, clima, falta de tiempo, etc. Para los obstáculos que puedas anticipar, ten un plan B listo antes de que sucedan. Esto aumentará la probabilidad de que superes estas barreras con éxito. Si la falta de tiempo es un problema, haz varias caminatas de 5 a 10 minutos a lo largo del día, levántate temprano a hacer ejercicio o combina la actividad física con tareas domésticas. Si el clima estropea tu plan, busca espacios interiores donde puedas ser activo o entrenar sin equipo en casa.

El mismo enfoque se puede usar para prevenir una recaída a los viejos hábitos inactivos. El primer paso es planificar, porque en algún momento tendrás una recaída. Si tienes un mal día o una mala semana, recuerda que los lapsos son normales, y tener un corto período de actividad perdida no borra todo tu progreso. Enfócate en el panorama general y piensa en todo el progreso que ya has logrado, luego vuelve a encarrilarte en actividades que disfrutas.

Una vez más, prepara tu plan B respondiendo:
¿Qué dos pasos puedo seguir para volver a encarrilarme inmediatamente después de un lapso?
¿Qué pensamientos positivos usaré para volver a encarrilarme?
¿Cómo me recompensaré una vez que lo haga?

Consejos para comer parrilladas saludables

El fin de semana del Día de los Caídos marca el comienzo de la temporada de parrilladas para muchos. Si bien la carne y aves son opciones populares para asar a la parrilla, el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (AICR) (<https://www.aicr.org/news/guide-to-healthy-grilling/>) nos recuerda que cocinar estos alimentos con calor intenso puede conducir a la formación de carcinógenos potenciales. Las aminas heterocíclicas (HCA) se forman en la carne cuando sus proteínas reaccionan al intenso calor de la parrilla, y los estudios relacionan las HCA con el riesgo de cáncer. La buena noticia es que puedes modificar tus técnicas de parrilladas para reducir la posibilidad de riesgo de cáncer. Aquí hay consejos.

Adobar la carne antes de asarla y quitarle la grasa para reducir las llamas y carbonización. Asegúrate de usar un termómetro (<https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/safe-temperature-chart>) para medir la temperatura para comprobar que esté asada. Cocina a una temperatura segura, pero no la cocines de más.

¡Asa más verduras! La ventaja es que no forman HCA al cocinarlas, por lo que se elimina el riesgo de cáncer. Rodajea las verduras del mismo grosor para que se cocinen uniformemente. Rocía/cepilla con aceite de oliva antes de asar. Asa a fuego medio para comenzar; cierra la tapa para crear el mismo ambiente que un horno; voltea a la mitad del tiempo de asado. Después de retirar del fuego, sazona con sal, pimienta, hierbas, mezcla de condimentos o un chorrito de vinagre balsámico.

Agrega sabor a las comidas a la parrilla con una guarnición de salsa fresca. ¡Hay tantas combinaciones de frutas, verduras, hierbas y condimentos para disfrutar! En clima cálido piensa en una ensalada como comida y asa carne o pescado para cubrir una ensalada colorida.

Disfruta de estas sencillas chuletas de cerdo a la parrilla con espárragos y ensalada de tomate. Agrega pan integral crujiente y una cucharadita de yogur helado con fruta fresca para una comida deliciosa.

Seminarios en línea grabados de Camina Kansas:

La ciencia de la felicidad

Cuidado de los pies y selección de calzado

Cambio de hábitos para una mejor salud

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

Chuletas de cerdo a la parrilla con limón, albahaca, espárragos y ensalada de tomate

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

Chuletas de cerdo:

- 4 chuletas de cerdo de 4 onzas
- Jugo de 1 limón grande
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de albahaca fresca picada

Espárragos:

- 1 libra de espárragos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 1 rodaja de limón

Ensalada de tomate:

- 1 pinta de tomates uva, cortados por la mitad
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 3 cucharadas de cebolla finamente picada
- Albahaca fresca, picada
- Sal y pimienta al gusto



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.

Instrucciones:

1. Lava tus manos con agua y jabón.
2. Lava los tomates, limones, espárragos y la albahaca con agua fría bajo el grifo.
3. Coloca las chuletas de cerdo en una bolsa de plástico con cremallera de un galón. Agrega el jugo de limón, ajo, aceite y la albahaca. Cierra la bolsa y gírala varias veces para que la carne esté completamente cubierta. Coloca la bolsa en el refrigerador por al menos 3 horas para adobarla.
4. Prepara la ensalada: Rodaja los tomates y mezcla todos los ingredientes en un tazón mediano. Tapa y refrigera.
5. Después de que se haya adobado la carne, quita los extremos leñosos de los espárragos. Dobra cada tallo suavemente como $\frac{2}{3}$ del largo hasta romperlo naturalmente al comenzar la parte leñosa.
6. Coloca los espárragos en un tazón/fuente poco profunda; rocía con aceite de oliva y mézclalos para cubrir. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo.
7. Calienta la parrilla a fuego medio, aproximadamente 400°F.
8. Pon las chuletas de cerdo en la parrilla; pon los espárragos en la plancha de la parrilla perpendiculares a las barras. Asa con la tapa cerrada durante unos 5 minutos. Voltea las chuletas de cerdo; usa pinzas para voltear los espárragos y obtener marcas uniformes de parrilla.
9. Asa los espárragos hasta que los tallos estén suaves y crujientes. Pasa a una fuente y rocíalos con limón antes de servir.
10. Asa las chuletas de cerdo hasta que el centro alcance una temperatura de 145°F. Retíralas y deja reposar por unos 3 minutos.
11. Sirve el cerdo y los espárragos con ensalada de tomate.

Información nutricional por 1 porción (cerdo, espárragos, ensalada de tomate): 320 calorías; 20g grasa total (3.5g grasa saturada, 0g grasa trans); 9g carbohidratos; 28g proteína; 3g fibra; 150mg sodio; 5g azúcar.