



# CAMINA KANSAS

**K-STATE**  
Research and Extension

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

## 2025 Boletín #1



### ¡Camina Kansas celebra 25 años!

¡El tiempo pasa rápido cuando te estás divirtiendo! Han sido 25 años maravillosos, empujando y animando a todos a moverse más cada día. Como dijo una de nuestras campeonas de Camina Kansas, Marjorie Neely (a los 94 años): “Tenemos que seguir moviéndonos. Hace que todo sea más fácil”.

Si es tu primer año participando en Camina Kansas o el año número 25, ¡nos alegra que te hayas unido a nosotros! Un objetivo a largo plazo de este programa es ayudarte a prevenir o retrasar la aparición de enfermedades crónicas. Si tienes una enfermedad crónica, todos los consejos que compartimos te ayudarán a manejarla mejor. Este año, parte de la información se centrará en la prevención de la diabetes, que es tan importante para todos nosotros. Este boletín semanal te brindará consejos sobre cómo puedes ser más activo físicamente, discutirá temas de nutrición y ofrecerá una receta sabrosa para probar. También estamos encantados de asociarnos con la Oficina de Recursos de Seguridad Vial de Kansas, y Courtney compartirá importantes consejos de seguridad cada semana.

Durante esta primera semana de Camina Kansas, asegúrate de leer la Guía de actividades ([ksre-learn.com/wkactivityguide-sp](http://ksre-learn.com/wkactivityguide-sp)) y completar la prueba de marcha de Rockport Fitness y la prueba de flexibilidad. Cuando Camina Kansas concluya, puedes completarlas nuevamente y comparar los resultados. Además, revisa la Guía del participante de Camina Kansas ([ksre-learn.com/wkparticipantguide25](http://ksre-learn.com/wkparticipantguide25)) para obtener información sobre el registro de minutos/pasos, frutas/verduras, chatear con compañeros de equipo y más. Los Boletines de programas anteriores de Camina Kansas ([walkkansas.org/newsletter/](http://walkkansas.org/newsletter/)) pueden brindarte aún más información.

Ahora es el momento de ponerte en movimiento. Espero que Camina Kansas te inspire a darte cuenta y disfrutar de los muchos beneficios que puede brindar un estilo de vida activo.

**Sharolyn Flaming Jackson, MS**

Especialista en Extensión, Ciencias de la Familia y del Consumidor;  
Coordinadora Estatal de Camina Kansas

### En esta edición:

¡Camina Kansas celebra 25 años!

Empezando

Rincón de seguridad

Seminarios en línea de Camina Kansas

¿Qué pasa cuando comes sano?

Receta: Salsa fresca de maíz y frijoles negros

### La semana entrante:

Importa cómo caminas

Lo que necesitas saber sobre la diabetes

Rincón de seguridad

Tantas razones para comer avena

Receta: Avena al horno

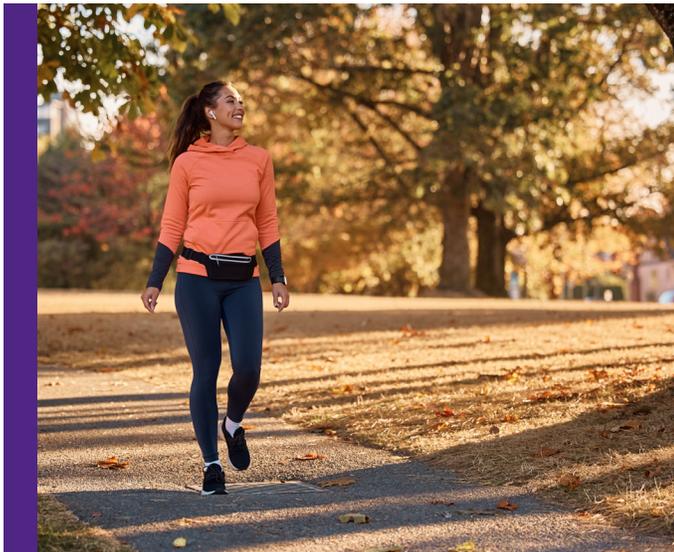
## Empezando

Cada sesión de actividad debe incluir un calentamiento, una fase de acondicionamiento y un enfriamiento. Cuando las personas tienen poco tiempo, muchas a menudo se saltan las fases de calentamiento y enfriamiento, pero estas son cruciales para mantener tu cuerpo libre de lesiones y flexible.

El calentamiento ayuda a tu cuerpo a adaptarse del descanso al ejercicio. Tómate de 5 a 10 minutos para realizar actividades leves, como caminar tranquilamente, para aumentar la temperatura corporal, aumentar gradualmente el flujo sanguíneo, la frecuencia cardíaca y la respiración. Puedes incluir algunos estiramientos como círculos de brazos, giros de hombros y levantamientos de rodillas.

La fase de acondicionamiento sigue al calentamiento, y aquí es donde controlas la intensidad, o qué tan fuerte estás ejercitándote. Esfuérzate por tener una intensidad moderada, trabajando lo suficientemente duro como para que apenas puedas mantener una conversación. Las Pautas de Actividad Física para los Estadounidenses (<https://odphp.health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines>) recomiendan un mínimo de 150 minutos de actividad moderada por semana. Si haces ejercicio a una intensidad vigorosa (donde solo puedes decir unas pocas palabras mientras haces ejercicio), puedes obtener beneficios similares con 75 minutos de actividad por semana.

Tan importante como el calentamiento es un enfriamiento después del ejercicio. Tómate unos minutos para reducir tu ritmo de caminata o actividad y permite que tu respiración vuelva a la normalidad. Después del enfriamiento, los músculos calientes están listos para estirarse. Este es el mejor momento para hacer estiramientos estáticos, en los que mantienes un estiramiento durante 15 a 30 segundos. Haz estiramientos de la parte superior e inferior del cuerpo. Nunca te estires hasta el punto de dolor, solo una ligera molestia. Mantente relajado mientras te estiras e inhalas y exhalas lentamente, no contengas la respiración.



## Respira fresco, entrena inteligentemente, mantente seguro

¡Hola participantes de Camina Kansas! Mi nombre es Courtney

Nowland y soy especialista en seguridad vial en la Oficina de Recursos de Seguridad Vial de Kansas. ¡Durante las próximas 8 semanas, caminaré junto a todos ustedes y les brindaré información sobre seguridad al caminar / andar en bicicleta! Mi oficina trabaja con el Departamento de Transporte de Kansas (KDOT, por sus siglas en inglés) y la DCCCA para brindar información sobre conducción segura en todo el estado de Kansas. Parte de eso incluye cómo prevenir muertes y lesiones de peatones y ciclistas. Tengo mi sede en Overland Park y me encanta salir y explorar nuestro hermoso estado. También me encanta caminar y andar en bicicleta, por lo que asegurarme de que las personas estén seguras mientras realizan estas actividades me apasiona inmensamente. Espero dejarles a todos información útil a lo largo de este viaje de Camina Kansas.

Danos 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.

## Seminarios en línea de Camina Kansas:

**16 de abril: Tu corazón y la diabetes: Una conexión cercana**

**23 de abril: Ejercicio de resistencia – Primeros pasos**

**7 de mayo: Cuidado de los pies**

**14 de mayo: Las Zonas Azules: Claves para vivir más y mejor**

**Hora: 12:10 p.m.**



Enlace para unirse o escanea el código

QR: <https://ksu.zoom.us/j/97410290196>

## ¿Qué pasa cuando comes sano?

La pérdida de peso es un objetivo común para tomar la decisión de comer mejor, pero ¿y si tu motivación para comer sano es mucho mayor?

**Te sientes con energía.** Una dieta saludable es aquella que incluye macronutrientes (proteínas, grasas y carbohidratos, que le dan energía a tu cuerpo) y micronutrientes (vitaminas y minerales). Cuando comes sano con regularidad, pronto notarás que tu nivel de energía es más constante y duermes mejor. Cuando comes alimentos más saludables, comenzarás a desear esos alimentos. Puedes desarrollar una aversión por las opciones menos saludables que pueden parecerte demasiado procesadas o demasiado saladas o azucaradas.

**Mejora tu estado de ánimo y tu memoria.** Una dieta saludable desempeña un papel importante en el apoyo a la salud cognitiva e incluso puede reducir el riesgo de demencia. Las investigaciones también muestran una conexión entre la dieta y el estado de ánimo. La dieta mediterránea, en particular, puede estar relacionada con una mejor salud mental.

**Mejora tu salud intestinal.** Entonces, ¿por qué es importante esto? Resulta que tu intestino y tu cerebro están conectados, y los dos se comunican rutinariamente sobre los cambios en el cuerpo. El cerebro en el intestino humano se llama sistema nervioso entérico, o SNE, y consiste en capas delgadas de más de 100 millones de células nerviosas que recubren el tracto gastrointestinal. La conexión entre el SNE y el cerebro puede ayudar a explicar la relación físico-mental, lo que significa que los alimentos que promueven la salud intestinal también son buenos para el cerebro y pueden ayudar a aliviar afecciones como la depresión y la ansiedad. Más información sobre la conexión cuerpo sano/cerebro sano ([ksre-learn.com/MF3602](https://ksre-learn.com/MF3602)).

**Prevención/tratamiento de enfermedades crónicas.** Lo que comes afecta la salud de tu corazón, puede reducir el riesgo de cáncer y prevenir o retrasar la diabetes y ayudarte a controlarla mejor si tienes diabetes. Y una dieta saludable promueve huesos y dientes fuertes.

¡Camina Kansas ha promovido la alimentación saludable desde el principio! Mantente atento a más consejos para comer sano y disfruta de esta receta que a menudo se servía en los eventos de celebración de Camina Kansas.

## Salsa fresca de maíz y frijoles negros

Rinde 10 porciones

### Ingredientes:

- 1 lata de 15.5 onzas de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 2 tazas de maíz congelado
- 1/2 taza de cilantro fresco, picado
- 1/4 taza de cebolla verde, picada
- 1/4 taza de cebolla morada, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1/2 taza de jugo de limón fresco
- 1 1/2 cucharada de aceite vegetal o de oliva
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 1/2 tazas de tomates frescos, picados
- Sal y pimienta al gusto

### Instrucciones:

1. Lava tus manos con agua y jabón.
2. Prepara los productos y enjuágalos con agua fría bajo el grifo. Pica las verduras.
3. Combina todos los ingredientes excepto los tomates. Enfría durante 2 horas.
4. Agrega los tomates y sirve.

**Información nutricional por porción de 1/2 taza:** 80 calorías; 2.5 g de grasa total (0 g de grasa saturada, 0 g de grasa trans); 13 g de carbohidratos; 4 g de proteína; 4 g de fibra; 60 mg de sodio

