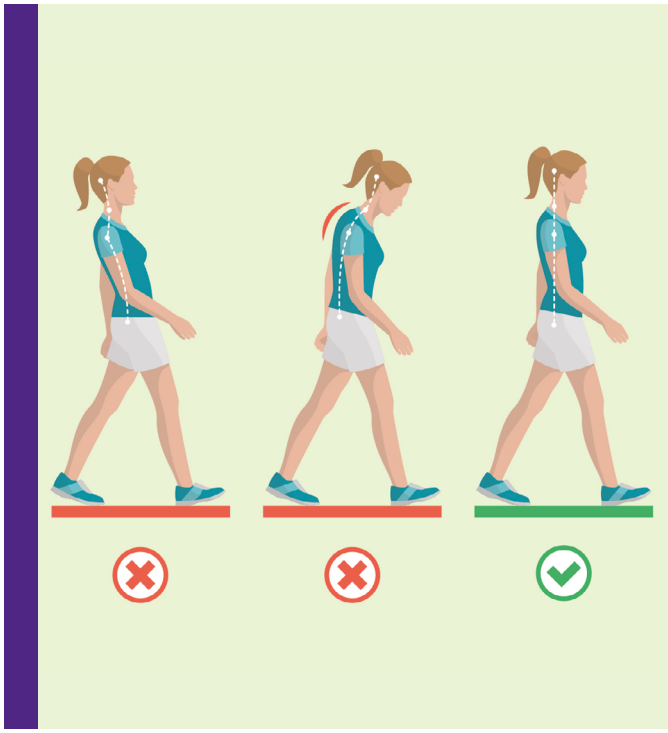
CAMINA KANSAS

K-STATE Research and Extension

www.WalkKansas.org

2025 Boletín #2



En esta edición:

Lo que necesitas saber sobre la diabetes

Importa cómo caminas

¡Respira fresco, entrena inteligentemente, mantente seguro!

Tantas razones para comer avena

Receta: Avena horneada

La semana entrante:

Cómo agregar intervalos

Mejora tu flexibilidad

¡Respira fresco, entrena inteligentemente, mantente seguro!

El poder de los vegetales verdes

Receta: Súper ensalada verde

Lo que necesitas saber sobre la diabetes

La diabetes es un problema de salud pública grave y costoso en los Estados Unidos. Actualmente, uno de cada tres adultos estadounidenses tiene prediabetes y nueve de cada diez personas con prediabetes no saben que la tienen.

La diabetes es una enfermedad que causa un nivel alto de azúcar en la sangre. La hormona insulina toma el azúcar de los alimentos y lo transporta a las células del cuerpo. Si tu cuerpo no produce suficiente insulina, o no la usa bien, el azúcar de los alimentos permanece en la sangre.

Si tienes diabetes o prediabetes, probablemente no sentirás ningún síntoma al principio. Los riesgos a largo plazo de la diabetes no tratada incluyen insuficiencia cardíaca, ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, pérdida de la visión y daño a los riñones, nervios u otros órganos vitales. La diabetes no controlada puede ser mortal.

La diabetes tipo 2 es la más común y, a menudo, se puede prevenir. Los factores de riesgo comunes incluyen sobrepeso/obesidad, antecedentes familiares o si te han diagnosticado prediabetes. El riesgo de diabetes también aumenta a medida que envejeces, si eres sedentario y si llevas una dieta deficiente.

¿Qué puedes hacer para prevenir la diabetes? Comienza por evaluar tus factores de riesgo personales. Esta prueba de riesgo de diabetes podría ser útil: https://www.diabetes.org/risk-test. Practica las recomendaciones de la Asociación Estadounidense de Diabetes y recuerda que nunca es demasiado tarde para comenzar estos hábitos saludables.

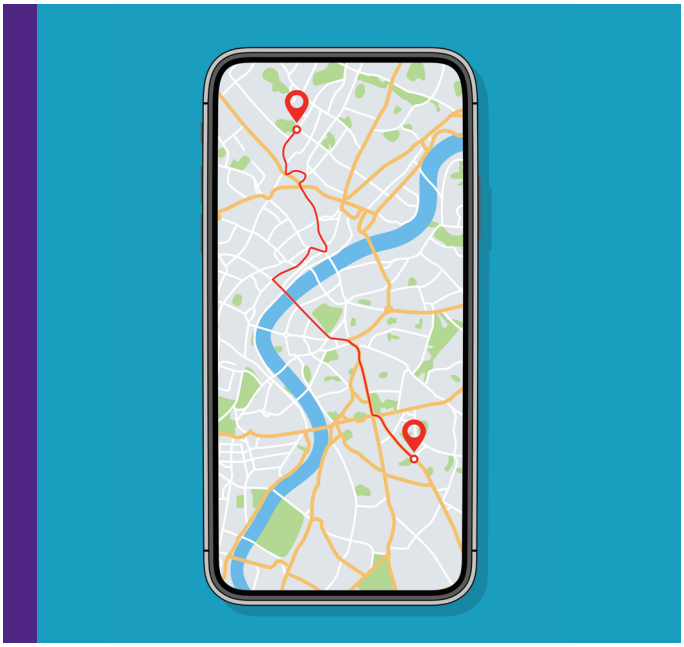
Haz más actividad física. El mayor beneficio para el control y la prevención de la diabetes proviene del entrenamiento aeróbico y de resistencia/fuerza. Los beneficios adicionales incluyen pérdida y / o mantenimiento de peso, menor azúcar en la sangre y un aumento de tu sensibilidad a la insulina para mantener el azúcar en la sangre dentro de un rango normal.

Baja de peso, si tienes sobrepeso u obesidad. Para aquellos que tienen sobrepeso, los estudios muestran que,

si pierdes del 5 al 10 por ciento de tu peso corporal, reducirás tu riesgo de desarrollar diabetes en un 58%. Incluso una pequeña cantidad de pérdida de peso puede mejorar tu salud.

Elije alimentos saludables y evita las dietas de moda. Concéntrate en tomar decisiones más saludables que incluyan la variedad y el control de las porciones como parte de tu estilo de vida. Obtén mucha fibra de frutas, verduras, frijoles, granos enteros y nueces para mejorar el control del azúcar en la sangre.

Hazte chequeos de salud regulares. La Asociación Estadounidense de Diabetes recomienda la detección de glucosa en la sangre para todas las personas mayores de 45 años. Si eres un adulto con sobrepeso de cualquier edad y tienes uno o más factores de riesgo de diabetes, debes hacerte la prueba y seguir los consejos de tu médico sobre las pruebas.



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 pm (mediodía)

Enlace para unirse o escanea el código QR: https://ksu.zoom.us/j/97410290196

Importa cómo caminas

La postura es clave para una buena técnica de caminar. Comienza por pararte erguido y evita inclinarte hacia atrás o hacia adelante, excepto cuando estés en una colina. Mantén tus ojos enfocados a unos 20 pies por delante tuyo para ver tu camino. Mantén los hombros ligeramente hacia atrás y relajados, y aprieta los músculos centrales para ayudarte a mantener una buena postura. Luego, mete el trasero y gira las caderas ligeramente hacia adelante para evitar arquear la espalda.

Al caminar, mueve los hombros de forma natural y libre y evita acercar los hombros a las orejas. Balancea los brazos con cada paso y dobla los brazos a la altura del codo. Esto te ayudará a quemar más calorías, aumentar la fuerza de la parte superior del cuerpo y reducir la hinchazón, el hormigueo y el entumecimiento en los dedos o las manos. Bombea los brazos para aumentar la velocidad al caminar y ayudarte a subir colinas.

Respira fresco, entrena inteligentemente, mantente seguro

Siempre es una buena idea planificar la ruta antes de salir a caminar, correr o montar en bicicleta. ¿Caminarás por un sendero, por una ciudad, en tu vecindario o en un parque? Conocer el área por la que caminarás puede prepararte mentalmente para cruzar calles o mantenerte alerta a los autos y otras personas a tu alrededor. Conoce las condiciones exteriores y usa ropa reflectante si está oscuro. Vístete siempre para ser visible. ¿Hay alumbrado público donde planeas cruzar la calle? ¿Hay un paso de peatones? ¿Puedes escuchar autos por encima de la música o los podcasts que puedes estar escuchando? Siempre es mejor caminar por una acera, pero si no hay una, es más seguro caminar viendo hacia el tráfico. La planificación básica y el pensamiento sobre cómo interactuar con el tráfico te mantendrán más seguro mientras estás activo.

Courtney Nowland,
Oficina de Recursos de Seguridad Vial de 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.

Tantas razones para comer avena

La avena con tu fruta favorita puede ser una forma dulce de comenzar el día. Tiene muchos beneficios para la salud y es una gran fuente de fibra. Aquí hay buenas razones para comer avena todos los días.

Reduce el riesgo de enfermedades crónicas. Los polifenoles de la avena pueden ayudar a contrarrestar los efectos del envejecimiento y ayudar a prevenir afecciones crónicas de salud, como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2 y obesidad.

Beneficia a las personas con diabetes tipo 2. Las investigaciones muestran que la avena puede reducir los niveles de azúcar en la sangre y mejorar la sensibilidad a la insulina. La avena es un carbohidrato complejo y ayuda a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre para reducir el pico y la caída del azúcar después de las comidas.

Mejora el colesterol. El betaglucano de la avena ayuda a mantener niveles saludables de colesterol al agregar alto contenido de fibra a la dieta.

Aporta una gran cantidad de vitaminas y minerales. El hierro, el magnesio, el selenio y el zinc de la avena son útiles por muchas razones, entre ellas el apoyo a la función nerviosa y muscular.

La avena también promueve la salud intestinal, ayuda a reducir la inflamación, mejora la inmunidad y proporciona una sensación de plenitud y satisfacción.

La avena es un alimento integral y está disponible en varias formas. Los copos arrollados de avena se cuecen primero al vapor y luego se aplanan o arrollan con un rodillo. Cuando se aplanan en hojuelas más delgadas, se obtiene avena de cocción rápida, y en hojuelas aún más delgadas se obtiene avena instantánea. La cortada en acero simplemente significa que la avena se procesó con un cortador de acero. Hay poca diferencia nutricional; sin embargo, la avena instantánea tiene un índice glucémico más alto y elevará el azúcar en la sangre más rápido.

La avena cocida proporciona un desayuno simple y fácil, o prueba esta sabrosa avena horneada.

Avena horneada

Rinde 9 cuadrados de 2 1/4 pulgadas

Puedes mezclar esto por la noche y refrigerarlo durante la noche. Mételo en el horno a primera hora cuando te levantes a la mañana siguiente.

Ingredientes:

1 cucharada de aceite de canola

1/2 taza de puré de manzana sin azúcar

1/3 taza de edulcorante alternativo al azúcar morena

2 huevos

3 tazas de copos de avena arrollada sin cocinar

2 cucharaditas de levadura en polvo

1 cucharadita de canela

1 taza de leche baja en grasa (1%)

1 cucharadita de vainilla

Instrucciones:

1. Lava tus manos con agua y jabón.
2. Precalienta el horno a 350 °F.
3. Rocía un molde para hornear de 9 pulgadas por 9 pulgadas con aceite en aerosol y aparta.
4. En un tazón mediano, mezcla el aceite, el puré de manzana, la alternativa al azúcar y los huevos. Agrega los ingredientes secos, la leche y la vainilla. Mezcla bien.
5. Vierte la mezcla de avena en el molde y hornea sin tapar durante 30 minutos.
6. Corta en 9 cuadrados. Sirve caliente y guarda las sobras en el refrigerador. Vuelve a calentar en un horno de microondas cuando estés listo para servir. También se puede congelar (envuelve cada cuadrado en una envoltura de plástico y colócalo en una bolsa para congelar).

Información nutricional por cuadrado de 2 1/4 pulgadas: 180 calorías; 5 g de grasa total (1 g de grasa saturada, 0 g de grasa trans); 29 g de carbohidratos; 7 g de azúcares totales; 6 g de proteína; 3 g de fibra; 150 mg de sodio.