

2025 Boletín #3



En esta edición:

Cómo agregar intervalos

Mejora tu flexibilidad

¡Respira fresco, entrena inteligentemente, mantente seguro!

El poder de los vegetales verdes

Receta: Súper Ensalada Verde

La semana entrante:

Actividad física basada en la naturaleza

Da un paseo de asombro

¡Respira fresco, entrena inteligentemente, mantente seguro!

Varía tu proteína

Receta: Tazón de tilapia / quinua con verduras asadas

Cómo agregar intervalos

Los intervalos son ráfagas cortas de actividad vigorosa; agregarlas a tu rutina de actividades aumentará tu estado físico y tu capacidad cerebral, independientemente de tu edad.

El entrenamiento por intervalos puede animar tu rutina de actividades y mantenerla interesante y fresca. Cuanto más vigorosa sea la actividad, más calorías quemarás, por lo que tiene sentido que el entrenamiento por intervalos te ayude a perder peso. Otro beneficio es la mejora de la aptitud cardiovascular, ya que el corazón se vuelve más eficiente y bombea más sangre. También puede ayudar a reducir la presión arterial, porque los vasos sanguíneos se expanden y se vuelven más flexibles para permitir un mayor flujo sanguíneo.

Puedes incluir el entrenamiento por intervalos en tu rutina de actividad física a muchos niveles, y no requiere un equipo especial. La clave es empezar en un nivel que sea adecuado para ti y aumentar a partir de ahí. Si caminar es tu actividad preferida, alterna con ráfagas cortas de caminata rápida o trote, según tu nivel de condición física. Si caminas al aire libre, puedes caminar más rápido entre ciertos buzones, árboles u otros puntos de referencia. Si caminas en una cinta de correr, deja la velocidad igual y aumenta la pendiente por períodos cortos de tiempo (de 30 segundos a 2 minutos) y vuelve a bajarla.

Comienza siempre con un calentamiento de 5 minutos. Para agregar intervalos, comienza con solo una o dos ráfagas de actividad intensa y trabaja a partir de ahí. Escucha las señales que tu cuerpo te da para evitar lesiones y dolores musculares. Desafíate más a ti mismo a medida que mejora tu resistencia.

Si bien la mayoría de las personas pueden incluir el entrenamiento por intervalos de manera segura, es posible que no sea apropiado para todos. Si no has hecho ejercicio regularmente o tienes una condición de salud crónica, asegúrate de consultar con tu médico antes de agregar cualquier tipo de entrenamiento por intervalos.

Mejora tu flexibilidad

La flexibilidad tiende a disminuir a medida que envejeces, pero siempre puedes recuperar y mantener la flexibilidad con estiramientos regulares. La flexibilidad es importante para que los músculos funcionen correctamente y para el rango de movimiento. El estiramiento mejora la circulación, ayuda a mantener una mejor postura, ayuda a aliviar el estrés de los músculos tensos, mejora la coordinación y el equilibrio, y reduce la rigidez muscular y articular.

El Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM, por sus siglas en inglés) recomienda estirarte al menos 2 o 3 veces por semana, y aumentar para llegar a hacer estiramientos diarios. Hay dos tipos básicos de estiramientos: dinámicos y estáticos.

Los estiramientos dinámicos son movimientos lentos y controlados que ayudan a calentar el cuerpo y preparan los músculos para una actividad moderada y vigorosa. Estos siempre deben hacerse como parte de un calentamiento para el ejercicio. Algunos ejemplos de estiramientos dinámicos son los círculos de brazos, los giros de hombros, la rotación de la cadera y los levantamientos de rodillas.

El mejor momento para hacer estiramientos estáticos es justo después del ejercicio, cuando los músculos están calientes. Estos son algunos consejos para realizar estiramientos estáticos de forma segura y cómoda:

- » Mantén cada estiramiento durante 15 a 30 segundos y repite el estiramiento de 2 a 4 veces.
- » Muévete para sentir un estiramiento, pero no dolor.
- » No rebotes mientras te estiras.
- » ¡Respira! No contengas la respiración mientras te estiras. Relájate y respira.
- » Estira ambos lados para asegurarte de que el rango de movimiento de tu articulación esté lo más equilibrado posible. Concéntrate en estirar los grupos musculares principales, como las caderas, los glúteos, los isquiotibiales, las pantorrillas, los hombros, la espalda y el pecho.

Aquí hay varios recursos útiles:

Guía de estiramientos: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/stretching/art-20546848?s=1>

Programa de Estiramiento Diario para Agricultores: <https://www.uvm.edu/aglabor/dashboard/sites/default/files/uploads/Stretching-Brochure.pdf>



Respira fresco, entrena inteligentemente, mantente seguro

Si estás haciendo este desafío con compañeros de trabajo, ¿todos salen a caminar en grupo durante los descansos? Asegúrate de planificar tu ruta de antemano. Como anécdota personal, una vez salí a caminar durante mi descanso de 30 minutos para almorzar, que se extendió a una hora después de que un tren se detuvo en las vías en la única entrada a un parque. Debería haber pensado en la posibilidad de quedarme atascada (nunca cruces entre vagones de tren, no vale la pena). Es bueno conocer la seguridad general de la zona por la que caminas y la distancia que podrías recorrer durante tu descanso. ¡Planea tu tiempo para que no tengas prisa! Si piensas con quién vas a caminar, a dónde vas, cómo será el tráfico y cuánto tiempo planeas estar fuera, ¡puedes obtener un agradable descanso del trabajo y lograr acaparar esas millas!

Courtney Nowland,

Oficina de Recursos de Seguridad Vial de Kansas

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>

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.

El poder de los vegetales verdes

Una ensaladera saludable es una colorida celebración del bienestar. Los vegetales de hoja verde son como el multivitamínico de la naturaleza, repletos de vitamina K, ácido fólico, hierro, vitamina C, calcio y magnesio.

Más que una tendencia, comer vegetales verdes es un enfoque respaldado por la ciencia para mejorar la salud en general. Los nutrientes de los vegetales verdes apoyan casi todos los aspectos de la función corporal, incluyendo la salud ósea (vitamina K y calcio), la producción de glóbulos rojos y la salud del cerebro (ácido fólico), el apoyo muscular y nervioso (magnesio), una mejor función inmunológica y protección contra el estrés oxidativo (vitamina C).

El alto contenido de fibra de los vegetales verdes también ayuda en la digestión y alimenta a las bacterias intestinales beneficiosas. La fibra también ayuda a mantener niveles saludables de azúcar en la sangre y a reducir el colesterol en la sangre, lo que es especialmente útil para las personas en riesgo de enfermedades cardíacas.

Saca el máximo partido a tu bocado con vegetales de hojas verdes oscuras. Elige rúcula, espinacas, col rizada, acelgas, hojas verdes (de mostaza, nabo, col rizada), col china y lechuga romana. La lechuga iceberg no tiene suficientes nutrientes para ser una verdura excelente para ti, pero puede llenarte con pocas calorías. Contiene más del 90% de agua, así que refuézcala mezclándola con otras verduras y vegetales más oscuros.

Piensa en formas en que puedes agregar vegetales de hoja verde a tu dieta a lo largo del día. Agrega vegetales de hoja verde a tu batido matutino, espinacas o col rizada a omelettes o huevos revueltos, espinacas en tu sándwich o burrito, disfruta de ensaladas frescas, saltea o cocínalas al vapor como guarnición, agrega vegetales de hoja verde a escondidas en sopas, guisos y cacerolas.

Disfruta de esta súper ensalada verde. El edamame es una soja joven que se cosecha antes de que madure o se endurezca. Están disponibles sin cáscara, en vaina, frescos o congelados y tienen un sabor dulce a nuez.



Súper Ensalada Verde

Rinde 6 porciones

Ingredientes de la ensalada:

2 tazas de verduras mixtas o espinacas

1 taza de edamame congelado sin cáscara, descongelado

1/4 taza de guisantes verdes congelados, descongelados

1 taza de pepino, cortado en cubitos

1 cucharada de semillas de girasol

Ingredientes del aderezo:

1/4 taza de vinagre de vino tinto

1/4 taza de aceite vegetal

1/2 taza de ramitas de perejil fresco sueltas

1/4 taza de cebolla morada picada

2 dientes de ajo, pelados

1/2 cucharada de azúcar

1/8 cucharadita de sal

1/8 cucharadita de pimienta

1/2 cucharadita de orégano seco

Instrucciones:

1. Lava tus manos con agua y jabón.
2. Prepara los productos y el perejil, y enjuaga con agua fría bajo el grifo. Pica el pepino.
3. Prepara el aderezo colocando todos los ingredientes del aderezo en una licuadora o procesador de alimentos. Cubre y procesa hasta que quede suave.
4. En un tazón grande, combina las verduras, el edamame, los guisantes y el pepino. Mezcla para combinarlos.
5. Rocía la ensalada con aderezo, revuelve nuevamente y espolvorea con semillas de girasol (el aderezo tiene mucho sabor, por lo que un poco rinde mucho; comienza con 4 cucharadas y ajusta al gusto).

Información Nutricional por porción de ensalada

(aproximadamente 3/4 de taza): 50 calorías; 1.5 g de grasa total (0 g de grasa saturada, 0 g de grasa trans); 7 g de carbohidratos; 1 g de azúcares totales; 3 g de proteína; 2 g de fibra; 10 mg de sodio.

Información Nutricional por porción de aderezo

(aproximadamente 2 cucharadas): 60 calorías; 3.5 g de grasa total (0.5 g de grasa saturada, 0 g de grasa trans); 7 g de carbohidratos; 1 g de azúcares totales; 1 g de proteína; 0 g de fibra; 20 mg de sodio.