

2025 Boletín #4



En esta edición:

Actividad física basada en la naturaleza

Da una caminata de asombro

¡Respira fresco, entrena inteligentemente, mantente seguro!

Varía tu proteína

Receta: Tazón de tilapia/quinoa con verduras asadas

La semana entrante:

Beneficios del entrenamiento de resistencia

Lidiando con DOMS

¡Respira fresco, entrena inteligentemente, mantente seguro!

Platillos mexicanos más saludables

Receta: Fajitas con verduras

Actividad física basada en la naturaleza

Mantenerse activo es esencial para tu salud, pero ¿hay alguna diferencia entre el ejercicio en interiores y al aire libre? Estudios muestran que la actividad física en entornos naturales, espacios verdes y azules, es más beneficiosa que el ejercicio en interiores.

Incluso hay un nombre elegante para los entrenamientos al aire libre: Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN). Esto incluye cualquier actividad en entornos naturales, como parques, senderos, bosques, lagos, playas, océanos, estos maravillosos espacios verdes y azules. Piensa en navegar en kayak en un lago, trotar por un parque, caminar por un sendero forestal, andar en bicicleta por un sendero escénico o practicar yoga en tu patio trasero o incluso en una playa. Estar activo en estos medios ofrece beneficios específicos que no puedes obtener al caminar en una cinta de correr en tu sótano.

Hacer ejercicio en la naturaleza puede ayudar a reducir la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Las personas pasan alrededor del 90% de su tiempo en interiores, y la mayor parte de ese tiempo lo pasan sentados. Además de un estilo de vida sedentario, el aire interior puede estar de dos a cinco veces más contaminado que el aire exterior.

Los entrenamientos en interiores ciertamente tienen su lugar, y a veces simplemente no tienes otra opción. El clima, las alergias y los problemas de accesibilidad o seguridad pueden obligar a las personas a permanecer en interiores.

Esta semana, desafíate a explorar las opciones que tienes e identificar espacios verdes y azules en tu comunidad donde puedas disfrutar de actividades al aire libre. Busca entornos naturales seguros y accesibles y luego revisa las condiciones climáticas y de calidad del aire. Planifica con anticipación al menos un día a la semana en el que puedas hacer la transición al aire libre. Prepárate llevando una botella de agua, protección para la piel, tu teléfono y usa ropa adecuada. Ten en cuenta los peligros potenciales como garrapatas, insectos y vida silvestre para que puedas tener una experiencia al aire libre segura y agradable.

Da una caminata de asombro

Si bien el asombro existe en muchos lugares, puedes cultivar el asombro a través de una “caminata de asombro”, caminando dentro de un lugar con significado y belleza, donde tu única tarea es encontrar algo que asombre y trascienda. Puedes encontrar asombro en un lugar nuevo o familiar. Una vez que comiences a pensar en el asombro y trates de practicarlo en tu vida, experimentarás momentos que te harán maravillarte y tal vez incluso te pondrán la piel de gallina.

Estos son los pasos que te ayudarán a practicar una caminata de asombro guiada. Si bien puedes experimentar el asombro en el interior, está destinado a ser llevado al exterior, a un espacio que te parezca familiar y te brinde paz o a un lugar nuevo e inspirador.

1. Una vez que estés en el espacio para tu caminata de asombro, comienza con la respiración. Inhala profundamente y cuenta hasta seis (lentamente) mientras inhalas y seis mientras exhalas. Siente cómo el aire se mueve a través de las fosas nasales. Presta atención al sonido de tu respiración. Exhala con los labios fruncidos.
2. Mientras caminas, siente tus pies en el suelo y escucha los sonidos a tu alrededor. Regresa a tu respiración, cuenta hasta seis mientras inhalas y seis mientras exhalas.
3. Ahora, cambia tu conciencia y observa lo que está a tu alrededor. Ábrete a las cosas que son vastas, inesperadas, que te deleitan y te sorprenden. Presta atención a los colores, el olor y los sonidos. Cuenta hasta seis mientras inhalas y seis mientras exhalas.
4. Mantente abierto a la exploración y al asombro. Es posible que te asombren los vastos espacios y los sonidos dentro de ellos. O bien, puedes pasar a ver detalles, notando venas en las hojas, grupos de honguitos, aves o insectos a tu alrededor, un pequeño arroyo burbujeante.
5. Ahora, vuelve a centrar tu atención en la respiración. Cuenta hasta seis mientras inhalas y seis mientras exhalas. El asombro ocurre cuando nos deleitamos con cosas que nos sorprenden, y a menudo sentirás una sensación maravillosa después de una caminata de asombro.

Una caminata de asombro puede ayudarte a conectarte con algo más grande que tú mismo y te anima a estar presente en el momento y apreciar la belleza de tu entorno. Puede ayudarte a reducir la velocidad y obtener un mayor sentido de perspectiva. Las caminatas de asombro pueden ayudar a combatir el malestar y la preocupación y pueden fomentar un sentido de comunidad y conexión, incluso cuando se experimentan solas. Disfruta de una caminata de asombro esta semana.



Respira fresco, entrena inteligentemente, mantente seguro

¿Sabías que un peatón siempre tiene el derecho de paso en un cruce peatonal? Solo asegúrate de usar uno (los peatones siempre tienen el derecho de paso, independientemente de la situación). Estos son algunos consejos para usar un cruce peatonal de manera segura. Nunca ingreses a un cruce peatonal sin antes mirar para ver si hay autos girando o cerca. A pesar de que los peatones tienen el derecho de paso, los conductores no siempre prestan atención. Verifica que todos los carriles de tráfico que cruzarás estén despejados. Trata de hacer contacto visual con los conductores antes de cruzar, para que reconozcan que estás allí. Si bien podría ser más rápido y fácil cruzar en medio de una cuadra, los datos nacionales de la NHTSA en 2021 mostraron que el 75% de las muertes de peatones ocurrieron en lugares que no eran intersecciones. Los conductores deben estar atentos a los peatones en una intersección. Los cruces peatonales están ahí para ti, ¡así que úsalos!

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.

Varía tu proteína

Los estadounidenses generalmente comen suficientes proteínas, pero luchan por obtener la variedad recomendada a través de las pautas dietéticas y el estilo de alimentación mediterráneo. Mezclar las fuentes de proteínas ayuda a aumentar la fibra dietética, reducir las grasas saturadas y el sodio, y aumentar la ingesta de vitaminas y minerales.

Esfuérzate por cambiar y variar tu proteína eligiendo frijoles, nueces y semillas, pescado y mariscos, carne blanca, aves, huevos y lácteos y carnes magras sin grasa. Limita los productos lácteos y la carne con alto contenido de grasa, las carnes oscuras de aves y las carnes altamente procesadas como el tocino y los embutidos. Este Flujo Continuo de Elecciones de Proteína es una buena gráfica (<https://medinsteadofmeds.com/tips-and-tools/change-your-protein/>).

La mayoría de los adultos sanos deben consumir 0.8 gramos por kilogramo de peso corporal, lo que se traduce en alrededor de 56 gramos para hombres y 46 gramos para mujeres. Esta receta contiene proteínas de pescado y quinua, una semilla que se usa comúnmente como un grano en la cocina. La quinua es una proteína completa, tiene un alto contenido de fibra y está repleta de vitaminas y minerales. Puede ser una parte beneficiosa de una dieta para controlar los niveles de azúcar en la sangre, debido a un índice glucémico relativamente bajo, lo que significa que no causa un aumento rápido en el azúcar en la sangre como los granos refinados.

Tazón de tilapia/quinua con verduras asadas

Rinde 2 porciones

Ingredientes:

- 1 zucchini mediano, en rodajas
- 1/2 pimiento morrón, en rodajas
- 1 zanahoria, pelada y cortada en rodajas
- 1/2 cebolla en rodajas
- 6 espárragos, quita la parte inferior dura/gruesa
- 3 dientes de ajo enteros, pelados y picados
- 3 1/2 cda. de aceite de oliva
- 1/2 cda. de tomillo fresco o 1/2 cdta. de tomillo seco
- Sal y pimienta al gusto
- 1/3 taza de quinua
- 2/3 taza de caldo de verduras o pollo bajo en sodio
- 2 filetes de tilapia de 4 a 5 onzas
- 1 cdta. de limón, pimienta o condimento de mariscos
- 1 cda. de vinagre balsámico
- 1/2 cdta. de mostaza de Dijon

Instrucciones:

1. Lava tus manos con agua y jabón.
2. Precalienta el horno a 425 °F
3. Prepara las verduras y enjuaga bajo agua fría. Corta el zucchini, el pimiento, la zanahoria y la cebolla en rodajas de 1/4 a 1/2 de pulgada y ponlas en un gran tazón. Agrega el ajo picado y 1 cda. de aceite de oliva. Revuelve y pon las verduras en una fuente para asar. Espolvorea con tomillo y sazón con una pizca de sal y pimienta.
4. Asa en el horno hasta que las verduras se ablanden y caramelicen, como de 30 a 35 min. Agrega los espárragos a la fuente después de 20 min.

5. Mientras se asan las verduras, prepara la quinua y la tilapia. Coloca la quinua y el caldo de verduras/pollo en una olla pequeña y deja hervir a fuego alto. Tapa la olla, baja el fuego y cocina a fuego lento de 12 a 15 min.
6. Calienta una sartén mediana a fuego medio. Agrega 1 cda. de aceite de oliva y revuelve para cubrir el fondo de la sartén. Agrega los filetes de tilapia y espolvorea con limón, pimienta o condimento de mariscos. Cocina por 4 min. y luego voltear con cuidado el pescado y termina de cocinar por otros 3 a 4 minutos. Retira del fuego cuando la temperatura interna sea de 140 °F.
7. Bate las 1 1/2 cdas. restantes de aceite de oliva con el vinagre balsámico y la mostaza de Dijon en un tazón pequeño.
8. Divide la quinua y las verduras asadas en dos tazones y rocía el aderezo. Cubre con un filete de tilapia y sirve.

Información nutricional por porción: 510 calorías; 27g grasa total (4g grasa saturada, 0g grasa trans); 35g carbohidratos; 9g azúcares totales; 35g proteína; 5g fibra; 460mg sodio.

