

2025 Boletín #6



Pasos para tener pies felices y sanos

¿Qué se compone de 26 huesos, 33 articulaciones y más de 100 músculos, tendones y ligamentos? ¡Tus pies! Tus pies son maravillas mecánicas, y todas estas partes trabajan juntas para que puedas caminar, correr, saltar, bailar y más. Con el estrés de soportar el peso de tu cuerpo y las muchas formas en que te mueves, hay muchas cosas que pueden salir mal con los pies.

¡Asegúrate de unirse al próximo Seminario web de Camina Kansas, el 7 de mayo a las 12:10 horas, cuando Marty Reed ofrecerá más detalles sobre el cuidado de los pies. Aquí tienes algunos consejos básicos para mantener tus pies felices.

Escucha a tus pies. A veces, los pies pueden alertarte de otros problemas de salud, como artritis, diabetes o daños en los nervios. Es importante detectar los problemas de los pies a tiempo. Presta atención a: Cambios en la piel o las uñas, dolor/hinchazón/enrojecimiento, hormigueo/ardor/entumecimiento, articulaciones rígidas/hinchadas y dificultad para caminar o mantener el equilibrio. Si notas alguno de estos síntomas o tienes un dolor intenso que no desaparece con el reposo, llama a tu médico. Esto es especialmente importante si tienes diabetes.

Pasos para tener pies felices:

- » Lávate los pies todos los días. Usa agua y jabón, luego sécalos bien, especialmente entre los dedos de los pies. Hidrata las áreas secas, ásperas o agrietadas. Luego ponte calcetines limpios y secos.
- » Revisa tus pies con frecuencia. Está atento a cortes, llagas, ampollas o cambios en el color de la piel.
- » Córtales las uñas de los pies con regularidad. Córtales en línea recta y no demasiado cortas.
- » Usa zapatos cómodos y de apoyo. Tus pies pueden cambiar con el tiempo, así que siempre presta atención a cómo te queda el calzado: ni demasiado apretado, ni demasiado flojo, ni demasiado corto ni demasiado largo.
- » Mantén los pies activos. Los estiramientos y el ejercicio ayudarán a mejorar el flujo sanguíneo, fortalecerán los pies y ayudarán con la flexibilidad. Cuando estés sentado durante mucho tiempo, levanta los pies para mejorar el flujo sanguíneo y toma descansos para moverte con frecuencia.

Tus pies son tu base, ¡así que trátalos bien!

En esta edición:

Pasos para tener pies felices y sanos

¿En Zoom? ¡No te quedes ahí sentado!

¡Respira fresco, entrena inteligentemente, mantente seguro!

Entendiendo los carbohidratos

Receta: Muffins de arándanos azules (bajos en carbohidratos / azúcar)

La semana entrante:

Estilo de vida de las Zonas Azules

¿Tu cuerpo se siente rígido?

¡Respira fresco, entrena inteligentemente, mantente seguro!

Med en lugar de medicamentos

Receta: Ensalada de quinoa y fresa

¿En Zoom? ¡No te quedes ahí sentado!

¿En Zoom? ¡No te quedes ahí sentado! Las llamadas de Zoom y los seminarios web pueden ser agotadores y es demasiado fácil perder la concentración, especialmente si te encuentras "Zoomando" con frecuencia.

Hacer un poco de ejercicio mientras haces Zoom puede ayudar a aliviar las tensiones físicas, reducir el aburrimiento de estar atrapado frente a una pantalla y ayudarte a concentrarte y ser más creativo. ¡Y puedes hacerlo sin que la gente se dé cuenta! Prueba algunas de estas ideas.

Trabaja en la postura. Sentarse en una pelota de ejercicios es una manera excelente de practicar una buena postura. Si no tienes una, simplemente recuérdate a ti mismo que debes sentarte derecho. Mira la pequeña foto tuya en la ventana de Zoom. Asegúrate de no desplomarte. Si te sientes tenso, trata de mover los hombros suave y lentamente.

Defiéndete a ti mismo. Es fácil ponerte de pie durante tu sesión de Zoom si tienes un escritorio de pie. Si no lo tienes, puedes improvisar. Busca una caja o algo para colocar tu computadora de manera que esté a una buena altura para practicar una buena postura. Si no te distrae demasiado (y si tu cámara está apagada), da un paso de lado a lado y hacia adelante y hacia atrás mientras estés en Zoom. También puedes marchar en sitio.

Practica el equilibrio mientras estás en Zoom. Esto es fácil de hacer. Simplemente párate sobre una pierna y sostenla todo el tiempo que puedas, luego pasa a la otra pierna. Levántala un poco. Mantén las pesas de mano cerca de tu escritorio y tómalas mientras está en Zoom. Puedes ejercitar la parte superior del cuerpo (con la cámara apagada).

Estira el flexor de la cadera. Mientras estás de pie, levanta una pierna detrás de ti, agarra el pie y luego tira de él hacia los glúteos. Aquí hay más estiramientos que puedes hacer en el trabajo www.verywellfit.com/best-stretches-for-office-workers-1231153.

Dale vida a tu sesión de Zoom. Practica la respiración profunda y comienza con una buena postura. Respira profundamente por la nariz y por el vientre. Mantén la posición durante un par de segundos, luego exhala lenta y suavemente a través de tus labios fruncidos. Respira.



¡Respira fresco, entrena inteligentemente, mantente seguro!

Camina Kansas es una gran oportunidad para salir con amigos y familiares y disfrutar de la naturaleza, ¡y eso podría incluir tener niños contigo! Piensa en la mejor ruta y la más segura para los niños y su nivel de resistencia. Puedes llevar un cochecito o carretilla, lo que podría dificultar tu ruta. Los niños no entienden inherentemente la seguridad alrededor de los automóviles, así que asegúrate de que no estén caminando o parados a lo largo de una acera o cerca del tráfico y sostenlos de la mano. Cuando crucen en un cruce de peatones, asegúrate de que se queden contigo en lugar de correr hacia adelante, ya que es posible que los automóviles no puedan verlos tan bien. ¡También podría ser más fácil poner a tu niño en su asiento para auto y conducir hasta un sendero sin autos excelente para mayor tranquilidad! Llevar a tus niños es una manera excelente de involucrar a toda la familia en la caminata. ¡Solo planifica con anticipación y prepárate!

Courtney Nowland,

Oficina de Recursos de Seguridad Vial de Kansas

Seminarios en línea de Camina Kansas:

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.

Entendiendo los carbohidratos

Los carbohidratos son moléculas de azúcar que proporcionan energía al cerebro y al cuerpo. Los carbohidratos saludables, como parte de una dieta equilibrada, proporcionan combustible para pasar el día.

Hay tres tipos principales de carbohidratos que se encuentran en los alimentos: **azúcar, almidón y fibra**.

Los carbohidratos simples, como **el azúcar**, proveen un impulso rápido de energía. Algunas opciones saludables incluyen frutas y leche. Sin embargo, los carbohidratos simples también se encuentran en opciones poco saludables como refrescos azucarados, pasteles, dulces y bocadillos procesados.

Los almidones son carbohidratos complejos y se digieren más lentamente que los carbohidratos simples, lo que ofrece una liberación constante de azúcar en el torrente sanguíneo.

Otro carbohidrato complejo es la fibra, que no es descompuesta por el cuerpo, por lo que no causa picos de azúcar en la sangre como otros carbohidratos. La fibra ayuda con la digestión y te ayuda a sentirte lleno por más tiempo.

Elige alimentos con carbohidratos saludables y complejos siempre que sea posible. Los cereales integrales sin refinar son una excelente opción. Contienen las tres partes del grano: el salvado, el germen y el endospermo. Los granos refinados se han procesado para eliminar el salvado, el germen y la fibra. Por lo tanto, opta por el arroz integral en lugar del blanco, elige pasta o pan integral, avena, quinoa, palomitas de maíz, bulgur, mijo, cebada integral y harina de trigo integral. Otros carbohidratos complejos incluyen verduras con almidón, como batatas, legumbres y frutas.

Si estás controlando la diabetes, debes saber que los carbohidratos simples pueden hacer que los niveles de azúcar en la sangre aumenten. Programar las comidas de manera constante y consumir la misma cantidad de carbohidratos cada vez puede ayudar. Aquí hay un consejo: llena la mitad de tu plato con verduras sin almidón, una cuarta parte con proteínas magras y una cuarta parte con alimentos ricos en carbohidratos.

Estos muffins de arándanos azules están cargados de carbohidratos complejos. Si quieres, puedes usar azúcar regular en lugar de edulcorante artificial.



Muffins de arándanos azules (bajos en carbohidratos / azúcar)

Rinde 9 porciones

Ingredientes:

- 1 1/4 taza de copos de avena
- 1 taza de harina de trigo integral blanca
- 1 cucharada de levadura en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/3 taza de edulcorante artificial para hornear
- 1 huevo
- 1 taza de leche
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 1 cucharada de ralladura de limón
- 1 taza de arándanos azules frescos o arándanos congelados parcialmente descongelados

Instrucciones:

1. Lava tus manos con agua y jabón.
2. Precalienta el horno a 400 °F
3. Prepara los arándanos frescos enjuagándolos con agua fría bajo el grifo.
4. En un tazón mediano, mezcla los copos de avena, la harina de trigo integral blanca, el polvo de hornear, la sal y el edulcorante.
5. En un tazón pequeño, bate el huevo con un tenedor, agrega la leche, el aceite vegetal y la ralladura de limón.
6. Vierte los ingredientes húmedos en el tazón con los ingredientes secos y revuelve hasta que apenas se combinen. Ten cuidado de no mezclar demasiado. Incorpora suavemente los arándanos.
7. Rocía el molde para muffins con spray antiadherente. Divide la masa uniformemente entre los moldes para muffins, llenando al menos 3/4 de su capacidad.
8. Hornea los muffins de 20 a 25 minutos, hasta que la parte superior comience a dorarse y al insertar un palillo de dientes salga limpio.

Información Nutricional por porción (1 muffin): 177 calorías; 8 g grasa total (1.3 g grasa saturada, 0 g grasa trans); 22 g carbohidratos; 2.6 g azúcares totales; 5 g proteína; 2.6 g fibra; 317 mg de sodio.