

## 2025 Boletín #8



### Ejercicio intenso: A tu cuerpo le encanta, incluso si a ti no

Exigirte un poco más al hacer ejercicio puede ser beneficioso. Los estudios demuestran que incluso unos pocos minutos de actividad física vigorosa al día pueden reducir el riesgo de los tipos de cáncer más agresivos, aumentar la capacidad cerebral, controlar el hambre y promover la longevidad.

¿Qué es exactamente la actividad intensa o vigorosa y qué sucede cuando aumentas la intensidad? Una manera fácil de determinar si estás entrenando a un nivel vigoroso es realizar la prueba del habla. Si te cuesta articular unas palabras mientras realizas una actividad, esa es vigorosa. Al aumentar la intensidad de tu actividad, incluso durante un par de minutos, tu cuerpo se adapta: quema más combustible (calorías), los músculos se desarrollan y reparan más rápido, los vasos sanguíneos se remodelan y se vuelven más resistentes, y tu corazón aumenta su volumen sistólico (bombeando más sangre con cada latido). Lo mismo ocurre al añadir más peso y más repeticiones a los ejercicios de fortalecimiento. Esto envía una señal a tu cuerpo de que necesita fortalecerse para mantenerse al día con estas exigencias.

Comprender cómo la actividad de intensidad vigorosa impacta tu cuerpo puede compararse con el ahorro de combustible al conducir. Cuando tienes tiempo de sobra para llegar a tu destino, puedes conducir a una velocidad constante y consumir una cantidad mínima de combustible. Si vas tarde y necesitas recuperar tiempo, es probable que tu viaje se convierta en una serie de arranques y paradas bruscas. Cada vez que pisas a fondo el acelerador, quemas más combustible del que normalmente necesitarías para ir de un lugar a otro. En el caso de la salud y la forma física, esto es positivo.

Durante la semana 3, aprendiste sobre los intervalos, y esto es muy similar. Si has estado añadiendo intervalos (breves ráfagas de actividad vigorosa) a tu caminata, aumenta su duración a 1 o 2 minutos, esforzándote lo suficiente como para que solo puedas decir unas pocas palabras. Los estudios demuestran que tan solo 4 o 5 minutos al día de actividad vigorosa intermitente pueden tener un gran impacto en la reducción del riesgo de desarrollar una enfermedad crónica. ¡Así que, desafíate un poco más esta semana!

### En esta edición:

Ejercicio intenso: A tu cuerpo le encanta, incluso si a ti no

Estira y fortalece los flexores de la cadera

¡Respira fresco, entrena inteligentemente, mantente seguro!

Grasas saludables

Receta: Ensalada de pollo y aguacate

### La semana entrante:

Resumen de Camina Kansas

¿Cómo manejarás el plan B?

¡Respira fresco, entrena inteligentemente, mantente seguro!

Crea una tabla de charcutería de salud

## Estira y fortalece los flexores de la cadera

Los flexores de la cadera son un grupo de músculos que te permiten levantar las rodillas hacia el pecho e inclinarte hacia adelante desde las caderas. La rigidez en los flexores de la cadera es un problema común en personas que pasan mucho tiempo sentadas. Como resultado de la rigidez de estos músculos, también podrías sufrir dolor lumbar, dolor de cadera y lesiones. Ejercicios sencillos de fortalecimiento y estiramiento de la cadera pueden evitar que estos músculos se tensen y reducir el riesgo de lesiones y dolor.

### Estiramientos de los flexores de la cadera

#### Estiramiento de mariposa sentado

Este es un buen estiramiento para la parte interna de los muslos, las caderas y la zona lumbar. Al realizar este estiramiento, asegúrate de inclinarte hacia adelante desde las caderas en lugar de arquear la zona lumbar.

1. Siéntate en el suelo con la espalda recta, las plantas de los pies juntas y las rodillas inclinadas hacia los lados hasta donde te sea cómodo.
2. Contrae los músculos abdominales. Sujeta los pies y los tobillos e inclínate lentamente hacia adelante, manteniendo la columna recta. Mantén esta postura de 10 a 30 segundos.

Para reducir la tensión en las rodillas, separa los pies del cuerpo. Para aumentar el estiramiento, acerca los pies al cuerpo.

#### Estiramiento de pie (cuádriceps)

1. Párate con los pies separados a la anchura de las caderas y los dedos de los pies hacia adelante.
2. Flexiona la rodilla derecha y lleva el talón derecho hacia los glúteos.
3. Sujeta el pie derecho con la mano derecha y tira suavemente para apuntar la rodilla hacia el suelo. Puedes apoyarte en un mostrador o silla con la mano izquierda para mantener el equilibrio.
4. Mantén la posición durante 30 segundos. Repite con la otra pierna.

Para mantener las caderas funcionales y sin dolor, mantente activo e incluye ejercicios que involucren las caderas y realiza estiramientos con regularidad. Aquí tienes una demostración de estiramientos para la parte inferior del cuerpo: [arthritis.org/health-wellness/healthy-living/physical-activity/success-strategies/lower-body-stretches](https://arthritis.org/health-wellness/healthy-living/physical-activity/success-strategies/lower-body-stretches).



### ¡Respira fresco, entrena inteligentemente, mantente seguro!

Ser ciclista y peatón van de la mano, ya que ambos se consideran excelentes alternativas a conducir. Ambos implican medidas de seguridad, como ser visible y estar atento al tráfico a tu alrededor. Monta bicicleta por la calle, en lugar de por la acera, y ten en cuenta que estás sujeto a las mismas normas de tránsito que los autos: detente en las intersecciones y usa los brazos como direccionales para cruzar. La ley de Kansas exige ceder al menos 90 cm de espacio al adelantar. Al andar en bicicleta, siempre usa casco. Se ha demostrado que los cascos reducen las tasas de fracturas de cráneo y ayudan a prevenir lesiones graves e incluso mortales. ¡Así que acepta el peinado tipo casco, ya que el casco es vital para la seguridad en bicicleta! Hay mucho más que conocer sobre el ciclismo inteligente. Si necesitas más recursos, puedes visitar: [www.ktsro.org/bicycle-safety](http://www.ktsro.org/bicycle-safety).

**Courtney Nowland,**

Oficina de Recursos de Seguridad Vial de Kansas

### Enlaces a grabaciones de seminarios web:

¿Te perdiste algún seminario web este año? Debajo encontrarás los enlaces a la serie del 2025.

**Tu corazón y la diabetes: Una conexión estrecha:** [https://youtu.be/\\_AwNwFvg0t0](https://youtu.be/_AwNwFvg0t0)

**Caminando hacia un futuro más fuerte:** <https://youtu.be/ECvviJO2gGw>

**Pies felices:** <https://youtu.be/p3vO93hiBlc>

**Zonas azules: Claves para vivir más y mejor:** <https://youtu.be/7St3thID02c>

## Grasas Saludables

Tu cuerpo necesita grasas. Es importante incluir grasas en tu dieta porque proveen energía y favorecen el crecimiento celular. Las grasas saludables también ayudan a proteger tus órganos, a mantener el cuerpo caliente, a producir hormonas importantes y a absorber algunos nutrientes.

Algunos tipos de grasas son saludables, otros son perjudiciales. Todas las grasas tienen la misma cantidad de calorías, pero tienen diferentes estructuras químicas y propiedades físicas. Las grasas perjudiciales, como las saturadas y las trans, son más sólidas a temperatura ambiente. Las grasas saludables (insaturadas), como el aceite de canola y el de oliva, son líquidas. Las grasas también tienen diferentes efectos en el nivel de colesterol en la sangre. Las grasas sólidas (saturadas y trans) elevan los niveles de colesterol malo (LDL, por sus siglas en inglés) en la sangre. Las grasas insaturadas pueden reducir los niveles de colesterol malo y deberían incluirse en una alimentación saludable.

Aquí tienes una imagen útil sobre cómo elegir grasas saludables: <https://medinsteadofmeds.com/tips-and-tools/swap-your-fats/>

Los aguacates contienen más grasa (buena) que carbohidratos. Además, son una buena fuente de fibra, lo que te ayuda a sentirte lleno y satisfecho. Además, promueven la salud intestinal y cerebral.



### 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.

## Ensalada de Pollo y Aguacate

Rinde 2 porciones

### Ingredientes:

#### Pollo:

- 2 pechugas de pollo (aproximadamente 8 oz en total)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de pimentón
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de jugo de limón

#### Aderezo:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón verde fresco
- 1 cucharadita de miel
- ½ cucharadita de mostaza Dijon
- Sal y pimienta al gusto

#### Ensalada:

- 1 aguacate mediano, picado
- 1 taza de tomates cereza, cortados por la mitad
- ¼ taza de cilantro fresco, picado
- 2 tazas de hojas de verduras de hoja verde mixtas

### Instrucciones:

1. Lava tus manos con agua y jabón.
2. En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva, el jugo de limón, el ajo en polvo, el pimentón, la sal y la pimienta; unta con una brocha el pollo. Asa el pollo a la parrilla o en sartén hasta que alcance una temperatura interna de 165 °F. Deja reposar el pollo durante 5 minutos y luego córtalo.
3. Prepara la ensalada enjuagando primero las verduras bajo el grifo de agua fría. Elimina la humedad de las verduras con una centrifugadora o colócalas sobre una toalla de cocina limpia o papel absorbente y sécalas con palmaditas. Combina el aguacate, los tomates, el cilantro y las verduras en un tazón.
4. Prepara el aderezo: Mezcla el aceite de oliva, el jugo de limón, la miel, la mostaza Dijon, la sal y la pimienta.
5. Agrega el pollo en trozos a la ensalada y rocía con el aderezo. Mezcla suavemente y disfruta.

**Información nutricional por porción (1/2 de la receta como una comida):** 421 calorías; 35 g de grasa total (9 g de grasa saturada, 0 g de grasas trans); 18 g de carbohidratos; 5.5 g de azúcares totales; 16.5 g de proteína; 9.5 g de fibra; 347 mg de sodio.