



2025 Boletín #9



Resumen de Camina Kansas

¡Lo lograste! Felicitaciones por completar Camina Kansas 2025. Si has estado caminando, o haciendo algún otro tipo de actividad, y añadiendo ejercicios de fortalecimiento/ estiramiento al menos dos veces por semana, probablemente hayas notado que muchas de tus actividades diarias son más fáciles, que tienes más resistencia y que te sientes más fuerte.

Has tomado decisiones conscientes para comer mejor y moverte más estas últimas 8 semanas, y nuestra esperanza es que estos cambios positivos en el estilo de vida continúen para ti. Entonces, ¿qué sucede si presionas el botón de “pausa” en tu rutina de actividad física? Depende. Es probable que la mayoría de los participantes en este programa entren en la categoría de deportistas recreativos, y necesitarían de 2 a 4 semanas de inactividad antes de ver un cambio real en su nivel de condición física.

Si dejas de hacer ejercicio, el primer cambio que notarás es una disminución en tu aptitud aeróbica. Notarás que te quedas sin aliento más rápidamente al subir escaleras o caminar distancias más largas. Si bien el acondicionamiento cardiovascular cae más rápido que la fuerza, es más fácil recuperarlo. También es importante recordar que tomarse un tiempo libre del ejercicio de vez en cuando puede ser algo bueno, y una buena rutina de ejercicios incluye días de descanso.

El efecto de la inactividad sobre la fuerza y la resistencia muscular será leve durante las primeras semanas. Después de eso, tus músculos no se sentirán tan firmes y notarás una disminución en la fuerza muscular.

Otros factores influyen en la rapidez con la que se pierden los beneficios para la salud después de dejar de hacer ejercicio. Los adultos mayores tienden a perder la condición física más rápidamente que los adultos más jóvenes. La buena noticia es que, si te has salido de tu rutina de actividades, puedes recuperar los beneficios de la salud y el estado físico simplemente manteniéndote activo nuevamente.

El programa Camina Kansas está diseñado para ser un catalizador para el cambio, para impulsarte a ser más activo durante al menos 8 semanas. Con suerte, has experimentado

Continúa en la página siguiente

En esta edición:

Resumen de Camina Kansas

¿Cómo manejarás el plan B?

¡Respira fresco, entrena inteligentemente, mantente seguro!

Crea una tabla de charcutería de saludable

El año que viene:

Camina Kansas 2026: 22 de marzo – 23 de mayo

Camina Kansas para Niños: ¡Estén atentos!

Resumen de Camina Kansas

Continuación de la primera página

cuánto mejor te sientes cuando estás más activo todos los días. Esta sensación de mejora de la salud se denomina motivación “intrínseca”. Debido a que te sientes mejor, estás motivado para continuar con un estilo de vida más activo. Tu motivación para estar activo es interna (cómo te sientes) en lugar de externa (motivada por premios o cosas). La motivación interna es mucho más poderosa y, como resultado, los cambios en el estilo de vida que hagas durarán más tiempo.

¿Cómo manejarás el plan B?

Siempre habrá días en los que tus planes para hacer actividad física se vean desafiados. Algunos de estos serán inesperados; otros que podrías anticipar, como cambios de horario, clima, falta de tiempo, etc. Para los obstáculos que puedes anticipar, ten un plan B listo antes de que sucedan. Esto aumentará la probabilidad de que superes estas barreras con éxito. Si la falta de tiempo es un problema, realiza varias caminatas de 5 a 10 minutos a lo largo del día, levántate temprano para hacer ejercicio o combina la actividad física con las tareas domésticas. Si el clima estropea tu plan, identifica los espacios interiores donde puedas estar activo o hacer ejercicio sin equipo en casa.

El mismo enfoque se puede utilizar para prevenir una recaída en la que regresas a los antiguos hábitos inactivos. El primer paso es prepararte, porque en algún momento experimentarás una recaída. Si tienes un mal día o una mala semana, recuerda que los lapsos son normales y que tener un corto período de actividad perdida no borra todo tu progreso. Concéntrate en el panorama general y piensa en todo el progreso que ya has logrado, luego vuelve a encarrilarte con las actividades que disfrutas.



¡Respira fresco, entrena inteligentemente, mantente seguro!



¡Lo lograste! ¡Llegaste al final de Camina Kansas y alcanzaste todos los hitos! Espero que en el camino yo haya podido compartir algo nuevo o interesante contigo sobre la seguridad al caminar y andar en bicicleta. Si el interés por la seguridad y la defensa ha despertado en ti, hay muchas maneras de participar. Las áreas metropolitanas de Kansas tienen grupos en los que puedes participar, como voluntario, en paseos y caminatas grupales, o aprendiendo más sobre el mantenimiento de bicicletas. Algunas organizaciones que puedes consultar son WAMPO en Wichita, Bike Walk Wichita, Bike Walk KC, Bike Walk Hutch, Kansas Safe Routes to School (Rutas Seguras para la Escuela en Kansas), WyCo Bike-O, The League of American Bicyclists (Liga Americana de Ciclistas), Ride Lawrence y muchas otras organizaciones comunitarias. Muchas comunidades tienen mapas de bicicletas disponibles, y se pueden usar diferentes aplicaciones y mapas de senderos para encontrar excelentes áreas para caminar. Si vives en una comunidad que no tiene ninguna organización existente, podría valer la pena intentar iniciar una. Incluso hay oportunidades de financiación por medio de subvenciones comunitarias que pueden ayudar a construir una infraestructura de transporte activa en el estado de Kansas. Independientemente de cómo te hayas comprometido con la seguridad en los últimos meses, sigue así incluso más allá de este increíble programa, ¡y todos haremos de Kansas un lugar más seguro para ser un peatón!

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

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>

Crea una tabla de charcutería de saludable

Las tablas de charcutería son una forma popular de entretener y disfrutar de una variedad de alimentos. Si bien son deliciosas, las tablas de charcutería contienen alimentos que a menudo tienen un alto contenido de sodio, grasa y calorías. Sin embargo, pueden ser parte de una dieta saludable cuando se preparan cuidadosamente con carnes más magras, quesos y salsas saludables, y frutas y verduras frescas. Aquí hay consejos para hacer una tabla de charcutería que sea deliciosa, atractiva y buena para ti.

Elige las carnes y los quesos con cuidado. Podría decirse que son la parte más importante de cualquier tabla de charcutería. Las opciones más populares son el prosciutto, el pepperoni, el salami y los jamones. Estos tienen un alto contenido de sodio y grasas saturadas, así que busca opciones más magras como el pavo y el jamón que estén etiquetadas como reducidas o bajas en sodio.

Casi cualquier queso que elijas está destinado a ser delicioso. Para una tabla de charcutería, considera opciones más saludables como queso de cabra, mozzarella fresca, parmesano, suizo y queso feta. Estos son generalmente más bajos en grasa y sodio en comparación con otros quesos.

Opta por los cereales integrales. Los cereales integrales tienen una gran cantidad de beneficios para la salud. Están repletos de fibra, vitaminas B y proteínas. Además, muchas galletas integrales incluyen otros ingredientes como nueces y semillas, que agregan textura, sabor y nutrición.

Agrega muchas frutas y verduras. Van bien con carnes y quesos, y añaden color y nutrientes a la tabla. Las frutas secas son populares en las tablas de charcutería, así que busca las opciones sin azúcar y revisa la etiqueta para ver si hay azúcares agregados. La fruta fresca siempre es una excelente opción. Si deseas agregar un poco de dulzura a tu tabla, rocía la fruta con chocolate en lugar de bañarla. Las fresas ligeramente rociadas con chocolate son una delicia especial.

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.

Hay infinitas opciones de verduras. Asegúrate de que estén cortadas en trozos del tamaño de un bocado para masticarlas fácilmente. El hummus es un untado saludable que combina bien con verduras y galletas saladas.

Agrega nueces crujientes. Si bien cada tipo de nuez tiene su propio perfil nutricional, son una gran fuente de proteínas y tienen un alto contenido de grasas saludables y menos grasas saturadas. Elige nueces que estén ligeramente saladas o sin sal.

Incluye elementos encurtidos. Las aceitunas y los encurtidos son un buen complemento para carnes y quesos. Sin embargo, las versiones compradas en la tienda a menudo pueden tener un alto contenido de sodio. Busca opciones reducidas en sodio, prepara tú mismo los elementos en escabeche o ten en cuenta el contenido de sodio y disfrútalos con moderación.

No comas bocadillos directamente de la tabla. Si bien es tentador y fácil pararse junto a la tabla de charcutería y picar directamente de ella mientras socializas, esta no es una buena idea por varias razones. La primera es la inocuidad alimentaria, ya que los dedos tocan constantemente los alimentos. En segundo lugar, cuando comes directamente de la tabla, probablemente no te darás cuenta de cuánto estás comiendo. Por lo tanto, toma un plato para llenar con tus ingredientes favoritos (asegúrate de usar pinzas) y aléjate de la tabla para que sea menos probable que te excedas.

