

COTTONWOOD EXTENSION DISTRICT - GB

OFFICE 1800 12TH STREET

GREAT BEND, KS. 67530

620-793-1910

bwalton@ksu.edu

¡PARTICIPE EN LA CAMINATA/CARRERA LLAMADA
"5K FOR THE FIGHT" (5K POR LA LUCHA) EL 5 DE MAYO, 2018!

¿Sabía que?

- Menos de la mitad de los adultos de Kansas cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física.
- Menos del 10% de los habitantes de Kansas comen suficientes frutas y verduras (CDC, 2015).
- Las enfermedades crónicas, incluyendo la obesidad, son responsables de más del 70% de los costos de atención médica.

Mediante la práctica de opciones de estilo de vida saludable usted puede retrasar o prevenir enfermedades crónicas, y los síntomas de la enfermedad se pueden manejar mejor. De acuerdo con la Asociación para Combatir las Enfermedades Crónicas: Si los estadounidenses dejaran de fumar, hicieran ejercicio regularmente y comieran bien, podrían prevenir hasta un 80% de las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales, 80% de la diabetes tipo 2 y 40% de los cánceres.



¡Síguenos en Facebook para ver noticias, consejos y más! [Kansas State University Walk Kansas](#)

(Camina Kansas de la Universidad Estatal de Kansas)

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 hacer accesibles sus servicios, actividades y programas a todos los participantes. Si tiene requisitos especiales debido a una discapacidad física, visual o auditiva, comuníquese con el Director de Equidad Institucional de la Universidad Estatal de Kansas, 103 Edwards Hall, Manhattan, KS 66506-0124, (Teléfono) 785-532-6220; (TTY) 785-532-4807.

K-STATE
Research and Extension

Walk Kansas

K-STATE
Research and Extension

Walk Kansas



celebre una vida saludable

18 de Marzo – 12 de Mayo, 2018

Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service

Cottonwood Extension District - GB
Office 1800 12th Street
Great Bend, KS 67530
620-793-1910 / fax 620-793-1913

www.WalkKansas.org
[#WalkKansas](https://www.facebook.com/WalkKansas)

Camina Kansas 2018

18 de Marzo – 12 de Mayo

Bienvenido a Camina Kansas, una iniciativa de salud presentada por las agencias de Investigación y Extensión de K-State. Camina Kansas es un programa basado en equipos que le inspirará a llevar una vida más saludable al ser más activo, tomar mejores decisiones de nutrición y aprender maneras positivas de lidiar con el estrés.

Me encanta Camina Kansas. Me empuja y me permite acelerar a mis amigos y familiares. Aprendí que un estilo de vida saludable comienza con una rutina planificada y Camina Kansas proporcionó la estructura para eso. Saber que tenía que salir a caminar y preparar frutas y verduras para comer al día siguiente me motivaron porque quería obtener crédito como parte del programa. Este fue un punto de partida para lo que ahora es mi rutina diaria.



Cómo funciona Camina Kansas

Los equipos de 6, con un capitán, registran sus minutos de actividad durante 8 semanas. Cada equipo selecciona un reto o desafío y trabajará para lograrlo colectivamente. Los participantes registrarán los minutos de actividad y la cantidad de frutas y verduras que comen. Pueden registrarlos en línea o en papel.

Los participantes recibirán boletines semanales y mensajes motivacionales. Algunos programas locales de Camina Kansas ofrecen clases, actividades de grupo, eventos de inicio y celebración, y más. Visite www.walkkansas.org para encontrar su Oficina de Extensión local y aprender sobre Camina Kansas en su comunidad.

Directrices de Actividad Física

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos recomienda hacer por lo menos 150 minutos de actividad de intensidad moderada y/o vigorosa por semana. Las actividades de fortalecimiento muscular se recomiendan al menos 2 días a la semana. Al trabajar todos los grupos musculares principales, puede prevenir la pérdida muscular, aumentar la fuerza y aumentar la densidad ósea.

Es importante moverse regularmente durante el día, pero puede caminar muchos pasos sin alcanzar una intensidad moderada o vigorosa, que es el tipo de ejercicio que aumenta su ritmo cardíaco y ayuda a reducir sus riesgos para la salud. ¡Camina Kansas le reta a obtener una variedad de actividades físicas!

Retos de Equipo

Cada equipo seleccionará uno de estos retos. A medida que su equipo se mueve a través o alrededor del estado, usted aprenderá sobre los puntos de interés en Kansas al ver el progreso de su equipo en el mapa en línea.

Reto 1) Explore las 8 Maravillas de Kansas.* Esto requerirá que cada persona registre 2½ horas de actividad moderada / vigorosa por semana. El recorrido es de 480 millas..

Reto 2) Ir a campo traviesa. ¡Comience en la esquina del NE y camine diagonalmente hasta la esquina SE del estado y vea muchos puntos interesantes en el camino! Cada persona registra 4 horas / semana, lo que llevará al equipo a caminar 768 millas.



Reto 3) ¡Explore los Pequeños Balcanes (al SE de KS) y luego diríjase a Nicodemus! Esto requiere que cada persona registre 6 horas / semana y el recorrido es de 1152 millas.

* Nuestro agradecimiento a la Fundación Sampler de Kansas por proporcionar fotos e información sobre las maravillas de Kansas. www.8wonders.org

¿Qué actividades cuentan para los minutos de Camina Kansas?

Puede reportar toda actividad que haga a un nivel moderado y vigoroso, siempre y cuando la actividad se realice durante al menos 10 minutos consecutivos. También puede incluir minutos que pasa haciendo ejercicios de fortalecimiento.

Si tiene un contador de actividades (pulsera o podómetro) puede empezar a contar los pasos después de alcanzar los 6,000 pasos en un día. Reporte 15 minutos de actividad por cada 2,000 pasos que toma por encima de 6,000.



La Alimentación Saludable hace la Diferencia

La alimentación saludable, incluyendo las opciones de bebidas, juegan un papel clave en ayudar a lograr y mantener una buena salud y en la reducción del riesgo de enfermedades crónicas a lo largo de su vida.



Pautas para comer bien, consejos y recetas estarán disponibles a través del boletín de noticias semanal y en la página web de Camina Kansas. La información proporcionada proviene de las Pautas Dietéticas Alimentarias del 2015-2020 para los estadounidenses.