



## En esta edición:

Motivación: ¿Interna o externa?

Cambia tu cerebro – Dirígete al aire libre

Estilo de alimentación de MiPlato

Receta: Salteado de Bistec con Vegetales Extras

## La semana entrante:

Por qué importa la fuerza

Hábitos pequeños

Higiene del sueño

Comer al estilo mediterráneo

Receta: Ensalada de papas francesas

## Motivación: ¿Interna o externa?

¿Qué es la motivación? Puede ser lo que te impulsa a mantener o alcanzar metas. O, podrías decir que es una forma de deseo. Es importante saber de dónde viene tu motivación. Podrían ser cosas externas que te motivan o deseos internos que te impulsan.

Los motivadores externos suelen ser en lo que dependes cuando se trata de hacer ejercicio. Piensa en una zanahoria y un palo. Te atraes a ti mismo para hacer ejercicio con la zanahoria: “¡Perderás peso!” – o te golpeas con un palo invisible – “¡Engordarás si no haces ejercicio!” Con este tipo de motivación, no estás haciendo ejercicio porque te gusta. Más bien, resultará en lo que quieres en algún momento en el futuro.

La motivación extrínseca no siempre es mala, si funciona. ¿Pero qué pasa si no te da lo que quieres? ¿Qué pasa si no tienes genética para lograr un cierto tamaño o peso? ¿Qué pasa si no puedes hacer suficiente ejercicio para obtener el cuerpo apto para un traje de baño que deseas? Aquí es cuando la motivación disminuye.

Hay otro tipo de motivación que es interna, algo que es importante para ti ahora y no algún objetivo futuro. Tal vez tu motivación es que el ejercicio se siente bien, ayuda a aliviar el estrés y, a medida que tu cuerpo se fortalece, puedes hacer más de lo que hacías antes.

Identifica algunas cosas que valoras en tu vida y piensa en cómo sentarte menos y moverte más puede contribuir a esos valores. Algunos ejemplos: “Valoro ser un empleado productivo y sé que dar un paseo diario me ayuda a sentirme menos estresado y más concentrado en el trabajo”. Valoro el tiempo con mis nietos. Sé que estirarme, hacer ejercicios de fortalecimiento y caminar me ayudará a ser más activo con ellos”.

Los motivadores externos pueden ser fugaces, pero los motivadores internos tienen poder de permanencia. Esta semana, concéntrate en tus valores y en lo que te motiva desde dentro.

## Cambia tu cerebro – Dirígete al aire libre

¡La exposición a la naturaleza se ha relacionado con una serie de beneficios! Las investigaciones muestran que tu cerebro se beneficia incluso de estancias cortas al aire libre y que la estructura cerebral y el estado de ánimo mejoran. Un descanso al aire libre puede ayudar a mejorar la atención, reducir el estrés e incluso puede aumentar tu empatía y cooperación. ¡Aprovecha los poderes curativos de la Madre Naturaleza y dirígete afuera!

## Estilo de alimentación de MiPlato

MiPlato está diseñado para ayudar a los consumidores a elegir mejores alimentos. Las recomendaciones se basan en las Pautas dietéticas para los estadounidenses ([www.dietaryguidelines.gov](http://www.dietaryguidelines.gov)) e ilustran los cinco grupos de alimentos que utilizan este elemento visual familiar de la hora de comer, un puesto de mesa.

La alimentación saludable es importante en cada etapa de la vida. Los impactos positivos de comer saludablemente se acumulan con el tiempo, ¡así que haz que cada bocado cuente! Ten a la mano el minipóster adjunto para consultar rápidamente las pautas de MiPlato.

Encontrarás una gran cantidad de información y herramientas útiles en [www.myplate.gov](http://www.myplate.gov) incluyendo un enlace a la aplicación Start Simple (Comienza Simplemente) que te permite elegir objetivos simples y realizar un seguimiento de tu progreso. Los cinco grupos de alimentos con cantidades objetivo (2,000 calorías/día) incluyen:

**Frutas:** Concéntrate en frutas enteras; 2 tazas/día

**Vegetales:** Varía tus vegetales; 2 1/2 tazas/día

**Granos:** Haz que la mitad de tus granos sean integrales; 6 onzas/día






**Proteína:** Varía tu proteína (frijoles, soya, mariscos, carnes magras, aves de corral, nueces sin sal y semillas) y elije mariscos dos veces por semana; 5 1/2 onzas/día

**Lácteos:** Cambia a lácteos como leche o yogur bajos en grasa o sin grasa (o versiones lácteas sin lactosa o soya fortificada); 3 tazas/día

Las pautas de MiPlato también incluyen estos límites: azúcares agregados (menos de 50 gramos/día), grasas saturadas (menos de 22 gramos/día) y sodio (menos de 2,300 mg/día).

Ten en cuenta que la cantidad de proteína recomendada es lo que algunas personas comen en una sola comida. MiPlato está cambiando hacia un estilo de alimentación más basado en plantas. Todavía puedes disfrutar de bistec, por ejemplo, pero en cantidades más pequeñas. Esta receta apoya un cambio hacia más vegetales y menos carne.

### Objetivos diarios para los grupos de alimentos

 <p>Frutas</p>	 <p>Vegetales</p>	 <p>Granos</p>	 <p>Proteína</p>	 <p>Lácteos</p>
<p>Concéntrate en frutas enteras como las frescas, congeladas, enlatadas o secas.</p> <p>Compra frutas para tenerlas disponibles para agregar a tu comida o comer como refrigerio.</p> <p>Si compras jugo, elige jugo de fruta 100%.</p>	<p>Come una variedad de vegetales y agrégalos a platos mixtos como guisos, sándwiches y burritos.</p> <p>Los frescos, congelados y enlatados también cuentan. Busca “reducido en sodio” o “sin sal agregada” en la etiqueta.</p>	<p>Elije versiones integrales de alimentos comunes como pan, pasta y tortillas.</p> <p>¿No estás seguro de si es integral? Revisa la lista de ingredientes para buscar las palabras “integral” o “grano entero”.</p>	<p>Come una variedad de alimentos con proteínas como frijoles, soya, mariscos, carnes magras, aves de corral y nueces y semillas sin sal.</p> <p>Elije mariscos dos veces por semana. Elije cortes magros de carne y carne de res molida que sean al menos 93% magras.</p>	<p>Elije productos lácteos bajos en grasa (1% o sin grasa (descremados)). Obtén la misma cantidad de calcio y otros nutrientes que la leche entera, pero con menos grasas saturadas y calorías.</p> <p>¿Intolerante a la lactosa? Prueba la leche sin lactosa o una bebida de soya fortificada.</p>
<p><b>2 TAZAS</b></p>	<p><b>2½ TAZAS</b></p>	<p><b>6 ONZAS</b></p>	<p><b>5½ ONZAS</b></p>	<p><b>3 TAZAS</b></p>
<p><b>1 taza cuenta como:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 manzana pequeña</li> <li>1 banana grande</li> <li>1 taza de uvas</li> <li>1 taza de mango en rodajas</li> <li>½ taza de pasas</li> <li>1 taza de jugo de fruta 100%</li> </ul>	<p><b>1 taza cuenta como:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 tazas de espinacas crudas</li> <li>1 taza de col berza, col rizada u hojas de nabo cocidas</li> <li>1 aguacate pequeño</li> <li>1 batata dulce grande</li> <li>1 taza de frijoles, guisantes o lentejas cocidas</li> <li>1 taza de coliflor cortada</li> </ul>	<p><b>1 onza cuenta como:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 rebanada de pan</li> <li>½ taza de avena cocida</li> <li>1 tortilla pequeña</li> <li>½ taza de arroz integral cocido</li> <li>½ taza de cuscús cocido</li> <li>½ taza de sémola cocida</li> </ul>	<p><b>1 onza cuenta como:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 onza de pollo, cerdo o res magros cocidos</li> <li>1 onza de atún</li> <li>¼ taza de frijoles, guisantes o lentejas cocidas</li> <li>1 cucharada de mantequilla de maní</li> <li>2 cucharadas de hummus</li> <li>1 huevo</li> </ul>	<p><b>1 taza cuenta como:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de leche o yogur lácteos</li> <li>1 taza de leche o yogur sin lactosa</li> <li>1 taza de leche de soya o yogur fortificado</li> <li>1 ½ onzas de queso duro</li> <li>1 taza de kéfir</li> </ul>

## Salteado de Bistec con Vegetales Extras

Rinde 4 porciones

### Ingredientes:

- 12 onzas de filete para bistec (solomillo, falda o flanco) en rodajas finas
- 3 cucharadas de aceite de oliva, dividido
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 zanahorias medianas, peladas y cortadas en rodajas de  $\frac{1}{4}$  de pulgada
- $\frac{1}{2}$  libra de espárragos, extremos recortados, cortados en trozos de 2 pulgadas
- 1 pimiento rojo mediano, cortado en rodajas finas
- 1 pimiento amarillo mediano, cortado en rodajas finas
- 6 onzas de arvejas chinas (snow peas en inglés)
- 2 tazas de arroz integral preparado

### Ingredientes de la salsa para el salteado:

- $\frac{1}{2}$  taza de salsa de soya baja en sodio
- 2 cucharadas de vinagre (de arroz, blanco o de cidra de manzana)
- 2 cucharadas de jugo de naranja
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharaditas de maicena
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo



Denos 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.

### Instrucciones:

- Lávate las manos con agua y jabón.
- Prepara los productos y enjuaga con agua fría bajo el grifo. Corta las zanahorias, los pimientos y espárragos. Retira las hebras de las arvejas chinas. Coloca los productos preparados en tres recipientes para que estén listos para agregar al salteado: zanahorias, pimientos, arvejas chinas y espárragos combinados. Pela y pica el ajo y colócalo en un recipiente pequeño.
- Corta el bistec contra el grano en rodajas gruesas de  $\frac{1}{8}$  de pulgada a  $\frac{1}{4}$  de pulgada. Lávate las manos con agua y jabón.
- Combina todos los ingredientes para el salteado en un tazón pequeño o una taza medidora líquida de 1 taza. Mézclalos hasta que se combinen y reservalos.
- Calienta una sartén de 12 pulgadas o un wok grande a fuego alto; agrega 2 cucharadas de aceite de oliva, luego agrega las zanahorias y saltea, o sea sofríe, de 2 a 3 minutos, revolviendo continuamente. Agrega el pimiento y saltea de 2 a 3 minutos más; luego agrega las arvejas chinas y los espárragos y saltea todos los vegetales revolviéndolos 3 minutos adicionales. Retira los vegetales cocidos de la sartén/wok y mantenlos en un tazón grande.
- Agrega la cucharada restante de aceite a la sartén; agrega el bistec y saltea, o sea sofríe, hasta que quede término medio crudo (3 a 4 minutos).
- Agrega los vegetales a la sartén junto con el ajo picado. Cocina durante 1 a 2 minutos, revolviendo continuamente. Dale otra mezcladita de nuevo a la salsa del salteado o revuélvela y viértela en la sartén con bistec y vegetales. Saltea hasta que la salsa espese y los vegetales estén suaves, de 2 a 3 minutos.
- Retira del fuego y sirve inmediatamente sobre  $\frac{1}{2}$  taza de arroz por cada porción.

**Información nutricional por porción:** 500 calorías; 22g grasa saturada (6g grasas saturadas, 0g grasas trans); 57g carbohidratos; 25g proteína; 6g fibra; 1160mg sodio; 14g azúcar.

### 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, 103 Edwards Hall, Manhattan, KS 66506-0124, (Tel.) 785-532-6220; (TTY) 785-532-4807.