



En esta edición

El Alzheimer y la salud cerebral

Lecciones de las Zonas Azules

Come al estilo mediterráneo

Receta: Tomates Cerezos Marinados

La semana entrante

Cómo prevenir la obesidad

Activo de cualquier tamaño

Principios de la alimentación saludable

Receta: Garbanzos rostizados y ensalada de primavera brillante



El Alzheimer y la salud cerebral

La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad cerebral progresiva e irreversible que destruye lentamente la memoria y las habilidades de pensamiento. Eventualmente, la enfermedad impedirá que uno realice las tareas diarias más simples. No es una parte normal del envejecimiento.

Si bien la enfermedad de Alzheimer no se puede prevenir, ralentizar ni curar, hay cosas que puedes hacer para llevar un estilo de vida saludable para el cerebro en general. Adopta estas prácticas temprano y continúa haciéndolas durante toda tu vida para ayudar a reducir tu riesgo de deterioro cognitivo a medida que envejeces. La Asociación del Alzheimer ofrece 10 formas de amar a tu cerebro.

1. **Comienza a sudar.** Haz al menos 150 minutos de ejercicio a la semana.
2. **Abre los libros.** Toma una clase en línea o en tu comunidad.
3. **Deja de fumar.** Deja de fumar ahora, ya que esto aumenta el riesgo de muchas afecciones de salud, incluyendo el deterioro cognitivo.
4. **Hazle caso a tu corazón.** Los factores de riesgo de una enfermedad cardíaca también aumentan tu riesgo de deterioro cognitivo. Un estilo de vida saludable para el corazón también es bueno para tu cerebro.
5. **¡Usa la cabeza!** Usa un casco, usa tu cinturón de seguridad y evita caídas. Proteger tu cabeza puede ayudar a reducir tu riesgo de deterioro cognitivo.
6. **Repone tu energía** con una dieta sana y equilibrada.
7. **Consigue algunas Zzz.** La falta de sueño contribuye a la pérdida de memoria y a la capacidad de pensar. Trata de dormir 9 horas cada noche.
8. **Cuida tu salud mental.** La depresión podría estar relacionada con un mayor riesgo de deterioro cognitivo.
9. **Busca un amigo.** Las conexiones sociales sólidas a lo largo de la vida pueden contribuir a mejorar la salud del cerebro. Disfruta del tiempo con

amigos, hazte voluntario, participa en pasatiempos y se parte de tu comunidad.

- 10. Vuélvete loco.** Desafía a tu cerebro con juegos de cartas o rompecabezas y aprende una nueva habilidad; estos tienen beneficios que estimulan el cerebro.

Obtén más información sobre esta enfermedad y la salud cerebral en la hoja informativa sobre Alzheimer 101.

<https://bookstore.ksre.ksu.edu/pubs/MF3365.pdf>



Lecciones de Las Zonas Azúles®

Las Zonas Azúles® son regiones del mundo donde las personas viven vidas considerablemente más largas y saludables. Dan Buettner, miembro de National Geographic y autor exitoso del New York Times, pudo identificar cinco puntos críticos de longevidad en todo el mundo e identificar nueve características de estilo de vida que eran comunes en estas regiones. Si bien los genes determinan entre el 20 y el 25% de la calidad de tu salud en general, los hábitos de estilo de vida y el medio ambiente tienen una influencia mucho mayor en la duración de tu vida.

¿Qué tienen en común las personas longevas? Los científicos han determinado que no se trata de educación, ingresos o profesión. Este gráfico ilustra las características de los Nueve Poderosos hábitos y las

cinco regiones de las Zonas Azules. De particular interés es la isla de Icaria en Grecia, donde los residentes tienen la mitad de la tasa de enfermedades cardíacas que los estadounidenses y casi no tienen demencia.

Entonces, ¿cómo evitan los icarios la enfermedad de Alzheimer? Varios aspectos de su estilo de vida podrían ser clave. Consumen una dieta de alimentos integrales, basada en plantas (sin alimentos procesados), tienen conexiones sociales muy fuertes y están en movimiento. Icaria es un pueblo montañoso y casi todo lo que hacen incluye un viaje cuesta arriba.

Puedes obtener más información sobre Las Zonas Azules® y Los 9 Poderosos® hábitos en los boletines informativos de Camina Kansas del 2020 (www.walkkansas.org/newsletter/2020.html) y en www.bluezones.com/

POWER 9®

Nueve hábitos de vida saludables compartidos por personas que han vivido más tiempo.

DESACELÉRATE	PROPÓSITO	INCLINACIÓN POR LAS PLANTAS	VINO @ 5	LA FAMILIA PRIMERO	REGLA DEL 80%	MUÉVETE NATURALMENTE	TRIBU CORRECTA	PERTENECER
Mejora tu bienestar general al encontrar una estrategia para aliviar el estrés que funcione para ti.	Despierta con un propósito cada día para agregar hasta 7 años a tu vida.	Pon menos carne y más plantas en tu plato.	Disfruta de una copa de vino de forma responsable con buenos amigos todos los días.	Invierte en pasar tiempo con la familia y agrega hasta 6 años a tu vida.	Come con atención y detente cuando estés lleno al 80%.	¡Encuentra formas de moverte más! Quemarás calorías sin pensarlo.	Rodéate de personas que apoyen los comportamientos positivos.	Pertenece a una comunidad basada en la fe y asiste a los servicios 4 veces al mes para agregar de 4 a 14 años a tu vida útil.



Adaptado del Proyecto de las Zonas Azules de Healthways

Come al estilo mediterráneo

La forma de comer mediterránea es una de las más saludables del mundo. Los estudios demuestran que comer y vivir al estilo Med puede reducir el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades, como la enfermedad de Alzheimer, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y algunos tipos de cáncer. Otros beneficios incluyen presión arterial más baja y pérdida de peso, y una mejor salud ocular al protegerte contra la degeneración macular.

Comer al estilo mediterráneo incluye muchas frutas y verduras, grasas saludables como aceite de oliva y de canola, cereales integrales, pescado, mariscos, hierbas y especias, y algo de carne magra. Este estilo de alimentación no se trata de reducir calorías y restringir ciertos alimentos, como enfatizan muchas de las tendencias dietéticas populares en Estados Unidos.

El Estilo Med es una forma de vida que incluye disfrutar de una amplia variedad de alimentos integrales y nutritivos con amigos y familiares, y practicar un estilo de vida activo. Comer al estilo Med no tiene por qué ser caro o complicado, y no tienes que comprar solo frutas y verduras frescas; las enlatadas y congeladas funcionarán, y todas son buenas.

Aquí hay algunos consejos para que empieces a comer al estilo Med:

- » Come más frutas y verduras y trata de consumir de 7 a 10 porciones al día.
- » Elige cereales integrales y cambia a panes, cereales y pastas integrales.
- » Utiliza grasas saludables. En lugar de mantequilla, prueba con aceite de oliva o de canola. Elige aceite de oliva para untar, en lugar de mantequilla, y mayonesa de aceite de oliva.
- » Reduce las carnes rojas y come más pescado, aves y frijoles. Mantén las porciones pequeñas y elige carnes magras.
- » Consume algunos productos lácteos, como yogur griego o natural bajo en grasa y porciones pequeñas de una variedad de quesos.
- » Agrega un poco de especias. Comer al estilo mediterráneo significa potenciar el sabor con hierbas y especias, y usar menos sal. Esta receta de tomates marinados es una excelente manera de agregar sabor y frescura a las comidas. Prueba algunas de las sugerencias para utilizarla y agrega algunas propias.

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.

Tomates Marinados

Rinde 4 porciones

¡Están tan llenos de sabor! ¡Quizás quieras agregarlos a todo!

Ingredientes:

- ½ libra de tomates cerezos (cherry) maduros, cortados en cuartos
- ¼ de cebolla morada, cortada en cuartos y en rodajas finas
- 1 diente de ajo picado
- 1/8 cucharadita de sal
- ¼ taza de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- Jugo de 1 limón
- Pimienta negra molida, al gusto
- Albahaca fresca (opcional)

Instrucciones:

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Pela la cebolla y el ajo. Enjuaga la cebolla, el ajo, los tomates y la albahaca con agua que cae del grifo. Corta los tomates en cuartos y las cebollas en cuartos y en rodajas finas; combina en un tazón. Con el lado plano de tu cuchillo, aplasta el ajo pelado hasta formar una pasta. Sazónalos con sal y agrégalos a las verduras.
3. Agrega el aceite de oliva, vinagre, jugo de limón, la pimienta negra y la albahaca fresca si lo deseas. Mezcla para combinar.
4. Deja que los tomates se asienten a temperatura ambiente durante 1 a 2 horas, revolviendo ocasionalmente. ¡Disfruta de inmediato! Refrigera las sobras.

Formas de disfrutar los tomates marinados:

- » ¡Fantásticos como guarnición de una ensalada de verano y también sirven como aderezo!
- » Cubre un crostini tostado o pan de centeno tostado como aperitivo o guarnición para la sopa.
- » Sabroso aderezo para tostadas de aguacate.
- » Guarnición sabrosa para los platillos favoritos a la parrilla.
- » Aderezo para pollo, camarones, bistec o salmón.

Información nutricional de 1 porción: 150 calorías; 15 g de grasa (0 g de grasas trans, 2 g de grasa saturada); 4 g de carbohidratos; 1 g de proteína; 1 g de fibra; 80 mg de sodio.

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.