

Celebre *una vida saludable*

boletín

Boletín #4 | 2019

En esta edición:

Salte por la salud ósea

5K a su manera

Los mariscos son comida rápida

Receta: Tacos De Pescado con Salsa de Maíz

La semana entrante:

Sentadillas para fortalecerse

Abril es el mes de concientización sobre el desperdicio de alimentos

Volviéndose loco por los bananos

Receta: Botes de Bananos Horneados

Salte por la salud ósea

¿Jugaba a la rayuela o la cuerda de saltar cuando era niño? Resulta que esto podría ser incluso mejor para su salud como adulto que cuando era joven.

Los huesos son tejidos vivos, al igual que los músculos, y los años clave para el desarrollo de los huesos de su cuerpo son aquellos en los que su esqueleto está creciendo, por lo general hasta los 20 años. Este es un período crítico para la salud ósea porque lo que se construye durante estos años tendrá que durar toda la vida. Después de los 35 años, usted gradualmente pierde hueso como parte del proceso natural de envejecimiento.

La actividad física regular ayudará a mantener los huesos fuertes y a disminuir la tasa de pérdida ósea, incluso si tiene huesos frágiles u osteoporosis. Al llevar un estilo de vida activo, puede disminuir significativamente su riesgo de caerse y romperse un hueso.

¿Qué tipo de ejercicio es bueno para sus huesos? El tipo en el que soporta peso, que es cualquier cosa que le obliga a trabajar contra la gravedad. Este tipo de ejercicio es efectivo porque a medida que aumenta la tensión en los músculos, también ejerce más presión o "estrés" en los huesos. Su cuerpo responde creando huesos nuevos y frescos y un mayor fortalecimiento óseo.

El ejercicio con pesas es cualquier cosa que implique un impacto con la tierra y requiere que sus pies y piernas lo apoyen. Algunos ejemplos incluyen caminar a paso ligero, hacer caminatas en veredas, trotar, marchar, subir escaleras, entrenamiento con pesas, bailar, practicar yoga y tenis. La jardinería puede soportar peso si lleva una regadera con agua, camina en su jardín, etc.

Existe otro tipo de actividad de soporte de peso que podría ser mejor para sus

Continúa en la página 2

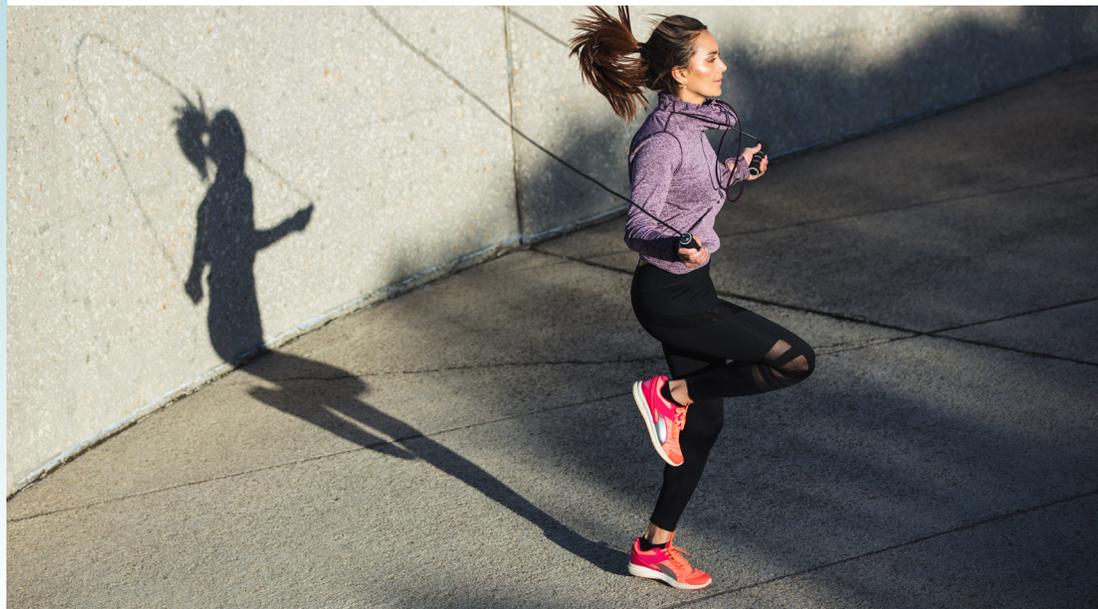
[Denos un "Me Gusta" En Facebook: "Kansas State University Walk Kansas"](#)

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.

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.



Salte por la salud ósea (continuación)

huesos que los ejercicios mencionados anteriormente: dar pasos saltando o brincar. Un estudio reciente, publicado en el Diario Americano para la Promoción de la Salud revela que saltar 10 veces / dos veces al día brinda mayores beneficios para la formación de huesos que correr o trotar. Esto no se recomienda para cualquier persona que tenga osteoporosis, pero para aquellos que desean ser proactivos con el ejercicio, ¡esta es una gran noticia!

Incluso si camina enérgicamente o trota la mayoría de los días de la semana, obtendrá un mayor beneficio para la salud ósea si también salta o brinca como las pulgas todos los días para sacudir un poco los huesos y enviar un mensaje que necesitan fortalecerse. Si saltar es demasiado difícil, comience marchando o haciendo caídas de balón. Recuerde que su objetivo es crear impacto con el suelo o el piso para sacudir sus huesos un poco.

Primero, caliente sus músculos caminando un minuto o marchando en su lugar.

Marcha con impacto: Este movimiento es un movimiento básico estacionario en el cual usted empuja o pisa con fuerza los pies en el suelo con impacto.

Caída de balón: Sujétese de algo, a la altura adecuada, para mantener la estabilidad (por ejemplo, en el respaldo de una silla o mostrador). Levántese de puntillas y luego baje los talones bruscamente.

Salto Poderoso: Puede saltar con ambas piernas, o para obtener el máximo beneficio, salte en una pierna. Si es necesario, sujétese de algo para la estabilidad. Doble sus rodillas para amortiguar el aterrizaje. Nunca aterrice sobre las rodillas rectas. Puede hacer los saltos rápidamente o descansar por medio minuto entre saltos.

Para una demostración de saltar para fortalecer los huesos, vaya a:

https://www.youtube.com/watch?v=ARz_KlwwmJk

5K a su manera

¿Puede caminar 3.1 millas? Esa es la distancia de un evento de caminata / carrera de 5K. Estos eventos comunitarios están aumentando en popularidad y disponibilidad, y muchos son recaudadores de fondos para una causa o caridad específica. [La Carrera 5K de Camina Kansas](#) por la Lucha y la Caminata Divertida, el 4 de mayo, es un ejemplo, y todas las ganancias benefician al Centro Johnson para la Investigación del Cáncer en el campus de K-State. Un [folleto](#) con detalles completos está disponible en su oficina local de Investigación y Extensión de K-State. Inscribese [en línea](#) o por correo. Este evento es ideal para familias: ¡Los niños, las carriolas y los compañeros peludos son bienvenidos!

Entonces, ¿por qué debería considerar participar en una carrera de 5K o una caminata divertida? Si no ha experimentado una, podría ser un objetivo que se proponga. Si ha participado, considere entrenar para recorrer la distancia en menos tiempo que antes. Sobre todo, hágalo para que pueda disfrutar de la compañía de otros y del aire libre. Si bien algunas personas eligen ser competitivas, ciertamente no es un requisito. ¡Sólo completar la distancia, de cualquier manera que pueda, es un logro! Para ayudarlo a prepararse y disfrutar de la experiencia de completar una caminata / carrera de 5 km, aquí hay algunos consejos.

Preste atención a su postura mientras camina. Puede parecer insignificante, pero mantener una buena postura y forma puede permitirle caminar durante períodos prolongados. La razón es que la buena forma permite una respiración óptima y circulación de la sangre. Estos factores son esenciales para todos los tipos de actividad física.

Para mantener una buena postura y forma, párese recto y evite inclinarse hacia atrás o hacia adelante, excepto cuando

esté en una colina. Mantenga sus ojos hacia adelante y enfocados a unos 20 pies delante suyo para que pueda ver su camino. Su barbilla debe estar paralela al suelo. Mantenga sus hombros ligeramente hacia atrás y relajados. Apriete los músculos centrales para ayudar a mantener una buena postura. Luego, meta su trasero y gire la cadera ligeramente hacia adelante para evitar arquear la espalda.

Ahora que tiene buena forma, concéntrese en aumentar la velocidad y la duración de su caminata cada semana. Otra forma de mejorar su estado físico general es agregar intervalos, que son breves ráfagas de actividad de intensidad vigorosa. Por ejemplo, cuando está caminando, aumente su ritmo de caminata o trote durante 30 segundos, luego regrese a su ritmo original. Agregue varios de estos intervalos durante cada caminata y recuerde mantenerse hidratado.

Si bien una distancia de 5 km es una distancia larga, es posible que se sienta energizado, en lugar de fatigado, si se prepara con anticipación.

Esperamos que pueda unirse a nosotros en el La Carrera 5K y la Caminata Divertida de Camina Kansas por la Lucha, el 4 de mayo. ¡Haga la 5K a su manera!



Los mariscos son comida rápida

Si puede cocinar un filete de pescado, puede tener una cena saludable y fácil en la mesa en 10 minutos. Cocinar pescado es rápido y fácil, pero puede ser intimidante cocinarlo porque es delicado y fácil de cocinarlo de más. La mejor manera de evitar esto es usar un termómetro para alimentos y cocinar pescado a una temperatura interna de 145°. El pescado puede hornearse, soasarse en una sartén, asarse a la parrilla o cocinarse en una bolsa de papel pergamino o papel de aluminio. El pescado que sobra, o cualquier marisco, se puede servir al día siguiente en tacos o sobre una ensalada de lechugas y verduras.

Las pautas dietéticas del 2015 recomiendan comer al menos 8 onzas de mariscos cada semana para obtener los ácidos grasos esenciales omega-3, que mantienen el corazón y el cerebro saludables. Estos nutrientes importantes se encuentran en todo tipo de pescado, y especialmente en aquellos con alto contenido de grasa, como el salmón, la trucha, las sardinas, el arenque, la caballa enlatada, el atún enlatado ligero y las ostras. Otros alimentos también contienen ácidos grasos omega-3, en cantidades más pequeñas. Estos incluyen nueces de nogal, aceite de nuez de nogal, semillas de linaza, aceite de linaza, nueces pecanas, aceite de canola, aceite de hígado de bacalao, soja y la mayoría de las verduras.

El pescado fresco y los mariscos deben refrigerarse en el envoltorio original de la tienda. Cocine los filetes de pescado fresco dentro de las 36 horas desde la compra. Los mariscos generalmente se pueden almacenar hasta 5 días. Para evitar la contaminación cruzada, no lave el pescado y los mariscos antes de la preparación. Puede encontrar más información sobre el almacenamiento de pescados y mariscos en el refrigerador y el congelador en www.walkkansas.org en la página "Reducing Food Waste" (Reduciendo el desperdicio de alimentos) bajo "Healthy Eating" (Alimentación saludable). Haga clic aquí para obtener la publicación de [Almacenamiento Seguro de Alimentos](#).



Tacos de Pescado con Salsa de Maíz

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- 2 tazas de granos de maíz cocidos
- ½ taza de cebolla roja, cortada en cubitos
- 1 taza de pimiento rojo, cortado en cubitos
- 1 taza de calabacín verde (zucchini), picado
- ½ taza de hojas frescas de cilantro, picadas
- 1 limón verde, jugo y ralladura
- 2 cucharaditas de miel
- 1 cucharadita de aceite de oliva o vegetal
- Sal y pimienta para sazonar
- 6 filetes de tilapia (de 4 onzas)
- 2 cucharadas de aceite de oliva, dividido
- Condimento para tilapia (para carbonizar, pimienta con limón, etc.).
- 12 tortillas de maíz, calentadas
- Crema agria, opcional
- Gajos de limón

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Para preparar el producto, frote suavemente la cebolla, el pimiento, el calabacín verde y el limón verde bajo el grifo con agua fría. Lave las hojas de cilantro bajo el grifo con agua fría, luego use un mezclador de ensalada o toallas de papel para eliminar el exceso de humedad.
3. En un tazón mediano, mezcle el maíz, la cebolla roja, el calabacín, el pimiento rojo y el cilantro. Agregue el jugo y la ralladura de limón, la miel y 1 cucharadita de aceite. Sazone al gusto con sal y pimienta.
4. Seque el pescado con una toalla de papel. Espolvoree la parte superior del pescado con su condimento preferido (condimento para carbonizar, pimienta con limón, etc.)
5. Caliente el aceite restante en una sartén a fuego medio-alto. Coloque el pescado sazonado hacia abajo en la sartén y cocine durante 2 a 3 minutos sin moverlo; Mientras el primer lado se cocina, sazone el otro lado del pescado. Coloque el pescado en el segundo lado y cocine por otros 2 a 3 minutos, hasta que la temperatura interna alcance los 145°.
6. Para armar los tacos, cubra las 2 tortillas de maíz con pescado, salsa de maíz y crema agria (si lo desea).

Información nutricional por porción:

290 calorías; 9 g grasa (1.5 g grasa saturada); 29 g carbohidratos
25 g proteína; 4 g fibra; 210 mg sodio