



# CAMINA KANSAS

**K-STATE**  
Research and Extension

[www.WalkKansas.org](http://www.WalkKansas.org)

2024 BOLETÍN #7



## El ejercicio y tu cerebro

Si quieres cuidar tu cerebro, primero debes cuidar tu cuerpo. Las investigaciones muestran consistentemente que las personas que llevan un estilo de vida saludable, que incluye ejercicio regular y una buena nutrición, tienen menos probabilidades de experimentar disminuciones cognitivas asociadas con el proceso de envejecimiento.

Entonces, ¿por qué el ejercicio es tan beneficioso para tu cerebro? Los estudios sugieren que el ejercicio puede proteger el cerebro de la contracción a medida que envejece. El ejercicio puede promover la neurogénesis, la formación de nuevas células cerebrales en el hipocampo del cerebro, la parte del cerebro asociada con la memoria, el aprendizaje y las emociones. El ejercicio también ayuda a prevenir muchas de las afecciones relacionadas con la demencia, como la obesidad, la diabetes, la presión arterial alta y la depresión.

El ejercicio ayuda a tu cerebro de muchas maneras que son beneficiosas a cualquier edad o etapa de la vida. Puede ayudarte a prestar atención y concentrarte, un beneficio que se nota más después del ejercicio de intensidad vigorosa. También puede ayudar a tu memoria. Actividades como caminar, trotar o hacer jardinería pueden ayudar a que el hipocampo del cerebro crezca. Algunos estudios muestran que este crecimiento es aún más fuerte si disfrutas de la actividad que estás realizando.

La actividad física es una de las mejores maneras de tratar la depresión y la ansiedad. También ayuda a mejorar el flujo sanguíneo, en parte porque fortalece el corazón y los vasos sanguíneos, lo que parece ayudar a detener la acumulación de placas relacionadas con la demencia.

¿Alguna vez has dado un paseo solo para despejar tu mente? El ejercicio puede mejorar tu capacidad para organizar e interpretar la información de manera que tenga sentido. Y te ayuda a dormir mejor. El ejercicio puede ayudarte a controlar los cambios de humor, relajarte a la hora de acostarte y establecer un ciclo saludable de sueño y despertar. Un sueño profundo y reparador ayuda a revitalizar el cerebro y el cuerpo.

### En esta edición:

El ejercicio y tu cerebro

Pequeños hábitos

Desafío de cambio de hábitos

Cambia a cereales integrales

Receta: Avena horneada con bayas

### La semana entrante:

El principio F.I.T.T.

Mejora la flexibilidad: Estiramiento de cremallera

Desafío de cambio de hábitos

Doma tu gusto por lo dulce

Receta: Pizza de frutas

## Pequeños hábitos

Además de dedicar tiempo a la actividad física, incluyendo la intensidad moderada (caminar, andar en bicicleta, etc.) y los ejercicios de fortalecimiento, también es importante moverte más y sentarte menos a lo largo del día. Aquí es donde los “pequeños hábitos” pueden tener un gran impacto. Cuando se establecen, estos pequeños hábitos son fáciles de lograr porque suceden “automáticamente” y no requieren mucha reflexión o planificación. Son cantidades pequeñas de movimiento, integrados en tu día, que se han convertido en hábitos.

Este enfoque de Pequeños Hábitos, desarrollado por BJ Fogg, director del Laboratorio de Diseño del Comportamiento de la Universidad de Stanford, se puede resumir así: Si quieres crear un hábito nuevo, planea hacerlo JUSTO DESPUÉS de un hábito existente que ya haces de manera responsable. Estos son los pasos que te ayudarán a crear pequeños hábitos que funcionen para ti:

1. Piensa en las tareas que realizas de forma constante a lo largo de un día típico. Tal vez puedas estar familiarizado con uno de estos: enviar correos electrónicos y cepillarte los dientes.
2. Ahora, piensa en un pequeño comportamiento (relacionado con estar sentado menos o moverte más) que te gustaría hacer de manera más consistente. Algunos ejemplos: Levantarte y estirarte con más frecuencia; mejorar tu equilibrio.
3. Por último, crea tu pequeño hábito: Después de enviar un correo electrónico, me pondré de pie y me estiraré; mientras me lavo los dientes, me pararé sobre un pie/pierna para mejorar mi equilibrio.

Los pequeños hábitos, como estos, funcionan porque estás secuenciando un nuevo hábito con algo que ya haces de manera confiable, incorporándolo a tu rutina típica sin interrupciones. También puedes pensar en agregar y conectar actividades, u otros comportamientos saludables, con otras cosas que haces constantemente, como:



- » Apárcate más lejos de tu destino.
- » Levántate y camina mientras hablas por teléfono y durante los comerciales de televisión.
- » Levanta pesas livianas mientras estás en una llamada de Zoom (con la cámara apagada).
- » Pon una alarma para que te impulse a que te levantes y te muevas un poco cada hora.
- » Camina por las escaleras siempre que te sea posible, en lugar de tomar un ascensor.
- » Cuando comas fuera (y en casa), toma agua con tu comida en lugar de pedir una bebida.
- » Mantén un tazón de fruta en tu escritorio o el mostrador de cocina para que estés listo para un refrigerio rápido.

¿Cuáles son algunas de las formas en que puedes crear pequeños hábitos para aumentar la actividad física y tomar decisiones más saludables? ¿Cómo puedes conectarlos con las cosas que ya haces a lo largo del día?

## Desafío de cambio de hábitos

Esta semana intenta ponerte de pie y estirarte cada hora. Piensa en cómo puedes “impulsarte” a ti mismo para lograr esto. Configura un temporizador en tu teléfono, reloj o computadora o busca una aplicación que te recuerde tomar un descanso mental y físico. No tiene por qué ser un gran esfuerzo. Simplemente deja de hacer lo que estás haciendo, levántate, estira tus brazos hacia arriba de tu cabeza, tócate los dedos de los pies, gira los hombros, respira profundamente y continúa.

### 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, 220A Kedzie Hall, Manhattan, KS 66506-0124, (Tel.) 785-532-6220; (TTY 711) 785-532-4807.

## Cambia a cereales integrales

Los cereales integrales son esenciales para una buena salud. Proporcionan energía, ayudan a promover la salud digestiva y reducen el riesgo de desarrollar una serie de enfermedades. Los alimentos integrales también son más sustanciosos, tienen una buena textura y sabor, y proporcionan una sensación de saciedad.

Si bien se conocen los beneficios para la salud de los granos integrales, solo el 10 por ciento de los estadounidenses comen el mínimo recomendado de tres porciones al día. ¿Por qué? Puede ser difícil saber qué alimentos son integrales. Las etiquetas de los paquetes pueden decir “multigrano”, “100% trigo”, “molido en piedra” y, aunque suenan así, no son integrales. Busca algún tipo de sello de grano integral en el producto, para estar seguro. Además, revisa la lista de ingredientes. Busca la palabra “integral” después del nombre del grano, como “trigo integral”. Si la lista comienza con “harina de trigo”, no es un grano integral.

Los cereales integrales comunes son el arroz integral, la avena, las palomitas de maíz, el trigo integral y el arroz salvaje. Amplía tus opciones de granos integrales con quinua, cebada integral, maíz o harina de maíz integral, centeno integral y otros. Una manera fácil de agregar granos integrales es reemplazar la mitad de la harina en una receta con harina de trigo integral. Prueba la harina blanca de trigo integral. El trigo blanco es de color más claro y tiene un sabor más dulce, suave y parecido a nuez, a la vez que tiene los mismos beneficios nutricionales que la harina de trigo tradicional.

Aquí hay una hoja de consejos para elegir más cereales integrales <https://medinsteadofmeds.com/tips-and-tools/make-your-grains-whole/>.



**Información nutricional por 1 porción:** 160 calorías; 5 g de grasa total (1.5 g de grasa saturada, 0 g de grasa trans); 23 g de carbohidratos; 6 g de proteína; 3 g de fibra; 65 mg de sodio; 10 g de azúcar.

## Avena horneada con bayas

Rinde 9 porciones

### Ingredientes para la avena:

Aceite en aerosol antiadherente para cocinar

1 ¼ tazas de copos de avena a la antigua

1 cucharada de azúcar morena clara

Una pizca de sal

1 ⅔ tazas de leche baja en grasa al 1%

1 huevo grande

1 cucharadita de extracto puro de vainilla

¼ cucharadita de extracto puro de almendras

### Ingredientes para la cobertura:

⅓ taza de almendras en rodajas con cáscara

⅓ taza de copos de avena a la antigua

2 cucharadas de azúcar morena clara

1 cucharada de mantequilla sin sal, derretida

1 cucharada de harina de trigo integral

½ cucharadita de extracto de vainilla

¼ cucharadita de canela molida

12 onzas de bayas mixtas congeladas, descongeladas (2 ½ tazas congeladas; 1 ½ tazas descongeladas)

6 cucharadas de yogur griego natural, para servir, opcional.

### Instrucciones:

1. Lava tus manos con agua y jabón.
2. Precalienta el horno a 350°F. Rocía una fuente para hornear de 2 cuartos o una bandeja para hornear cuadrada de 8 pulgadas con aceite en aerosol antiadherente.
3. Para la avena: Mezcla la avena, el azúcar morena y una pizca de sal en un tazón grande. Bate la leche, el huevo, la vainilla y el extracto de almendras en un tazón mediano. Vierte la mezcla de leche en la mezcla de avena y revuelve bien para combinar todo.
4. Para la cobertura: Mezcla las almendras, la avena, el azúcar morena, la mantequilla, la harina, la vainilla y la canela en un tazón mediano hasta que se combinen uniformemente.
5. Vierte la avena en la fuente para hornear preparada. Coloca las bayas (incluyendo los jugos) sobre la avena. Espolvorea con la cobertura. Hornea hasta que esté ligeramente dorada y lista, aproximadamente 50 minutos.
6. Deja enfriar sobre una rejilla durante 10 a 15 minutos. Sirve caliente con una cucharada de yogur, si lo prefieres.