

Extensión

Abril de 2014 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web www.ext.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University,
U.S. Department of
Agriculture and Colorado
counties cooperating.

¡Vamos a caminar!

*Kaye Kasza, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor
Extensión de Colorado State University, Area Suroeste*

La primavera es un excelente periodo para aflojar los zapatos y salir a caminar. Caminar es el ejercicio más natural y accesible que usted puede hacer porque no requiere ninguna habilidad especial y es seguro, gratis, no se necesita ningún equipo especial, ni se necesita gastar nada para empezar.

El caminar con los niños tiene muchos beneficios. Les enseña a ellos a disfrutar del ejercicio regular y a pasar el tiempo juntos una más a su familia.

La actividad física provee tanto beneficios mentales como físicos. Caminar es una de las formas de ejercicio que ayudan a tener un corazón saludable. El caminar le ayudará a:

- Mantener un peso saludable
- Prevenir o controlar varias condiciones, inclusive enfermedades del corazón, hipertensión y la diabetes tipo 2
- Fortalece los huesos
- Levanta su estado de ánimo
- Mejora su balance y coordinación

Para lograr los mejores beneficios de salud, tenga como objetivo hacer unos 150 minutos, al menos, de ejercicio moderado por semana. Treinta minutos al día, cinco días a la semana es un objetivo fácil de recordar. Tres segmentos de 10 minutos cada día proveen los mismos beneficios y pueden programarse bien dentro de su horario.

Consejos para el éxito:

Cuando empiece una rutina a base de caminatas, recuerde:

- **Consulte a su médico** si usted tiene serios problemas de salud. Hable con su doctor si usted es un hombre de 40 años o una mujer de más de 50 ó si ha estado inactivo por mucho tiempo.
- **Obtenga el equipo adecuado.** Elija zapatos con el soporte apropiado, tacón firme y suelas gruesas y flexibles para acolchonar los pies y absorber el impacto. Si usted camina al aire libre, cuando está oscuro, póngase ropa de colores brillantes o cinta reflectora para ser más visible.
- **Elija sus rutas cuidadosamente.** Si usted va a caminar al aire libre, evite las aceras con muchas grietas, hoyos, ramas bajas o céspedes disparejos.
- **Caliente los músculos.** Camine pausadamente por unos cinco o diez minutos para calentar los músculos y preparar el cuerpo para hacer ejercicio.
- **Piense en hacer al menos 30 minutos** de actividad en moderada y vigorosa, 5 días a la semana. Recuerde que este objetivo puede ser acumulado durante el día. ¡Tres sesiones de 10 minutos es lo mismo que una sesión de 30 minutos! Piense en lograr unos 60-90 minutos de actividad física



moderada-a-vigorosa diaria si usted tiene como objetivo perder peso.

- **Manténgase erguido.** Siempre mantenga sus caderas directamente bajo el tronco. Mantenga la cabeza levantada y mire al frente, no al piso.
- **Enfriése.** Al terminar su caminata, camine lentamente por unos 5-10 minutos para ayudar con el enfriamiento de sus músculos.
- **Estírese.** Después de enfriarse, cuidadosamente haga algunos ejercicios de estiramiento. Si usted prefiere estirarse antes de caminar, recuerde calentar sus músculos primero.

Si usted apenas empieza a caminar, empiece con sesiones cortas y lentas. Empiece por caminar unos 10 minutos y entonces camine de regreso. Haga esto cada día durante una semana. Luego añada 5 minutos a cada caminata la siguiente semana. Siga añadiendo 5 minutos hasta que logre el tiempo que se haya fijado. Usted puede incrementar la intensidad y elevar el nivel de actividad al incrementar su velocidad paulatinamente.

Recuerde, algo de ejercicio es mejor que nada. Si usted no puede caminar por 30 minutos en su horario, haga lo que usted pueda. No se dé por vencido cuando usted haya perdido un día de ejercicio.

Hablemos:

Infórmeles a los niños que caminar mejora la salud física y mental a todos los que caminan. Sugiera una caminata vigorosa antes de que empiecen a hacer su tarea escolar. Ofrezca una caminata como un incentivo por completar alguna actividad. Mientras camina, trate de mantener el interés de los niños incluyéndolos en las decisiones sobre qué ruta tomar. Incluya puntos de interés como algún arroyo o parque de juegos, identificación de animales, o enséñeles a cronometrar carreras, medir distancias, etc. Haga que el tomar caminatas con papá y mamá sea divertido. Ofrezca ejemplos, hablando positivamente de cuánto disfruta de las caminatas y de otras formas de actividad física.

Receta para la salud:

Batido de fresa para después de la escuela

Después de su caminata después de la escuela con sus hijos, hagan algo de comer juntos. La primavera es la temporada perfecta para disfrutar de las frescas fresas. Son de temporada y el costo es más bajo que en otras fechas del año.

- 2 tazas de fresas, sin rabito
- 3 fresas enteras para adorno
- 2 bananas maduras, sin cáscara y cortadas en trozos de unos 2,5 cm
- ½ taza de jugo de naranja
- 1 cucharada de miel
- 3 tazas de cubitos de hielo

En una licuadora, combine todos los ingredientes, excepto 1 ½ tazas de cubitos de hielo, y licúe completamente. Añada el hielo restante; licúe nuevamente. Vierta en vasos altos y adorne con fresas enteras.

La receta es una cortesía de Fruits and Veggies More Matters.

