MEJOR VIDA PARA LOS TEJANOS (BETTER LIVING FOR TEXANS)
TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION SERVICE

¡Tómese un descanso para estirar!

El estiramiento ayuda a que los músculos y las articulaciones sean flexibles y fuertes, y a que puedan realizar una variedad de movimientos apropiados que sirva para prevenir lesiones, proteger la movilidad y mantener la independencia.
Sin flexibilidad, los músculos se acortan y se vuelven más tensos; y esto puede causar dolor y lesiones.
Por ejemplo, permanecer sentado durante períodos de tiempo prolongados puede causar rigidez en los músculos de las piernas y generar dificultades o dolores al momento de caminar o ponerse de pie.
Si quiere ayudar al cuerpo, puede optar por tomar descansos breves para realizar estiramientos. Aquí encontrará algunos consejos útiles para tener en cuenta al momento de iniciar una nueva rutina de estiramiento.

- **¡Primero debe entrar en calor!** Si estira un músculo antes del calentamiento, puede aumentar el riesgo de lesión. Una caminata suave de entre 5 y 10 minutos puede ayudar a que los músculos entren en calor.
- **¡La equidad es clave!** Concéntrese en ambos lados de cada grupo muscular. Si un lado del cuerpo es más flexible que el otro, podría tener problemas de equilibrio o sufrir lesiones.
- **¡El dolor no es la meta!** El esfuerzo excesivo causará dolor y malestar muscular. Su meta debería ser sentir una tensión que no le genera malestar. Cuando llegue a este punto, debe mantener esa posición de estiramiento durante un período de 30 a 60 segundos.
- **¡No se olvide de respirar!** Controle la respiración a medida que aumenta la tensión en los músculos. Inhale cada vez que aumente la tensión y exhale cada vez que la libere.
- **Concéntrese en los grupos musculares principales** Durante su rutina de estiramiento, concéntrese en las caderas, la espalda baja, los hombres, el cuello, las pantorrillas y los muslos, junto con los demás músculos y articulaciones que utiliza a diario.
- **No se apresure por incorporar movimientos** En yoga, taichí y pilates, se realizan movimientos lentos que ayudan a aumentar la flexibilidad y prevenir caídas en adultos mayores.

Para llevar a cabo una rutina de estiramiento regular, debe realizar estiramientos de entre 5 y 10 minutos cada vez al menos 3 veces a la semana. No se preocupes si se salta o pierde el estiramiento durante la semana. Quizás pierda un poco de flexibilidad, pero siempre puede volver a empezar y ganar esa flexibilidad de nuevo. Si tiene una enfermedad crónica o una lesión, hable con su médico o fisioterapeuta antes de comenzar una nueva rutina de estiramiento.

Escrito por: Natalie Ramos, agente de extensión del condado de Bexar del Programa Mejor Vida para los Tejanos (Better Living for Texans)
Fuente del contenido: *Harvard Health, The Importance of Stretching, 2022*
Fotografía de: Mejor Vida para los Tejanos

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION
BETTER LIVING FOR TEXANS

Esta institución es un organismo proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA).
Texas A&M AgriLife Extension es un empleador y proveedor de programas que ofrece igualdad de oportunidades.
Es una colaboración del Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de EE.UU. y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.

MEJOR VIDA PARA LOS TEJANOS (BETTER LIVING FOR TEXANS)
TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION SERVICE

Receta del mes

Barbara Brown, especialista en proyectos de la región oeste del Programa Mejor Vida para los Tejanos (Better Living for Texans)

Buñuelos de calabacín
Los buñuelos de verdura pueden ser un bocadillo para cualquier momento. Puede prepararlos por raciones, congelar aquellos que no coma y calentarlos antes de comerlos.

Ingredientes

- 2 calabacines de tamaño pequeño a mediano
- 1/3 taza de harina integral
- 1 huevo ligeramente batido
- 2 cebollas verdes cortadas en rodajas finas
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de aceite

Instrucciones

1. Lave los calabacines y córteles las puntas. Rállelos con un rallador. Déjelos reposar durante 10 minutos aproximadamente para que comiencen a largar el líquido. Coloque el calabacín sobre un trapo de cocina. Envuelva el calabacín en el trapo y apriételo para que suelte la mayor cantidad de líquido posible. **No se saltes este paso.**
2. Coloque el calabacín en un tazón grande. Agregue la harina, las cebollas verdes, la sal y la pimienta, y mezcle. Agregue el huevo y revuelva hasta que esté todo bien mezclado.
3. Caliente aceite en una sartén a fuego medio. Coloque ¼ de taza de la mezcla de calabacín en la sartén y presiónela suavemente en forma de círculo con una espátula. Cocine los buñuelos durante 2 o 3 minutos por lado hasta que estén dorados y bien cocidos. Luego, colóquelos en un plato cubierto con servilletas de papel. Repita los pasos con la mezcla de calabacín restante.

Nutrientes por porción: 90 calorías, 5 g de grasas totales, 1 g de grasas saturadas, 40 mg de colesterol, 170 mg de sodio, 10 g de carbohidratos, 2 g de fibra, 2 g de azúcares totales, 0 g de azúcar añadida y 4 g de proteínas.

Costo total: $$$$

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION
BETTER LIVING FOR TEXANS

Esta institución es un organismo proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA).
Texas A&M AgriLife Extension es un empleador y proveedor de programas que ofrece igualdad de oportunidades.
Es una colaboración del Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de EE.UU. y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.