



Teladoc[™]
HEALTH

Su guía sobre

Alimentación saludable

Estrategias simples
para mejorar

Bonus: Menú
de muestra de
3 días





¡Bienvenido!

Planificar comidas y refrigerios saludables es fundamental en todo camino hacia el bienestar. Pero no hay un plan de comidas que sea el mejor para todas las personas. Todas las personas tienen diferentes gustos, presupuestos y necesidades de nutrición, entre otras cosas. Por eso, hemos creado la Guía de alimentación saludable.

Esta guía contiene muchas herramientas para una alimentación saludable y para la planificación de comidas. Cada página le ayudará a crear un plan que funcione para usted. Utilice esta guía para crear cambios duraderos y poder vivir mejor.

¡A disfrutar!
Equipo de Teladoc Health

Un vistazo al interior

- ¡Bienvenido!.....2**
- Conocimientos básicos3**
- Grupos de alimentos de Teladoc Health4**
- Equilibre su plato7**
- Tamaños de porciones saludables, en cualquier momento ... 8**
- Cómo preparar una comida saludable9**
- Refrigerios de verduras y frutas + proteínas 10**
- Plan de comidas de muestra de 3 días11**
- Comprender las etiquetas de los alimentos17**
- Consejos y trucos para cuando coma fuera de casa 18**

Conocimientos básicos

Los alimentos están compuestos por tres nutrientes básicos que proporcionan combustible al cuerpo: carbohidratos, proteínas y grasas. Saber cómo el cuerpo utiliza cada nutriente y cumplir con las metas a continuación le ayudará a preparar comidas equilibradas y saludables que le satisfagan.

Carbohidratos

Los carbohidratos son los azúcares y almidones que su cuerpo convierte en glucosa para utilizarla como energía. Los carbohidratos causan un aumento en su nivel de azúcar en sangre. Un exceso de los menos nutritivos, como los azúcares añadidos, puede provocar un aumento en su peso y en el riesgo de padecer diabetes y enfermedades cardíacas. Es importante que las personas con diabetes vigilen cuidadosamente la ingesta de carbohidratos. Los alimentos que contienen carbohidratos incluyen cereales, frutas, vegetales con almidón (batatas, nabos, calabaza de invierno), lácteos y productos de panadería.

Su objetivo: Elija porciones moderadas de los alimentos con mayor contenido de carbohidratos nutritivos: frutas frescas, verduras con almidón, frijoles y cereales ricos en fibra. Evite los azúcares añadidos.

Vegetales sin almidón

Las verduras sin almidón son bajas en carbohidratos y calorías, y constituyen una gran fuente de fibra, vitaminas y minerales.

Su objetivo: Llene la mitad de su plato con una variedad de vegetales sin almidón en cada comida. No es necesario limitar el tamaño de las porciones como lo hace con otros alimentos que contienen carbohidratos; coma tanto como lo desee.

Proteínas

Las proteínas ayudan a desarrollar y mantener los músculos. También le ayudan a sentirse satisfecho. Las proteínas tienen muy poco impacto en el nivel de azúcar en la sangre, y es el nutriente principal en el pollo, la carne de res, los huevos y el pescado. También se encuentra en los frutos secos, las semillas y los frijoles.

Su meta: incluir proteínas al comer carbohidratos. Esto retrasa el aumento de azúcar de la sangre después de una comida o refrigerio. Opte por fuentes de proteínas magras o vegetales.

Grasas

Las grasas ayudan a que el cerebro y el sistema nervioso funcionen y añaden un gran sabor y textura a los alimentos. Cuando se comen solas, las grasas no aumentan su nivel de azúcar en la sangre. Las grasas saludables se encuentran en el aceite de oliva, el aguacate, las aceitunas, los frutos secos, las semillas, el aceite de girasol y los pescados grasos como el salmón.

Su objetivo: Elija alimentos que contengan grasas saludables (poli y monoinsaturadas). Limite las grasas saturadas y evite las grasas trans.

¿Tiene curiosidad por saber cómo estos nutrientes se traducen en los alimentos que consume? Continúe leyendo nuestra guía detallada de grupos de alimentos de Teladoc Health.

Grupos de alimentos de Teladoc Health

El siguiente paso: Descubrir qué comer. A continuación, encontrará ejemplos de alimentos que pertenecen a cada grupo. Según sus necesidades de salud, es posible que pueda comer más de una porción en una comida. Utilice esto como una guía para preparar una variedad de comidas satisfactorias que lo ayuden a alcanzar sus metas.



Vegetales sin almidón

Una porción contiene aproximadamente 5 gramos de carbohidratos y alrededor de 25 calorías ½ taza cocida o 1 taza cruda de uno de los vegetales sin almidón que se mencionan a continuación

Alcachofa	Repollo verde, repollo rojo, bok choy
Rúcula / arúgula	Vegetales (col berza, hojas de mostaza, nabo, escarola, etc.)
Espárragos	Jícama
Brotos de bambú	Colinabo
Brócoli	Hongos
coles de Bruselas	Okra
Cactus / nopales	Cebollas
Coliflor	Pimientos (rojo, verde, amarillo, mini)
Pepino	Espinaca, kale
Daikon	Calabaza de verano (amarilla, calabacín)
Berenjena	Tomates
Ejotes, ejotes amarillos, frijoles italianos	Castañas de agua



Frutas (carbohidratos)

Una porción contiene 15 gramos de carbohidratos y alrededor de 60 calorías

Manzana	1 pequeña
Banana	1 muy pequeña o ½ grande
Arándanos	¾ taza
Melón amarillo o verde	1 taza en cubos
Fruta seca	2 cucharadas
Uvas	17 pequeñas
Mango	½ taza o ½ pequeño
Nectarina o melocotón	1 mediano
Naranja	1 mediano
Papaya	1 taza en cubos o ½ papaya
Piña	¾ taza fresca o ½ taza enlatada
Plátano	⅓ de taza o ¼ de plátano
Frambuesas o zarzamoras	1 taza
Fresas	1¼ taza enteras
Sandía	1¼ taza en cubos

Grupos de alimentos de Teladoc Health



Almidones (carbohidratos)

Una porción contiene 15 gramos de carbohidratos y alrededor de 80 calorías

Bagel	¼ bagel grande (1 oz)
Frijoles (negro, garbanzo, rojo, haba, blanco, pinto, etc.)	½ taza cocidos además = 1 porción de proteína
Rebanada de pan (bajo en calorías, de dieta)	2 rebanadas (1½ oz)
Rebanada de pan	1 rebanada (1 oz)
Chapati	1 oz
Maíz	½ taza o ½ mazorca grande
Panecillo inglés	½ panecillo
Ejotes	½ taza
Sémola	½ taza cocida
Bollo de hamburguesa o hot dog	½ bollo
Tortilla de maíz para tacos dura	2 tortillas de maíz para tacos pequeñas
Matzá	¾ oz
Naan	¾ de pulgada cuadrada (1 oz)
Avena	½ taza cocida
Pita (6 pulgadas)	½ pita
Papa simple, camote, batata	½ taza
Palomitas de maíz	3 tazas
Arroz, pasta, quinoa, cuscús	⅓ de taza, cocido
Tortilla (6 pulgadas)	1 tortilla pequeña
Calabaza de invierno (butternut o bellota)	1 taza



Leche y yogur (carbohidratos)

Una porción contiene de 6 a 12 gramos de carbohidratos y alrededor de 80 a 160 calorías

Leche con chocolate	½ taza
Leche de vaca (entera, semidescremada, descremada)	1 taza
Kéfir (natural, sin azúcar)	1 taza
Leche de arroz (natural, sin azúcar)	1 taza
Leche de almendras (natural, sin azúcar)	1 taza
Leche de soya (natural, sin azúcar)	1 taza
Yogur, griego o común (natural, sin azúcar)	6 onzas

Nota: Si la comida o la bebida tiene sabor o está endulzada, lea la etiqueta para obtener más información

Grupos de alimentos de Teladoc Health



Proteínas

Una porción contiene 7 gramos de proteína y alrededor de 35 a 100 calorías

Queso	1 oz
Pollo, pavo, pescado, carne de res, cordero, cabra, cerdo	1 oz
Queso cottage	¼ taza
Sustituto de huevo	¼ taza
Claras de huevo	2 claras de huevo
Huevos	1 huevo
Crema de nueces, sin azúcar agregada (mantequilla de cacahuete / maní, almendras, soja) *	1 cucharada
Nueces y semillas	1 cucharada
Tempeh (lea la etiqueta para ver las cantidades de carbohidratos) *	¼ taza
Tofu *	½ taza



Grasas

Una porción contiene 5 gramos de grasa, alrededor de 45 calorías, generalmente 0 carbohidratos, pero siempre revise la etiqueta

Almendras o anacardos/nueces de la india *	6 piezas
Aguacate	2 cucharadas
Tocino	1 rebanada
Mantequilla en barra	1 cucharadita
Tripas hervidas	2 cucharadas
Leche de coco, enlatada	⅓ de taza baja en grasa o 1½ cucharada regular
Coco rallado	2 cucharadas
Mayonesa	1 cucharadita de mayonesa regular o 1 cucharada de baja en grasa
Mantequillas de nueces *	1½ cucharadita
Aceite (aceite de oliva, aceite de canola, aceite de cacahuete, aceite vegetal, etc.)	1 cucharadita
Aceitunas	8 negros o 10 verdes
Cacahuates *	10 piezas
Nueces y pecanas	4 mitades
Pistachos *	16 piezas
Crema agria normal	2 cucharadas

* Los alimentos con proteínas de origen vegetal proporcionan proteínas de calidad, grasas saludables y fibra. La cantidad de grasas y carbohidratos que contienen es variable, así que asegúrese de leer las etiquetas.

Balancee su plato

¡Puede comer bien y también disfrutar de platos deliciosos! El modelo de plato balanceado es una manera fácil y deliciosa de alimentar su cuerpo. Seguir este formato le ayudará a llenar su plato con alimentos saludables en las proporciones adecuadas.

Es tan fácil como echarle un vistazo. Un plato balanceado tiene 50 % de verduras sin almidón, 25 % de proteínas bajas en grasa y 25 % de carbohidratos. También puede tener un poco de grasas saludables.

Comience con un **plato de 9 pulgadas**. Mida sus platos habituales para ver qué tan anchos son. Si miden más de 9 pulgadas, intente usar platos más pequeños. También puede usar sus platos habituales hasta la marca de 9 pulgadas.

Utilice la Guía de grupos de alimentos de Teladoc Health de las páginas anteriores como ayuda para llenar su plato. Encontrará muchas opciones sabrosas para crear comidas variadas, equilibradas y saciantes. Colocar diferentes alimentos en las distintas secciones del plato puede inspirar creatividad y contrarrestar la rutina.

50 %

Vegetales sin almidón = la mitad de su plato

Las opciones incluyen: brócoli, lechuga, tomates, calabacín, setas, col rizada y coliflor

25 %

Carbohidratos = un cuarto de su plato

Las opciones incluyen arroz integral, pasta de trigo entero, papas, fruta y quinoa

25 %

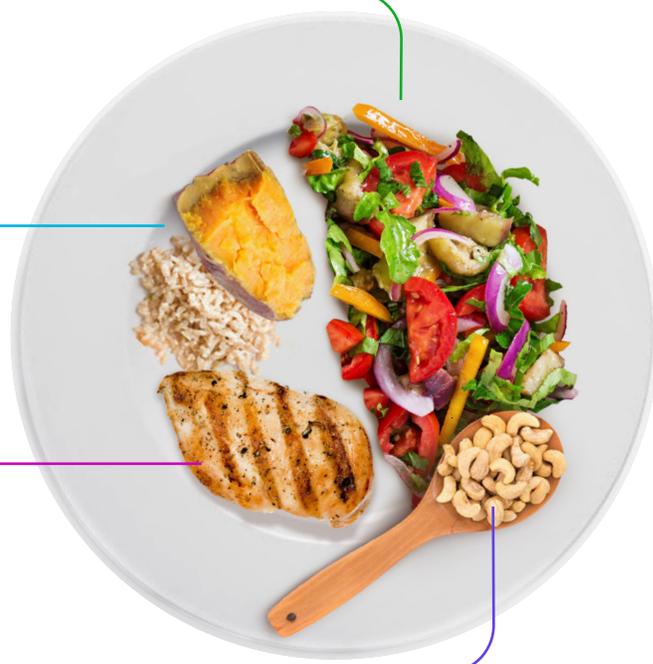
Proteínas = otra cuarta parte de su plato

Las opciones incluyen aceite de oliva, aguacate, aceitunas, aceite de girasol, nueces y semillas

*

Grasas saludables = solo un poco

Las opciones incluyen aceite de oliva, aguacate, aceitunas, aceite de girasol, nueces y semillas



Tamaños de porciones saludables, en cualquier momento

Ahora que sabe cómo balancear su plato, es importante considerar cuánto come. Cuando se trata de tamaños de porción, puede parecer que el mundo está en nuestra contra. Las porciones para uno en los restaurantes pueden ser suficientes para que una familia las comparta. ¡Incluso los platos que usamos en casa han aumentado de tamaño!

Afortunadamente, puede volver a entrenar los ojos, y el estómago, para reconocer cómo se ve y se siente "lo suficiente". Utilice su mano como guía para estimar porciones que le satisfarán y le ayudarán a alcanzar sus metas.



Puño

Cereales integrales, verduras con almidón, frutas enteras



Palma de la mano

Proteínas, tofu, tempeh



Pulgar

Aderezos, salsas, postres



Dos manos abiertas una al lado de la otra

Cantidad total de alimentos por comida



Mano abierta

Vegetales sin almidón

Cómo preparar una comida saludable

Saber qué comer es sólo el primer paso. Otra habilidad es saber cómo planificar, preparar y disfrutar de alimentos saludables que se ajusten a sus necesidades nutricionales. Estas son algunas estrategias que puede usar para lograr sus metas:



Planificar y comprar

- Haga un plan de comidas para sus desayunos, almuerzos, cenas y refrigerios de la semana.
- Compre los alimentos de su plan. Esto hace que sea más probable que siga el plan.
- No se deje engañar con los descuentos. Una "buena oferta" no significa que sea "buena para usted".



Prepare con anticipación

- Lave, corte y guarde los productos en recipientes inmediatamente después de hacer las compras.
- Divida, ponga en bolsas y clasifique los alimentos del almuerzo para toda la semana el domingo por la noche.
- Cocine una vez, coma dos veces: prepare más de lo que necesita para que también pueda disfrutar de las sobras.



A cocinar

- Reduzca las grasas:
 - Cocine los alimentos a fuego lento en agua o caldo de verduras en lugar de freírlos en aceite.
 - Utilice un spray de aceite de oliva extra virgen en lugar de mantequilla o manteca.
- Reduzca el sodio:
 - No ponga sal en las recetas. Reemplácela con sus hierbas y especias favoritas.
 - Utilice jugo de limón y vinagre para disminuir el amargor y resaltar los sabores.
- Arriba las verduras:
 - Duplique la cantidad de verduras sin almidón de las recetas.
 - Ase, hornee o cocine al vapor las verduras para suavizar el amargor y ayudar a resaltar su sabor.
- Incluya proteínas bajas en grasa:
 - Asegúrese de que sus comidas contengan carne baja en grasa, pescado, huevos, frijoles o tofu.
 - Cocine usando métodos más saludables: asar, hornear o saltear.
- Elija granos integrales:
 - Por naturaleza, los granos integrales son ricos en fibra, antioxidantes y otros nutrientes.
 - Los granos integrales también son fuente de carbohidratos y calorías. ¡El tamaño de la porción importa!



Coma y disfrute

- Coma con atención plena:
 - Evite las distracciones como la televisión, su teléfono o tableta.
 - Disminuya el ritmo, coma un bocado y baje el tenedor. ¡Mastique y saboree!
 - Tómese el tiempo para disfrutar de su comida saludable con su familia, amigos o simplemente con usted mismo.

Refrigerios de verduras y frutas + proteínas

Tomar un refrigerio entre comidas puede frenar el hambre durante el día. Los refrigerios bien planificados también pueden evitar que coma demasiado en las comidas. Los refrigerios que contienen tanto verduras y frutas como proteínas son la mejor opción. Esta combinación lo llenará y lo mantendrá satisfecho hasta la hora de comer.

Estas son algunas de las mejores combinaciones para un refrigerio:



+



Palitos de apio + mantequilla de maní



+



Arándanos + yogur natural



+



Rodajas de pimiento rojo + queso en hebras



+



Hojas de lechuga + ensalada de huevo



+



Pepino en tiras + pechuga de pavo



+



Rodajas de manzana + mantequilla de almendras

Si le apetece un refrigerio, consulte con su cuerpo. ¿Siente poca energía? ¿Tiene el estómago vacío? Evite comer cuando esté aburrido o estresado. En su lugar, guarde el refrigerio para cuando necesite combustible adicional para llegar a la próxima comida.

Plan de comidas de muestra: primer día



Desayuno: Omelet de verduras con guarnición de bayas (Rinde 1 porción)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
291	11 g	3 g	157 mg	372 mg	32 g	8 g	16 g	17 g	1237 mg

INGREDIENTES

Aceite en aerosol
2 tazas de tomates, cebollas y pimientos morrones picados
2 huevos batidos
1 taza de fresas cortadas a la mitad

PREPARACIÓN

Rocíe una sartén con el aceite en aerosol. A fuego medio, añada los tomates, las cebollas y el pimiento morrón. Cocine durante 3-4 minutos, hasta que las cebollas se pongan transparentes. Agregue huevos batidos. Utilice una espátula para esparcir el huevo en el sartén y doblarlo. Continúe doblando hasta que no quede líquido visible. Sirvalo con una guarnición de fresas.

Refuerzo de vegetales:

agregue más vegetales sin almidón.

Refuerzo de sabor:

agregue pimienta y ajo en polvo para darle más sabor.

Refuerzo de energía:

mezcle ½ taza de camote salteado con el omelet.



Almuerzo: Ensalada mixta con guarnición de pera (Rinde 1 porción)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
459	12 g	2 g	121 mg	75 mg	51 g	14 g	14 g	36 g	1201 mg

INGREDIENTES

2-3 tazas de verduras de hoja (por ejemplo, espinaca, arúgula, romana, etc.)
½ taza de pepino en rodajas
½ taza de tomates cherry en rebanadas
1 cucharada de cebolla verde picada
3 oz de pechuga de pollo cocida sin piel
¼ taza de garbanzos en conserva escurridos y enjuagados
⅓ de aguacate picado
1 cucharada de vinagre balsámico
1 pera pequeña

PREPARACIÓN

En un tazón, combine todos los ingredientes, excepto la pera, y agregue el vinagre balsámico. Sirva con una guarnición de pera.

Refuerzo vegetal:

Use una cantidad ilimitada de verduras sin almidón.

Refuerzo del sabor:

Agregue un poco de jugo de lima.

Plan de comidas de muestra: primer día



Cena:

Espaguetis con albóndigas (Rinde 1 porción)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
497	21 g	7 g	616 mg	54 mg	56 g	19 g	13 g	21 g	874 mg

INGREDIENTES

- 2/3 de taza de salsa marinara baja en sodio
- 1 taza de calabaza cabello de ángel cocida
- 1 onza de espaguetis de trigo integral cocidos
- 3 oz de albóndigas magras preparadas
- 1 taza de calabacín al vapor

PREPARACIÓN

En una cacerola, caliente la salsa marinara a fuego bajo. En un tazón, coloque en capas la calabaza cabello de ángel cocida y el espagueti de trigo entero cocido. Cubra con salsa y albóndigas preparadas. Sirva con el calabacín como guarnición.

Refuerzo de vegetales:

saltee las cebollas en cubos, los pimientos y las espinacas para agregarlos al espagueti.

Refuerzo de energía:

Termine la cena con una taza de frutos rojos.

Opciones de refrigerios:



2 mandarinas y 1 oz de queso bajo en grasa



1 o 2 tazas de palitos de apio con 1 cucharada de mantequilla de maní

Plan de comidas de muestra: segundo día



Desayuno: Batido verde (Rinde 1 porción)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
231	7 g	1 g	141 mg	6 mg	26 g	10 g	26 g	16 g	540 mg

INGREDIENTES

- ½ taza de leche de almendra sin endulzar
- 6 oz de yogur griego sin grasa
- 1 puñado de espinacas frescas
- ⅓ de taza de arándanos congelados
- ⅓ de taza de moras congeladas
- 1 cucharada de semillas de chía

PREPARACIÓN

¡Mezcle y disfrute!

Refuerzo vegetal:

Use de 1½ a 2 tazas de verduras de hoja.

Refuerzo de proteínas:

Un huevo hervido como guarnición.



Almuerzo: Sándwich abierto de pavo con guarnición de manzana (Rinde 1 porción)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
263	3 g	1 g	738 mg	30 mg	36 g	7 g	19 g	24 g	525 mg

INGREDIENTES

- 1 rebanada de pan de trigo integral
- 1 cucharadita de mostaza preparada
- 3 oz de pechuga de pavo baja en sodio (unas 3 rebanadas)
- 5 rodajas de pepino
- Un puñado de espinacas
- 1 manzana pequeña

PREPARACIÓN

Tueste el pan y agregue la mostaza, el pavo, el pepino y las espinacas. Sirva con manzana.

Refuerzo energético:

tueste el pan y úntelo con 2 cucharadas de aguacate machacado.

Plan de comidas de muestra: segundo día



Cena: Ensalada de tacos (Rinde 1 porción)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
469	16 g	5 g	643 mg	0 mg	38 g	14 g	11 g	43 g	1525 mg

INGREDIENTES

- 3 tazas de lechuga romana picada
- ½ taza de tomate picado
- 2 cucharadas de cebolla picada
- ¼ de taza de salsa
- ¼ de aguacate en cubos
- 2 cucharadas de queso rallado
- ¼ taza de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- ¼ taza de maíz congelado, ya descongelado
- 3 oz de pechuga de pollo cocida y picada

PREPARACIÓN

Agregue a la lechuga el tomate, cebolla, salsa, aguacate, queso, frijoles, maíz y pollo.

Refuerzo de vegetales:

Agregue más vegetales sin almidón o más salsa.

Refuerzo del sabor:

Use jugo de limón fresco y ralladura de limón en la parte superior de la ensalada.

Opciones de refrigerios:



1 naranja mediana
y 12 almendras



6 oz de yogur griego
natural bajo en grasa y
½ taza de melón o frutos
del bosque

Plan de comidas de muestra: tercer día



Desayuno:

Muffin de aguacate con guarnición de duraznos

(Rinde 1 porción)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
272	10 g	4 g	360 mg	15 mg	34 g	6 g	14 g	11 g	601 mg

INGREDIENTES

- ½ muffin inglés integral
- 2 cucharadas de aguacate machacado
- 1 rodaja de tomate
- 1 onza de queso reducido en grasa
- 1 durazno mediano

PREPARACIÓN

Coloque sobre la mitad del muffin inglés el aguacate machacado, una rodaja de tomate y queso. Sirva con melocotón.

Refuerzo vegetal:

Corte el resto del tomate y cómalo como guarnición.

Refuerzo de energía:

Use todo el muffin inglés para convertirlo en un sándwich de desayuno; agregue espinacas encima del aguacate.



Almuerzo:

Comida mediterránea (Rinde 1 porción)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
281	13 g	2 g	478 mg	0 mg	37 g	11 g	0 g	13 g	664 mg

INGREDIENTES

- 1 pan plano de trigo entero
- ¼ taza de hummus
- 2 tazas de espinacas, salteadas en 1 cucharadita de aceite de oliva
- ¼ de taza de pepino en cubos
- ¼ de taza de cebolla en cubos
- ¼ de taza de tomate en cubos

PREPARACIÓN

Agregue al pan plano el hummus, las espinacas salteadas, el pepino, la cebolla y el tomate.

Refuerzo de energía:

Añada otro ¼ taza de humus con una guarnición de pepinos y zanahorias para mojar en la salsa.

Plan de comidas de muestra: tercer día



Cena:

Salmón al grill con brócoli (Rinde 1 porción)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
384	13 g	3 g	199 mg	57 mg	41 g	9 g	6 g	26 g	827 mg

INGREDIENTES

- 3 oz de filete de salmón
- 2 tazas de floretes de brócoli
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 camote pequeño horneado
- 2 cucharadas de crema agria descremada

PREPARACIÓN

Precaliente el horno a 400°F. Mezcle el brócoli con aceite de oliva y ase en una bandeja para hornear durante 15-20 minutos. Retire la bandeja del horno y agregue el salmón, con la piel hacia abajo. Cocine el brócoli y el salmón durante 8-10 minutos más, hasta que esté cocido el salmón. Sirva con camote al horno con crema ácida encima.

Refuerzo de vegetales:

Añada vegetales sin almidón asados arriba del camote o sirva con una ensalada como guarnición.

Refuerzo de sabor:

Añada pimienta con limón y jugo de limón fresco sobre el salmón y el brócoli asado.

Opciones de refrigerios:



Verduras crujientes (pimientos, pepinos, apio) con 2 cucharadas de hummus



1 manzana pequeña con 1 cucharada de mantequilla de maní

Comprender las etiquetas de los alimentos

Aprender a leer las etiquetas de los alimentos puede ayudarle a tomar decisiones más saludables. Utilice esta guía para aprovechar al máximo la etiqueta de información nutricional.

Tenga en cuenta que los alimentos más saludables, como frutas y verduras, no tienen etiquetas.

Paso 1: ¿Qué hay en una porción?

- Lea el número de porciones por envase
- Aprenda el tamaño de cada porción
- Recuerde, los siguientes números son para UNA porción
- Si está comiendo más de una porción, multiplique los números a continuación por esa cantidad

Paso 2: Reduzca lo siguiente:

- Grasas saturadas
- Grasas trans
- Sodio (menos de 2300 mg por día)
- Azúcar
- Azúcares añadidos

Paso 3: Aumente lo siguiente:

- Fibra
- Proteínas
- Nutrientes como vitamina D, hierro, potasio y calcio.

Información nutricional	
8 porciones por recipiente	
Tamaño de la porción	2/3 de taza (55 g)
Cantidad por porción	
Calorías	230
% de valor diario*	
Total de grasas 8 g	10%
Grasas saturadas 1 g	5%
Grasas trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 160 mg	7%
Total de carbohidratos 37 g	13%
Fibra alimentaria 4 g	14%
Total de azúcares 12 g	
Incluye 10 g de azúcares añadidos	20%
Proteína 3 g	
Vitamina D 2 mcg	10%
Calcio 260 mg	20%
Hierro 8 mg	45%
Potasio 235 mg	6%

Paso 4: Vea la lista de ingredientes (viene separada de la tabla de información nutricional)

- Los ingredientes se enumeran por cantidad, de mayor a menor.
- Evite los aditivos para alimentos como el "glutamato monosódico", los "nitratos de sodio" y el "colorante alimenticio". Es probable que estos sean alimentos procesados.
- Evite los alimentos con ingredientes que contengan la palabra "hidrogenado"; esto significa grasas trans. Evite los azúcares añadidos, a menudo enumerados como "jarabe de maíz con alto contenido de fructuosa", "dextrosa", "sacarosa", "miel" y "melasa".

Consejos y trucos para salir a comer

Ir a restaurantes es parte de la vida. Si bien puede ser un desafío salir a comer de manera saludable, ¡se puede lograr! A continuación, le indicamos cómo puede asegurar el éxito:

Antes de que se vaya

- Revise el menú en línea para tomar mejores decisiones cuando sea el momento de pedir.
- Coma normalmente. Saltarse comidas sólo hará que tenga más hambre cuando se siente a pedir.
- Coma un pequeño refrigerio como una fruta y unas cuantas nueces o vegetales y humus una hora antes de la comida para reducir el hambre. Esto le ayudará a tomar decisiones más saludables.

En el restaurante

- Dese un gusto con lo que más le guste (bebida, entrada, pan o postre) para acompañar su comida. ¡Disfrute la comida!
- Mida a ojo el tamaño de la porción que comería habitualmente en su casa. Pida el resto para llevar a casa como sobras.
- Pida opciones bajas en calorías, como el aderezo de ensaladas aparte, poco aceite en las pastas y vegetales, y pollo a la parrilla en lugar de frito.
- Mantenga las proporciones de un plato equilibrado: 50 % de verduras sin almidón, 25 % de proteínas bajas en grasa y 25 % de carbohidratos.
- Mastique bien los alimentos y espere hasta que haya tragado su bocado actual para tomar otro.

Está bien darse gustos en una comida. Pero es mejor no tratar cada comida como una ocasión especial. Si planifica con anticipación, podrá cumplir sus metas de bienestar.



Teladoc[™]
HEALTH



Este contenido no pretende sustituir el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de atención médica calificado con cualquier pregunta que pueda tener con respecto a una condición médica.

PM06263.B © Teladoc Health, Inc. Todos los derechos reservados.