5 formas de crear hábitos saludables

Además: plan de comidas de 3 días para comenzar

1. Mantenerse en actividad

Los estudios demuestran que ejercitarse de forma regular puede reducir el estrés, elevar y estabilizar el estado de ánimo, mejorar el sueño y aumentar la autoestima. Hacer tiempo para ejercitarse también puede ayudar a tener motivación para tomar decisiones saludables.

2. Dormir suficientemente

Dormir poco se ha relacionado con comer alimentos que tienen más calorías, grasas y carbohidratos, lo que puede causar problemas de salud como el aumento del estrés, la presión arterial y la glucosa en sangre. Fije un horario para acostarse y despertarse, para así asegurar al menos entre 7 y 9 horas de sueño cada noche.

3. Continuar el monitoreo

Si conoce sus valores, es más fácil asumir la responsabilidad. Esto puede significar subirse a la báscula, medirse la glucosa en sangre o tomarse la presión arterial. No se desanime si en algún momento siente que no está logrando sus metas, y use estos resultados como un medidor para concentrarse en tomar decisiones conscientes.

4. Planificar, comprar y preparar comidas saludables

Tómese un tiempo cada semana para preparar comidas bien equilibradas. Lave, corte y guarde las frutas y las verduras en recipientes inmediatamente después de hacer las compras. Divida en porciones, empaque y clasifique los alimentos del almuerzo para la semana. Prepare una mayor cantidad de comida para aprovechar las sobras.

5. Establecer mini metas SMART

El acrónimo SMART proviene del inglés y significa: específico, medible, alcanzable, razonable y oportuno. Un ejemplo de una meta SMART es "voy a dar una caminata de 20 minutos en mi hora de almuerzo, 4 veces por semana".

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.

PM06934.A © Teladoc Health, Inc. Todos los derechos reservados

Teladoc HEALTH

Plan de comidas de 3 días para comenzar

Día 1

Desayuno: Parfait de yogur

Tamaño de la porción: **1** | Tiempo de preparación: **5 minutos** | Tiempo de cocción: **0 minutos**

½ taza 2% de yogur griego natural
2 cucharaditas de miel
¼ taza de arándanos azules
¼ taza de fresas en rodajas
¼ taza de cereal con alto contenido de fibra, como All-Bran
2 cucharadas de nueces troceadas

En un vaso alto, coloque capas de yogur, arándanos, fresas, cereal y trozos de nuez. Repita para que tenga dos capas de cada alimento.

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
285	**13 g**	**59 g**	**176 mg**	**8 mg**	**31 g**	**6 g**	**23 g**	**16 g**	**319 mg**

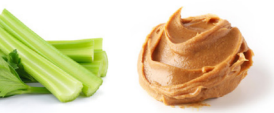
Almuerzo: Wrap de pavo y aguacate

Tamaño de la porción: **1** | Tiempo de preparación: **5 minutos** | Tiempo de cocción: **0 minutos**

1 tortilla de trigo entero (9 pulgadas)
¼ aguacate machacado
3 oz de pechuga de pavo rebanada baja en sodio
½ taza de espinacas tiernas

Extienda el puré de aguacate sobre la tortilla, luego agregue la pechuga de pavo y las hojas de espinaca. Enrolle la tortilla y córtela por la mitad.

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
317	**12 g**	**1 g**	**872 mg**	**20 mg**	**37 g**	**8 g**	**2 g**	**18 g**	**234 mg**



Refrigerio: 2 tallos de apio medianos + 2 cucharadas de mantequilla de maní

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
203	**16 g**	**2 g**	**64 mg**	**0 mg**	**9 g**	**4 g**	**3 g**	**10 g**	**446 mg**

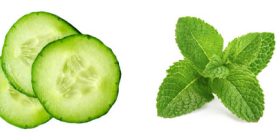
Cena: Shakshuka

Tamaño de la porción: **1** | Tiempo de preparación: **10 minutos** | Tiempo de cocción: **20 minutos**

1 cucharada de aceite
½ cebolla picada
½ pimiento morrón picado
1 taza de tomates triturados enlatados
⅛ cucharadita de comino, pimienta cayena o chile en polvo
2 huevos
2 cucharadas de queso feta

Caliente el aceite a fuego medio, y saltee la cebolla y el pimiento en una sartén pequeña hasta que estén tiernos. Agregue tomates triturados y especias. Cuando la salsa se empiece a cocer a fuego lento, use el dorso de una cuchara para hacer dos hendiduras en la salsa. Rompa 2 huevos en cada una de las hendiduras y cubra la sartén con una tapa. Baje el fuego y cocine a fuego lento hasta que los huevos estén bien cocidos, alrededor de 10-15 minutos. Transfiera a un tazón y espolvoree con queso feta desmenuzado.

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
384	**29 g**	**8 g**	**445 mg**	**389 mg**	**18 g**	**3 g**	**9 g**	**18 g**	**716 mg**



Bebida del día: Agua de pepino y menta

Agregue ½ pepino en rodajas y ¼ de taza de hojas de menta a una jarra de agua. Consérvela en el refrigerador y tómela durante el día.

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.

PM06934.A © Teladoc Health, Inc. Todos los derechos reservados

Teladoc HEALTH

Plan de comidas de 3 días para comenzar

Día 2

Desayuno: Ricotta con miel y pera

Tamaño de la porción: **1** | Tiempo de preparación: **5 minutos** | Tiempo de cocción: **0 minutos**

¾ taza de ricotta semidescremada
1 pera mediana, en rodajas delgadas
1 cucharadita de miel
⅓ de taza de pistachos pelados picados

Vierta la ricotta en un tazón para servir. Cúbrala con pera. Rocíe con miel y cubra con pistachos.

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
302	**12 g**	**5 g**	**119 mg**	**29 mg**	**39 g**	**6 g**	**23 g**	**13 g**	**416 mg**

Almuerzo: Ensalada de bayas con aderezo balsámico

Tamaño de la porción: **1** | Tiempo de preparación: **5 minutos** | Tiempo de cocción: **0 minutos**

3 tazas de espinacas baby
½ taza de fresas en rodajas
¼ taza de cebolla roja en rodajas
¼ aguacate en cubos
1 cucharada de nueces troceadas
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de vinagre balsámico
3 onzas de pollo a la parrilla

Extienda el puré de aguacate sobre la tortilla, luego agregue la pechuga de pavo y las hojas de espinaca. Enrolle la tortilla y córtela por la mitad.

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
414	**29 g**	**4 g**	**112 mg**	**53 mg**	**19 g**	**8 g**	**8 g**	**24 g**	**1056 mg**

Refrigerio: 1 tira de queso + 1 pepino pequeño cortado en bastones

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
125	**6 g**	**3 g**	**196 mg**	**15 mg**	**12 g**	**2 g**	**5 g**	**9 g**	**442 mg**

Cena: Fideos de calabacín al ajillo con pollo

Tamaño de la porción: **1** | Tiempo de preparación: **10 minutos** | Tiempo de cocción: **10 minutos**

1 cucharadita de aceite de oliva
1 diente de ajo machacado y picado
2 tazas de fideos de calabacín (alrededor de 2 calabacines medianos)
½ taza de tomates de uva (cortados a la mitad)
3 onzas de tiras de pollo a la parrilla (cocinadas previamente)

En una sartén antiadherente, caliente el aceite de oliva a fuego medio y saltee el ajo, los fideos de calabacín y los tomates de uva. Cuando los fideos estén suaves, sírvalos en un tazón. Cúbralos con tiras de pollo a la parrilla y piñones.

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
297	**13 g**	**1 g**	**413 mg**	**50 mg**	**22 g**	**6 g**	**11 g**	**27 g**	**1090 mg**

Bebida del día: Agua de fresas y albahaca

Agregue 1 taza de fresas en rodajas y ¼ de taza de hojas de albahaca fresca a una jarra de agua. Consérvela en el refrigerador y tómela durante el día.

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.

PM06934.A © Teladoc Health, Inc. Todos los derechos reservados

Teladoc HEALTH

Plan de comidas de 3 días para comenzar

Día 3

Desayuno: Huevos en aros

Tamaño de la porción: **1** | Tiempo de preparación: **5 minutos** | Tiempo de cocción: **10 minutos**

1 cucharadita de aceite de oliva
2 aros de pimiento morrón rojo de ½ pulgada de grosor
2 huevos
1 cucharadita de mantequilla sin sal
1 rebanada de pan integral tostado (menos de 70 calorías)

Caliente aceite de oliva en una sartén antiadherente. Coloque los aros de pimiento morrón rojo en la sartén. Rompa un huevo en el centro de cada anillo. Cocine hasta que el fondo se mantenga unido, alrededor de 2 a 3 minutos. Voltee con una espátula y cocine el otro lado durante otros 2 o 3 minutos, hasta que estén ligeramente tostados. Sirva con una rebanada de pan integral tostado con mantequilla.

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
249	**14 g**	**4 g**	**279 mg**	**327 mg**	**15 g**	**3 g**	**3 g**	**15 g**	**199 mg**

Almuerzo: Ensalada de repollo crujiente con salmón

Tamaño de la porción: **1** | Tiempo de preparación: **5 minutos** | Tiempo de cocción: **0 minutos**

Aderezo:

2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de vinagre de manzana
½ cucharadita de mostaza de Dijon

Ensalada:

2 tazas de mezcla de ensalada de col empaquetada/repollo rallado
½ manzana pequeña cortada en bastones finos
2½ onzas de salmón empaquetado sin hueso ni piel (desmenuzado)
2 cucharadas de cebolleta picada
2 cucharadas de almendras en rodajas

Bata el aceite de oliva, el vinagre de sidra de manzana y la mostaza de Dijon. Agregue la mezcla de ensalada de col (o repollo rallado), la manzana, el salmón, la cebolleta y las almendras en rodajas en un tazón. Mezcle con el aderezo.

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
498	**41 g**	**6 g**	**456 mg**	**25 mg**	**19 g**	**7 g**	**10 g**	**19 g**	**286 mg**

Refrigerio: ½ taza de yogur griego 2 % sin azúcar + ½ banana mediana en rebanadas

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
133	**2 g**	**1 g**	**51 mg**	**10 mg**	**18 g**	**2 g**	**11 g**	**12 g**	**311 mg**

Cena: Tazón de taco cargado

Tamaño de la porción: **1** | Tiempo de preparación: **10 minutos** | Tiempo de cocción: **10 minutos**

2 tazas de arroz de coliflor congelado
2 cucharadas de cilantro picado
1 cucharadita de jugo de lima
½ taza de frijoles negros
1 tomate perita picado
2 cucharadas de guacamole (comprado en la tienda)
2 cucharadas de queso cheddar rallado
10 chips de tortilla triturados

Prepare el arroz de coliflor según las instrucciones del paquete. Mézclelo con cilantro y jugo de limón. Cúbralo con frijoles negros, tomates pera, guacamole, queso cheddar y chips de tortilla.

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
431	**14 g**	**4 g**	**536 mg**	**15 mg**	**59 g**	**15 g**	**8 g**	**20 g**	**497 mg**

Bebida del día: Agua de melón y jengibre

Agregue 1 taza de melón en cubos y una rodaja de jengibre de ½ pulgada a una jarra de agua. Consérvela en el refrigerador y tómela durante el día.

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.

PM06934.A © Teladoc Health, Inc. Todos los derechos reservados

Teladoc HEALTH