

Desafío de 30 días basado en plantas



Frutas coloridas, vegetales deliciosos, frutos secos y semillas saludables. ¡Las plantas nos aportan los mejores nutrientes del planeta! Es por eso que sumar más a nuestra alimentación tiene tantos beneficios. Son menos calóricas que las carnes y los granos refinados, pero tienen más vitaminas que los alimentos procesados, y son mejores para el medioambiente. ¡Así que aproveche estos beneficios y deléitese con algunas deliciosas comidas a base de plantas!

Su misión: trate de comer **una comida a base de plantas cada día** durante 30 días. Use la guía de abajo como ayuda para el proceso. Si hay una idea que no le gusta o para la que no tiene ingredientes, prepare su propia versión de un plato a base de plantas ese día.



Marque todos los días que pudo probar alguna comida a base de plantas.

Haga clic en las casillas de cada día ubicadas a la izquierda o imprima la lista y complétela a mano.



1

Primero, comencemos con lo básico. Consulte [la Guía para una alimentación saludable a base de plantas](#) para obtener algunos consejos sobre cómo puede convertir una sola comida cada día en una gran fuente de nutrientes a base de plantas.



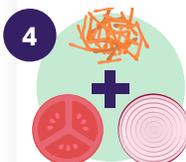
2

No tiene que tener una alimentación completamente vegetariana para ver los beneficios de salud, o para superar este desafío. Simplemente coma al menos *una* comida a base de plantas cada día. Aquí hay **12 maneras de probar una comida a base de plantas en el** desayuno, el almuerzo o la cena.



3

¿Está pesando o midiendo las porciones? Hay una solución más fácil. ¡Use los ojos! Pruebe el **modelo de plato equilibrado** para preparar una comida completa con vegetales, almidones naturales y proteínas de origen vegetal.



4

Agregar más tomate, cebolla, zanahoria rallada y vegetales de hoja verde es más fácil de lo que cree. Aprenda a **llenar su día con frutas y vegetales**.



5

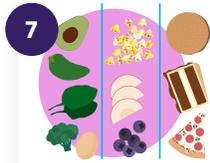
“Pero, ¿cómo voy a incorporar proteínas sin carne?” No busque más. Aquí hay algunas deliciosas **fuentes de proteínas vegetarianas y veganas** para darle energía.



6

Una ensalada sabrosa es una manera fácil de comer al menos una comida a base de plantas durante el día. Aprenda **a preparar una ensalada equilibrada y saciante** que le encantará.

Desafío de 30 días basado en plantas



7 Algunos alimentos son "frecuentes", otros son "ocasionales" y algunos son para ocasiones especiales. Pero, ¿cuál es cuál? Consulte [este artículo](#) para descubrirlo y planificar una comida saludable.



8 Claro, los alimentos a base de plantas son buenos para la salud y saben muy bien, pero prepararlos puede llevar tiempo. Por eso, aquí le ofrecemos algunas [opciones vegetarianas fáciles para una vida ocupada](#). ¡Todo el gran sabor en una fracción del tiempo!



9 No tiene que comprar productos frescos para disfrutar de sabrosas frutas y vegetales. ¡Los productos congelados suelen conservarse en el pico más fresco! Aquí hay [cuatro excelentes frutas y vegetales congelados](#) que puede probar.



10 Los diferentes colores naturales significan diferentes nutrientes para el cuerpo. ¡Así que [compre alimentos de todos los colores para formar un arcoiris](#). Elija una variedad de frutas y vegetales coloridos para consentir su cuerpo con todo tipo de vitaminas.



11 ¡Ponga en práctica la creatividad! Pruebe esta sabrosa y saciante receta de [burrito de col y frijoles negros](#). Es una excelente manera de reemplazar la carne y tortillas procesadas por ingredientes deliciosos que encontrará en la naturaleza.



12 Los productos de granos también provienen de plantas. Y cuanto más cerca estén de su forma natural (como la granola o la avena cortada), más "completos" serán. ¡[Exploremos su despensa en busca de granos integrales](#) para ver qué opciones sabrosas tiene a la mano!



13 ¿Tiene muchas ganas de un refrigerio? Coma un puñado de [almendras](#). Son ricas en proteínas y antioxidantes, y son una buena fuente de fibra; la manera perfecta de satisfacer su deseo de algo crocante.



14 A veces el día simplemente se nos escapa. Para esos momentos ajetreados, aquí hay algunos [vegetales superconvenientes \(y dos recetas fáciles\)](#).



15 Las opciones a base de plantas son saludables y mejores para su salud. Pero incluso los vegetales pueden tener demasiadas calorías si están fritas o empapadas en aceite. Aquí están las [opciones de cocina más saludables](#), para que pueda asegurarse de que sus comidas a base de plantas estén en consonancia con sus metas de salud.

Desafío de 30 días basado en plantas

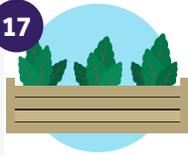


16



¡Ha llegado a la mitad del desafío! ¿Cómo se siente? **Escriba** qué alimentos a base de plantas y qué estrategias han funcionado mejor para usted. Tenga esa lista a mano para que pueda seguir este desafío y más allá.

17



El supermercado no es el único lugar para encontrar esas frutas, vegetales, frutos secos y frijoles que le encantan. Puede plantar **sabrosos superalimentos de cultivo propio durante las cuatro estaciones**, directamente en su propio jardín.

18



Encienda el horno y destape el sabor de sus vegetales favoritos. Consulte esta guía sobre cómo **asar vegetales fácilmente** para preparar una comida reconfortante y sabrosa.

19



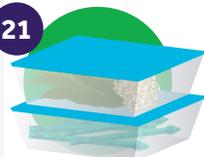
¿Le aburre cocinar en casa? ¡Agregue un toque especial a sus recetas habituales a base de plantas! Aprenda a **condimentar las comidas caseras con un toque de calidad de restaurante**.

20



Los vegetales son naturalmente ricos en vitaminas y nutrientes. Pero algunos, como las papas, el maíz y los guisantes, tienen más almidón, lo que puede agregar más carbohidratos y azúcares a sus comidas diarias. Así que busque esos **vegetales sin almidón** para llenar la mitad del plato.

21



Comprar alimentos a base de plantas es una excelente manera de superar este desafío, pero ¿se siguen echando a perder sus vegetales? Consulte las **mejores formas de almacenar frutas y vegetales** para que duren.

22



Las opciones son salir a cenar o cocinar en casa... pero también hay otra alternativa. ¿Ha pensado en pedir comida a domicilio? Suele ser muy conveniente y mucho más saludable que comer en restaurantes. Aquí hay una guía práctica para los **servicios de comida a domicilio**. ¡Podría encontrar uno que le sirva!

23



Comer comidas a base de plantas es una manera poderosa de ayudar al planeta. ¡Y hay muchas más cosas saludables que puede hacer para proteger el medio ambiente! Aquí hay **ocho pequeñas maneras de estar saludable y reducir la huella de carbono**.

24



Tómese un momento hoy para reducir la velocidad y **comer con intención**. Cuando deje que sus metas guíen su plan de alimentación, se sentirá mejor con sus elecciones.

Desafío de 30 días basado en plantas



25



¿Vive lejos del supermercado o de un restaurante con opciones saludables? Las zonas de este tipo suelen conocerse como "desiertos alimentarios". Aprenda cómo puede **encontrar opciones saludables en los desiertos alimentarios**.

26



¡Es hora de **que su cocina sea** saludable! Con tan solo unos simples pasos puede ser más fácil elegir alimentos a base de plantas en lugar de refrigerios y dulces ultraprocesados.

27



Cargue su plato de vegetales con nuestra receta de **tazones de tacos cargados**. ¡Obtendrá toneladas de nutrientes y una comida deliciosa!

28



¿Sabía que incluso puede optar por leche a base de plantas? Ya sea para acompañar el café, los huevos revueltos o sola en un buen vaso, aquí está **su guía sobre opciones de leche y leche vegetal**.

29



¡Casi ha terminado con el desafío! Terminemos de manera sólida con algunos descubrimientos nuevos. Aquí hay **tres sorprendentes alimentos verdes que tienen un gran poder nutricional, además de deliciosas recetas para disfrutar**.

30



¡Felicidades! Ha terminado el desafío. ¡Gran trabajo! **Coma una comida más a base de plantas hoy**. Luego, **escriba lo que ha aprendido** de este desafío. ¿Qué estrategias le funcionaron? ¡Téngalas en mente para que pueda continuar comiendo sano y disfrutar de la generosidad de la naturaleza!



Visite [Teladoc.com](https://www.teladoc.com)

Llame al **1-800-TELADOC (835-2362)** | Descargue la aplicación

