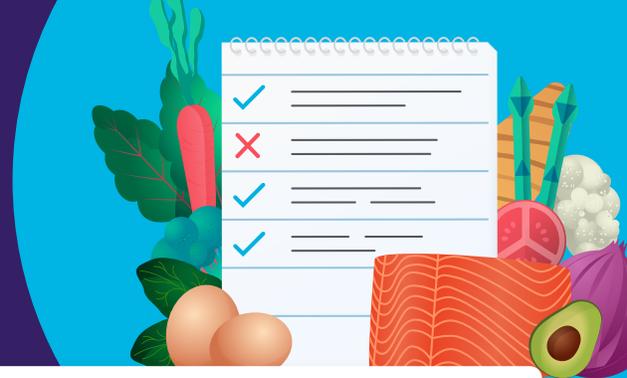


Desafío de porciones de 30 días



¿A quién no le gusta la comida sabrosa? ¡Una buena comida es uno de los mayores placeres de la vida!

Es más, una comida deliciosa puede contribuir a la salud. No tiene por qué comer solamente ensaladas y vegetales; puede disfrutar de todos sus dulces y refrigerios favoritos junto con alimentos más saludables. La clave es comer las porciones correctas.

En este desafío, la misión es simple: **organizar al menos una comida al día con porciones equilibradas**. Puede ser casera, comprada en alguna tienda o pedida a domicilio. A continuación, encontrará útiles consejos como guía. Y no se preocupe si se pierde un día, el objetivo es practicar con porciones más saludables tan a menudo como pueda.

¿Estamos listos para comenzar? ¡Vamos!



Marque los días en que comió porciones saludables en al menos una comida.

Haga clic en las casillas de la izquierda o imprima la página y complete las casillas a mano. Si usted es miembro de Teladoc, puede hacer un seguimiento de sus comidas en el Registro de alimentos.



1

Comencemos de la mejor manera. ¿Cuál es la meta del tamaño de las porciones saludables? Vea nuestro modelo de **plato equilibrado** para tener una idea de cómo son las porciones ideales.



2

¿Por qué es importante para **usted** comer porciones equilibradas? ¿Está intentando perder peso? ¿Está manejando una afección crónica? ¿Quiere más energía para pasar más tiempo con su familia? ¿Alguna otra razón? Cualquiera que sea su motivo, **escríbalo y téngalo a mano**.



3

Es muy fácil caer en la tentación de comer aunque no tengamos hambre. Consulte el **medidor de hambre**, con esta tabla tendrá una mejor idea de cómo medir el hambre para poder elegir cuándo comer y por qué.



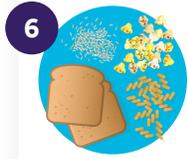
4

¿Hay alguien en su vida que, al igual que usted, también quiera comer de manera más saludable? ¡Contáctese con **alguien que tenga los mismos intereses de alimentación saludable!** Pueden consultarse, ayudarse mutuamente a cumplir con las porciones adecuadas e incluso competir, si así lo desean.



5

Llenar la mitad del plato con vegetales sin almidón a veces no es tan sencillo. Es por eso que aquí le ofrecemos algunos consejos fáciles para **agregar vegetales a sus comidas diarias**.



6

Los carbohidratos son deliciosos, pero ¿cuál es la cantidad correcta en una comida equilibrada? Consulte nuestra guía de porciones saludables de cereales **si quiere medir bien las porciones de alimentos con almidón**.

Desafío de porciones de 30 días



Ayer cubrimos el tema cereales. A continuación, veremos las **porciones saludables de proteína**. Eche un vistazo a este artículo y vea si sus porciones de proteínas están en un rango saludable.



Ya hemos visto los cereales y también las proteínas. Hoy, veremos algunas **grasas saludables y las porciones adecuadas**.



Un buen truco para lograr el tamaño adecuado de las porciones es usar **un plato de 9 pulgadas**. Puede parecer pequeño al principio, ¡pero es mucha comida!



Con la idea de ayer de usar un plato más pequeño, es posible que necesite un poco de ayuda para llenarlo. Aquí hay una guía rápida sobre **cómo saciarse con un plato más pequeño**.



Hay algunos alimentos, como los vegetales sin almidón, que puede aportarle todo el tiempo al cuerpo. ¡Puede comer tantos como quiera! Hay otros alimentos, como los dulces, que son para disfrutar de vez en cuando. Aquí hay una guía que le servirá para **planificar una comida saludable** con alimentos que puede comer "siempre", "con moderación" y "en ocasiones".



Mientras piensa en el paso de ayer, no se preocupe. ¡No tiene que privarse de todos los dulces que le encantan! A continuación, le damos una idea de cómo **saborear sus dulces favoritos sin abandonar** sus metas de salud.



¿No sabe cómo medir el tamaño de las porciones? ¡Use las manos! **Las porciones** de carbohidratos (como pasta, arroz o papas) deben caber en **el puño**. Las **porciones de proteína** (como pescado, pollo o carne de res) deben ser del **tamaño de la palma**, sin incluir los dedos. ¡Y para **los vegetales sin almidón** puede tomar de referencia **toda la mano, con dedos y todo!**



Comer con atención plena es una excelente manera de bajar la velocidad, disfrutar más de la comida y saciarse con menos. Pruebe esta breve actividad **para comer con atención plena**. ¡Se sorprenderá!



De vez en cuando, todos comemos de más. Pero cuando sabemos cuáles son los factores desencadenantes que nos hacen comer más, resulta más fácil tomar una decisión más saludable. Aquí hay una guía para **manejar los desencadenantes de modo que pueda evitar comer de más** y no excederse con las porciones.

Desafío de porciones de 30 días



16



¡Está a mitad de camino! ¿Qué tácticas le han funcionado hasta ahora? **Escriba** qué acciones le han funcionado para adecuar el tamaño de las porciones. ¡Siga repitiendo esas tácticas para terminar este desafío con toda la seguridad!

17



¿Necesita un recordatorio de las estrategias que puede seguir? Consulte nuestro artículo **Tamaños de las porciones: consejos y herramientas** para refrescar las ideas de forma rápida.

18



Cuando cocinamos para muchas personas, puede ser más difícil comer las porciones adecuadas, por lo que preparar comidas bien proporcionadas desde el principio puede ayudar. Aquí hay algunos consejos para **equilibrar las comidas en familia**.

19



¿No suele cocinar para otras personas? También hay trucos para equilibrar las porciones aunque coma sin compañía. Aquí encontrará algunos **consejos y recetas para preparar comidas sabrosas para una sola persona**.

20



Las comidas de restaurante pueden ser deliciosas, pero también suelen servirse en porciones **enormes**. Consulte nuestros **consejos para cuando salga a cenar** y algunos trucos para poder controlarse incluso cuando no sea usted quien cocine.

21



"¡En vacaciones, las calorías no cuentan!". Puede que haya escuchado esto antes. Lamentablemente, el cuerpo no puede distinguir entre las rutinas diarias y los días de vacaciones. La buena noticia es que existen algunas maneras sencillas de **seguir un plan saludable aun en vacaciones**.

22



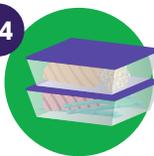
Solemos rodearnos de personas que nos dicen que comamos más. Quizás nos digan: "Has comido muy poco, sírvete más". Pueden tener buenas intenciones, por supuesto, pero es importante establecer límites saludables. Aprenda a **manejar la situación cuando quieren convencernos de comer más**.

23



¿Siente que todavía tiene hambre después de comer? ¿Incluso aunque las porciones hayan sido las adecuadas? Conozca las **razones por las que podría tener hambre después comer** y vea si alguno de estos consejos le sirve para sentir más saciedad.

24



Cocinar en casa es la manera más fácil de controlar las porciones, aunque puede dar la impresión de que lleva mucho tiempo. Afortunadamente, existen maneras de **hacer tiempo para preparar las comidas** de modo que pueda alcanzar sus metas de salud y disfrutar más tiempo para otras cosas.

Desafío de porciones de 30 días



25



¿Tiene algún antojo de algo especial? Disfrute con la **regla de los tres mordiscos**. La idea es disfrutar plenamente de tres bocados de un refrigerio o dulce para saciarse sin la presión de acabárselo todo. Pruébelo y vea cómo se siente.

26



Beber alcohol ocasionalmente puede ser placentero. Por supuesto, el tamaño de las porciones también se aplica al alcohol. Si bebe alcohol, estos consejos pueden servirle para **mantener la cantidad de alcohol en equilibrio** con los otros alimentos y bebidas.

27



¿Se excedió en las porciones? ¡No se desvíe del camino por eso! Muchos comemos en exceso sin quererlo. Aquí hay **cuatro maneras de sentirse mejor después de comer en exceso**.

28



Si usted es como la mayoría, puede que le cueste seguir su plan de alimentación si todos alrededor comen muchos dulces, postres, comida rápida y refrigerios salados. Pruebe algunas de estas ideas para **comer sano cuando otros no lo hacen**.

29



¡Ya casi llega al final de la meta! Concluya con otra excelente manera de mantener las porciones en equilibrio: **beba mucha agua** hoy; le aportará saciedad y mantendrá sincronizados los ritmos naturales del cuerpo.

30



¡Felicitaciones, ha terminado el desafío! **Escriba todas las tácticas que le funcionaron para comer porciones saludables**. Practique estos hábitos a menudo para poder continuar con el gran trabajo realizado y alcanzar sus metas de salud.



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

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

