

Desafío de vegetales de 30 días



Con colores radiantes, sabores variados, texturas deliciosas, numerosos nutrientes y, naturalmente, menos calorías, **los vegetales son el alimento más equilibrado de la naturaleza.**

¡Convierta los vegetales en una opción fácil y atractiva para sus comidas! Use esta lista de consejos y pruebe recetas nuevas y sabrosas para agregar más vegetales a su día.

En este desafío, su misión es simple: **intente agregar un vegetal sin almidón a una de sus comidas cada día** durante 30 días seguidos. ¿Se saltó un día? ¡No se preocupe! Trate de hacerlo tan a menudo como pueda para crear un hábito y nutrir su cuerpo.

¡Prepárese para un delicioso desafío! ¡A comer!



Marque todos los días en los que comió un vegetal más de lo habitual. Haga clic en las casillas del lado izquierdo de cada día o imprima esta guía y complétela a mano.



1

¿No sabe con certeza qué es exactamente una verdura sin almidón? Eche un vistazo a una lista rápida **de vegetales sin almidón**. ¡Hay muchas opciones apetitosas para elegir!



2

Por supuesto que usted ya sabe que los vegetales son buenos, pero ¿qué hacen exactamente? Descubra **cómo ayudan los vegetales y las verduras sin almidón a su organismo**.



3

Este desafío consiste en comer un vegetal extra sin almidón cada día. ¿Suele acompañar la cena con alguna verdura? ¡Muy bien! **Duplique su porción de vegetales esta noche**. Obtendrá más fibra y nutrientes, y alcanzará su meta en este desafío.



4

Ahorre dinero y tiempo con una rápida **receta de wrap vegetariano saludable**. ¡Una delicia para su paladar y su bolsillo!



5

La mayoría de las personas comen lo mismo todos los días. Atrévase a cambiar su rutina. Aquí encontrará algunos consejos simples para que **agregue verduras a sus comidas diarias**.



6

Los vegetales son naturalmente saludables, pero untarlos con salsas y aderezos altos en calorías y sodio puede frustrar el objetivo. Aderécelos con opciones bajas en sal y calorías, como vinagretas, jugo de limón, hierbas llenas de sabor o una cucharadita de aceite de oliva extra virgen.

Desafío de vegetales de 30 días



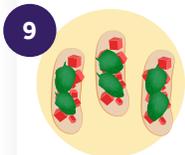
7

¿Quién tiene tiempo para planificar comidas llenas de vegetales? ¡Todos! Aquí hay algunas **opciones vegetarianas fáciles para una vida ocupada**.



8

Cuando salga a cenar, intente pedir un plato que ya venga con muchas verduras. O si se le antoja algo específico, **pida una ración extra de vegetales**. ¡Su cuerpo se lo agradecerá!



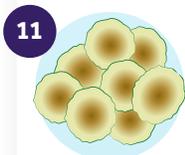
9

Estas **3 recetas vegetarianas fáciles y rápidas** son saludables, sabrosas y rápidas. Prepare la que más le guste y compártala con la familia.



10

Truco para el desayuno: agregue una porción adicional de vegetales a los ingredientes habituales de su desayuno. Espinacas salteadas en sus huevos revueltos, espárragos y tomate cortados en cubitos en su tortilla, calabacín en su avena, cualquier verdura que haya sobrado de la cena... ¡las posibilidades son infinitas!



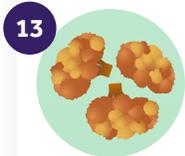
11

¿Está siempre en movimiento? Estas **opciones de refrigerios vegetarianos** para llevar son perfectas.



12

Truco para el almuerzo: es muy sencillo añadir vegetales sin almidón al almuerzo. Intente agregar apio y zanahorias a la sopa, más lechuga al sándwich habitual o un poco de cebolla o tomate en rodajas a su ensalada favorita.



13

Una comida reconfortante no tiene por qué estar cargada de calorías. Estas **2 recetas fáciles con vegetales sin almidón** son ricas y abundantes, y no generan ningún tipo de culpa.



14

¿Busca una forma más saludable de satisfacer sus antojos de **alimentos salados**? Evite las papas fritas. El apio con un par de aceitunas bien enjuagadas es un excelente refrigerio bajo en sodio.



15

¡Está a la mitad del desafío! ¿Cuántos días logró comer un vegetal extra sin almidón? No se preocupe si no fue todos los días, ¡cada verdura adicional es una victoria! **Anote qué tácticas le funcionaron hasta ahora** y ¡vaya por más!

Desafío de vegetales de 30 días



16



Pizza, lasaña, macarrones con queso... Puede mejorar las comidas favoritas de su familia con un vegetal extra cada día. Aquí hay algunas ideas básicas para lograr el **equilibrio en las comidas familiares** con más vegetales.

17



Deleite su **gusto por lo dulce** con algo que tenga más nutrientes que las galletas o las golosinas. Con deliciosos azúcares naturales y un color rosa vibrante, ¡la remolacha fría es un dulce nutritivo para comer sin culpa!

18



A nadie le gusta comer calabacines enmohecidos o espinacas marchitas. Utilice esta práctica **guía para guardar frutas y verduras frescas** para asegurarse de aprovechar al máximo sus vegetales. Cuando note que están a punto de caducar, colóquelos en la licuadora y agréguelos a su salsa favorita a la hora de la cena.

19



¿Necesita un **refrigerio picante**? Prepárese para aumentar el calor con una opción saludable: jícama crujiente en rodajas espolvoreada con hojuelas de chile picante.

20



¿Se cansó de comer los mismos brócolis o frijoles de siempre? ¡A diversificar! Aquí hay una **lista de verduras únicas** que podrían ser nuevas para usted. Duplique las cantidades al prepararlas así le sobran para el desayuno o almuerzo del día siguiente.

21



Cuando le apetezca **algo salado**, los vegetales sin almidón pueden ser la opción perfecta. Los palitos de zanahoria con un poco de hummus le darán todos esos sabores salados que anhela.

22



Mejore un plato clásico con nuestra receta de **coles de Bruselas asadas**.

23



Los productos orgánicos frescos pueden ser costosos. Afortunadamente, los **vegetales congelados** suelen recogerse en su máximo punto de frescura. ¡Cuestan menos y vienen repletos de la misma cantidad de nutrientes! Téngalos siempre a mano.

24



Una comida deliciosa se reduce a cómo se la prepara. Estas son algunas de **las opciones de cocina más saludables** para cualquier tipo de plato, especialmente con sus vegetales sin almidón favoritos.

Desafío de vegetales de 30 días



25



Los vegetales suelen ser tildados de "aburridos". **Cambie ese pensamiento** y recuerde que los vegetales sin almidón son **un combustible de primera calidad para el organismo**. Al tener fibra, vitaminas, nutrientes y deliciosos sabores, ¡los vegetales son una muy buena inversión!

26



¿Quiere que sus hábitos alimentarios sean aún más saludables? Deje espacio para los vegetales y evite los caprichos menos saludables con **3 sencillos consejos**.

27



¡Puede comer la cantidad de vegetales sin almidón que quiera! Cuando tenga hambre y quiera repetir, **cargue su plato con más verduras** antes de elegir más carbohidratos o proteínas.

28



Cuando esté listo, consulte nuestra referencia para una alimentación saludable. El **plato equilibrado** es una forma comprobada de reducir las calorías y equilibrar las comidas sin dejar de llenarse con los mejores alimentos que ofrece la naturaleza.

29



Termine este desafío con fuerza. Pruebe esta **actividad de alimentación consciente** con un vegetal sin almidón. Esta práctica no solo logra que sienta más saciedad al comer, sino que incluso puede aliviar el estrés.

30



¡Llegó al último día del desafío! ¿Cuántos días logró agregar un vegetal extra? Mire hacia atrás y considere qué tácticas le funcionaron mejor para añadir una porción adicional de vegetales a sus comidas. **¡Repita esas tácticas** para seguir cuidando su cuerpo con los nutrientes que necesita!

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

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

