

Desafío de 30 días de comida integral

Los alimentos ultraprocesados están por todas partes. Refrescos azucarados, pan blanco clásico, galletas industriales... Todo eso es muy rico en el momento, pero aportan muchas calorías adicionales sin aportar suficientes nutrientes. Por esa razón, es mejor disfrutar de alimentos más naturales, que contengan el combustible saludable que el cuerpo sabe muy bien cómo usar.

Prepárese para el desafío. La meta es simple: **reemplace un alimento ultraprocesado por una opción más natural, o agregue a su dieta un alimento integral** todos los días durante 30 días seguidos. Siga los consejos y enlaces a continuación como guía. No se preocupe si no puede hacerlo todos los días, ¡solo haga su mejor esfuerzo!
¿Tiene hambre de resultados? Entonces, ¡a comer!



Marque todos los días que reemplazó un alimento ultraprocesado por una opción integral.

Haga clic en las casillas del lado izquierdo de cada día, o imprima esta hoja y complételas a mano.



1

Comencemos con algunas respuestas. ¿Qué es un alimento integral? ¿Y por qué es mejor que los alimentos procesados? Consulte [este artículo](#) para averiguarlo y comenzar bien firme el desafío.



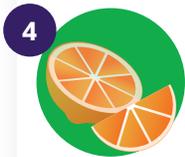
2

¿Por qué es importante comer alimentos integrales? Tal vez quiera adelgazar o mantener el peso. Quizás esté tratando de manejar una afección crónica. Puede que solo desee tener más energía o mejorar su digestión. Sea cual sea su razón, **escríbala** y manténgala en algún lugar visible para recordar su motivación.



3

¿Busca algunas ideas para empezar? Aquí hay algunos **sencillos alimentos de reemplazo integrales** para dar el primer paso.



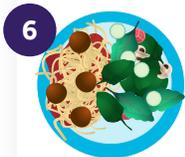
4

Elija lo puro. ¿Alguna vez comenzó el día bebiendo jugo de naranja? ¡Elija el que es 100% jugo! O mejor aún, trate de comer una naranja. La fruta tiene más nutrientes y mucho menos azúcar que el jugo procesado.



5

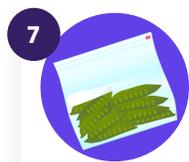
¡Algunos alimentos ultraprocesados pueden estar escondidos a plena vista! Consulte nuestro artículo sobre **alimentos procesados ocultos con los que podría llevarse una gran sorpresa**. Luego, **busque alternativas** más naturales, como un puñado de nueces y pasas, en lugar de una barra de granola.



6

A continuación, ofrecemos algunos consejos simples para **agregar vegetales a sus comidas diarias**, una solución excelente para incorporar más alimentos integrales a su dieta.

Desafío de 30 días de comida integral



7

Nunca tiene tiempo, ¿lo sabemos! Por eso es útil contar con **alimentos integrales para llevar** para que pueda **proveer al cuerpo de la energía necesaria en el camino**.



8

Otro sencillo alimento integral de reemplazo: elija **harina de trigo entero** para la pizza. Tiene mucha más fibra y vitaminas que la harina blanca. **¡Además, puede añadir vegetales por encima** durante la preparación!



9

Comience bien el día con un desayuno delicioso y saludable. Aquí hay algunos consejos para **reemplazar los productos ultraprocesados del desayuno**.



10

¿Qué tal algunas opciones saludables para la tarde y la noche? Pruebe **almuerzos y cenas con alimentos apenas procesados** para lograr comidas más naturales.



11

Hoy, **busque granos integrales en su despensa**. Las opciones de tortillas, panes y pastas de trigo entero tienen más nutrientes y un sabor más delicioso que los granos de harina blanca.



12

Esta **actividad de alimentación consciente** es excelente para sintonizar con el momento presente y saborear de verdad los alimentos que come. También ayuda a sentir más saciedad con los alimentos integrales.



13

Todos tenemos antojos. ¡Somos seres humanos! Cuando llegue uno, tiene la opción de **elegir alimentos integrales para satisfacer el hambre**. A continuación encontrará algunos alimentos nutritivos **dignos de sus antojos**.



14

¿Tiene que cocinar para toda la familia? Aún así, puede lograr su meta de comer alimentos integrales. Aquí hay algunos consejos de expertos para **equilibrar las comidas en familia**.



15

No hay nada más fácil que estos **tres simples alimentos de granos integrales de reemplazo**. Pruébelos y vea cuáles le gustan más.

Desafío de 30 días de comida integral



16



¡Está a mitad de camino! ¿Qué le está funcionando hasta ahora? **Escriba** qué tácticas para una alimentación más saludable le han funcionado hasta ahora y siga así.

17



Las frutas y los vegetales frescos son algunos de los alimentos más nutritivos que nos ofrece la naturaleza. Para que sus frutas y vegetales duren más tiempo, guárdelos correctamente. **Siga esta guía** para mantener frescos sus productos favoritos.

18



Ayer vimos buenos consejos para guardar los alimentos, pero ¿cómo podemos hacer para conservar frescos los productos integrales durante un tiempo largo? Aquí hay **cuatro variedades de frutas y vegetales que se pueden congelar** y que podrá disfrutar según sus horarios.

19



Darse gustos con dulces y algunas comidas es parte de un plan de alimentación equilibrado. ¡Disfrútelos sin culpa! Estas algunas ideas útiles para **elegir comidas menos procesadas**.

20



Hay algo especial en disfrutar de una comida en un restaurante. **Elija comidas menos procesadas** siguiendo algunos trucos simples.

21



¿No sabe si un alimento específico que le gusta es ultraprocesado? **Lea la etiqueta nutricional** para hacer un pequeño trabajo de investigación, de modo que pueda tomar una decisión más consciente sobre lo que quiere comer.

22



Comer con ganas es una manera más saludable de planificar sus comidas y disfrutarlas. Consulte la guía para aprender a escuchar su cuerpo y tomar decisiones acordes a sus metas.

23



¿Le preocupa su corazón o las arterias? Aquí hay **3 comidas para ayudar a controlar el colesterol**, cada una llena de sabrosos alimentos integrales.

24



No se trata solo de los alimentos sólidos, ¡las bebidas también pueden ser ultraprocesadas! Aquí hay algunas **alternativas dulces con más nutrientes y menos calorías** que las bebidas azucaradas tradicionales.

Desafío de 30 días de comida integral



25



Ya sabe qué alimentos integrales comer, cómo identificarlos y cómo incorporarlos. Pero a veces, hay personas a nuestro alrededor que nos hacen difícil que respetemos nuestras elecciones saludables. Aprenda a **manejar situaciones con personas insistentes** que podrían hacer que sienta presión para que se sirva más dulces y alimentos ultraprocesados.

26



Los frijoles y las legumbres (como garbanzos, lentejas y frijoles negros) son una gran fuente de proteínas naturales. Puede comprarlos frescos, secos o incluso enlatados. Cuando elija la opción enlatada, **enjuague bien los frijoles o legumbres** para quitarle la sal extra.

27



¿Sabe cómo identificar los alimentos para consumir "siempre", "con moderación" y "ocasionalmente"? Estos son algunos consejos para **planificar una comida saludable**, y poder consumir alimentos integrales la mayor parte del tiempo y aprovechar al máximo las comidas que le encantan.

28



¡Los alimentos integrales también vienen en forma de refrigerio! Siga nuestra **guía de refrigerios inteligentes** para obtener una fuente saciante de frutas y vegetales + proteína.

29



¡Ya casi terminamos! Termine bien arriba con otra comida integral de reemplazo. Prepare sus comidas favoritas con una **opción de cocción más saludable** que freír.

30



¡Felicitaciones, ha completado el desafío! **Escriba todas las tácticas que le funcionaron para comer alimentos integrales**. Siga practicando esas tácticas para seguir cuidando el cuerpo, ¡y de forma natural!



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

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

