

Mi guía de comidas

# Cinco opciones para la planificación de comidas



## Nivel de 1,600 calorías

- Esta guía ofrece alternativas de comidas con porciones saludables de las tres secciones principales de un plato equilibrado: carbohidratos, proteínas y verduras sin almidón. También puede incluir un poco de grasa saludable.
- ¡Aquí no hay suposiciones! **Simplemente seleccione elementos de cada columna para lograr una comida equilibrada.**
- Si le gustaría contar con otras opciones, puede obtener más ideas en [Su guía para una alimentación saludable](#).
- ¡No se olvide de los refrigerios! Uno o dos [refrigerios balanceados](#) por día son parte de su guía de comidas y están incluidos en las calorías estimadas que necesita.

Esta es una guía general orientada a darle ideas sobre cómo usar el plato de alimentación saludable para sus comidas diarias. No es un plan único para todas las personas y puede incluir alimentos que no se ajusten a sus necesidades particulares en función de alergias, restricciones médicas o gustos personales. Esta guía está destinada a ayudarle a planificar las comidas con un enfoque equilibrado.

# Secciones de un plato equilibrado



## Carbohidratos (o hidratos de carbono)

**Alrededor del 25% de su plato o comida:** los alimentos ricos en carbohidratos incluyen granos, frutas, verduras con almidón (batatas, nabos, calabaza de invierno), lácteos y productos horneados. Los carbohidratos son los azúcares y almidones que el cuerpo descompone en glucosa para obtener energía. Una excesiva cantidad de los tipos menos nutritivos, como los azúcares agregados, pueden causar aumento de peso e incrementar el riesgo de diabetes y enfermedades cardíacas. Es importante que las personas con prediabetes y diabetes controlen de cerca la ingesta de carbohidratos debido a su impacto en el azúcar en sangre. Esta guía de comidas incluye sugerencias para consumir carbohidratos más nutritivos, como granos integrales, verduras con almidón y productos lácteos bajos en grasa. El azúcar en sangre se ve afectado tanto por la cantidad como por el tipo de carbohidratos que se consumen en una comida.

*Una porción contiene 15 gramos de carbohidratos, y alrededor de 60 a 90 calorías*



## Proteínas

**Alrededor del 25% de su plato o comida:** las proteínas contribuyen a desarrollar y mantener los músculos, y además ayudan a sentir saciedad. La proteína es el principal nutriente del pollo, la carne de res, los huevos y el pescado. También se encuentra en los frutos secos, las semillas y los frijoles. La mejor manera de preparar estos alimentos es hornearlos, asarlos, cocinarlos a la parrilla o saltearlos con una cantidad mínima de aceite, en lugar de freírlos o saltearlos con mucho aceite.

*Una porción contiene 7 gramos de proteína y alrededor de 35 a 100 calorías*



## Verduras sin almidón

**Alrededor del 50% de su plato o comida:** las verduras sin almidón se enumeran en esta sección para completar el 50% de su plato o la mitad del volumen de su comida. Las verduras sin almidón (como espárragos, espinacas, brotes, etc.) son bajas en carbohidratos y calorías, y constituyen una gran fuente de fibra, vitaminas y minerales. Llene la mitad del plato con diversas verduras sin almidón en cada comida. No es necesario limitar el tamaño de las porciones como lo hace con otros alimentos: ¡coma todo lo que quiera! Si tiene hambre o necesita comer más, es mejor agregar más porciones de verduras sin almidón a su comida.

*Una porción contiene aproximadamente 5 gramos de carbohidratos y alrededor de 25 calorías cada ½ taza de alimentos cocidos o 1 taza de alimentos crudos*



## Grasas

**Solo un poco de su plato o comida:** las grasas ayudan al funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso, y agregan mucho sabor y textura a las comidas. Cuando las grasas se comen solas, no elevan el nivel de azúcar en sangre. Las grasas saludables se encuentran en el aceite de oliva, el aguacate, las aceitunas, los frutos secos, las semillas, el aceite de girasol y los pescados grasos como el salmón. Elija alimentos que contengan grasas saludables (las poliinsaturadas y monoinsaturadas son mejores). Limite las grasas saturadas y evite las grasas trans.

*Una porción contiene 5 gramos de grasa (alrededor de 45 calorías), pero revise siempre la etiqueta.*

# Mis opciones para la planificación de comidas

Plan de comidas de  
1,600 calorías

## Desayuno

Elija solo UNA opción de cada sección.

Encontrará más opciones en el [folleto de grupos de alimentos de Teladoc Health](#).

### Proteínas

Elija una de las siguientes combinaciones. Todas las opciones contienen 4 porciones de proteína, aproximadamente entre 190 y 220 calorías y 28 gramos de proteína.



#### 2 huevos + 4 claras de huevo

¿Busca una opción vegana? Elija la mantequilla de frutos secos que más le guste, una o dos cucharadas sería lo mejor.



#### 1 taza de queso cottage bajo en grasa

¿Está controlando su presión arterial? Cambie el queso cottage (que puede tener más sodio) por yogur griego y algunas almendras sin sal.



2 tazas de tofu\*



2 cucharadas de mantequilla de frutos secos\* (2 porciones)



¼ de taza de almendras\*

### Carbohidratos

Elija una de las siguientes combinaciones. Todas las opciones contienen 2 porciones de carbohidratos, aproximadamente entre 120 y 180 calorías, y 30 gramos de carbohidratos.



#### 1 rebanada de pan integral + 17 uvas pequeñas

Para agregar un poco de proteínas sin gluten, cambie el pan por 1/2 taza de garbanzos.



#### ½ taza de avena (cocida) + 2 cucharadas de uvas pasas

¿Prefiere sin gluten? Reemplace la avena por trigo sarraceno tostado o un poco de kasha llena de sabor.



1 manzana (mediana)



½ muffin inglés de granos integrales + ¾ de taza de arándanos



¾ de taza de yogur griego (natural, sin grasa) + ½ plátano

### Vegetales sin almidón

Todas las opciones contienen 3 porciones de verduras sin almidón, aproximadamente 60 calorías y 15 gramos de carbohidratos.



Al menos 1 taza y media de alimentos al vapor o salteados, o 3 tazas de alimentos crudos:

|                 |           |           |
|-----------------|-----------|-----------|
| Espárragos      | Berenjena | Cebollas  |
| Brotos de bambú | Ejotes    | Chirivías |
| Coliflor        | Kale      | Pimientos |
| Pepino          | Lechuga   | Rábano    |

### Grasas saludables

Elija una de las siguientes opciones o no elija ninguna. Todas las opciones contienen 1 porción de grasas saludables, aproximadamente 45 calorías y 5 gramos de grasa.



1 cucharadita de aceite de oliva



2 cucharadas de aguacate



1 cucharada de semillas de calabaza



4 mitades de nueces pecanas\*



1 cucharadita y media de mantequilla de frutos secos\*

\*Los alimentos con proteínas de origen vegetal proporcionan proteínas de calidad, grasas saludables y fibra. La cantidad de grasas y carbohidratos que contienen puede variar, así que asegúrese de leer las etiquetas.

# Mis opciones para la planificación de comidas

Plan de comidas de  
1,600 calorías

**Almuerzo/cena** Elija solo UNA opción de cada sección.

## Proteínas

Elija una de las siguientes combinaciones. Todas las opciones contienen 4 porciones de proteína, aproximadamente entre 190 y 220 calorías y 28 gramos de proteína.



**3 onzas de pechuga de pavo + 1 onza de queso bajo en grasa**

*Si está controlando su presión arterial, lea las etiquetas nutricionales para encontrar pavo y quesos más bajos en sodio.*



**1 taza y media de frijoles negros, escurridos y enjuagados\* (3 porciones de proteínas y carbohidratos)**

*Los frijoles negros son una gran fuente de fibra y proteínas de origen vegetal. Si está cuidando su nivel de azúcar en sangre, tenga en cuenta que 1 taza y media de frijoles negros contiene aproximadamente 45 gramos de carbohidratos.*



**4 onzas de pollo o salmón, sin piel**



**4 onzas de bistec magro (como filete de falda o solomillo)**



**2 tazas de tofu\***

## Carbohidratos

Elija una de las siguientes combinaciones. Todas las opciones contienen 2 porciones de carbohidratos, aproximadamente entre 120 y 180 calorías, y 30 gramos de carbohidratos.



**1 rebanada de pan integral + 17 uvas pequeñas**

*Para lograr una variedad de frutas, mezcle las porciones individuales con opciones como 1 taza de bayas, 1 manzana pequeña o 12 cerezas.*



**1 tortilla de granos integrales (6") + ½ taza de mango**

*Si prefiere sin gluten, reemplace las tortillas de granos integrales por sabrosas tortillas de maíz.*



**⅔ de taza de arroz integral**



**⅔ de taza de quinoa**



**⅔ de taza de polenta**

## Vegetales sin almidón

Todas las opciones contienen 3 porciones de verduras sin almidón, aproximadamente 60 calorías y 15 gramos de carbohidratos.



**1 taza y media de judías verdes asadas**



**1 taza y media de pimientos y cebollas asados a la parrilla**



**1 taza y media de col rizada salteada**



**2 tazas de hojas verdes surtidas y 1 taza de ensalada vegetariana**



**1 taza y media de verduras al vapor**

## Grasas saludables

Elija una de las siguientes opciones o no elija ninguna. Todas las opciones contienen 1 porción de grasas saludables, aproximadamente 45 calorías y 5 gramos de grasa.



**8 aceitunas negras o 10 verdes**

*Para proteger el corazón y evitar el exceso de sodio, enjuague bien las aceitunas antes de comerlas.*



**1 cucharadita de aceite de oliva**



**2 cucharadas de aguacate**



**10 cacahuates\***



**4 mitades de nueces\***

\*Los alimentos con proteínas de origen vegetal proporcionan proteínas de calidad, grasas saludables y fibra. La cantidad de grasas y carbohidratos que contienen puede variar, así que asegúrese de leer las etiquetas.