Teladoc HEALTH

Mi guía de comidas

Cinco opciones para la planificación de comidas

Nivel de 2,400 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.

CLC13816.A © Teladoc Health, Inc. Todos los derechos reservados.

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 cocidoso 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 2,400 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 6 porciones de proteína, aproximadamente entre 280 y 310 calorías, y 42 gramos de proteína.

2 huevos + 6 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 y media 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.

3 tazas de tofu*

3 cucharadas de mantequilla de frutos secos* (3 porciones)

⅓ de taza de almendras*

Carbohidratos

Elija una de las siguientes combinaciones. Todas las opciones contienen 3 porciones de carbohidratos, aproximadamente entre 180 y 270 calorías y 45 gramos de carbohidratos.

2 rebanadas de pan integral + 1 taza de melón en rodajas
Para agregar un poco de proteínas sin gluten, cambie el pan por 1 taza de garbanzos.

1 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 (grande)

½ muffin inglés de granos integrales + 1 taza y media de arándanos

1 taza y media 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
Brotes de bambú	Ejotes	Chirivías
Coliflor	Kale	Pimientos
Pepino	Lechuga	Rábano

Grasas saludables

Elija dos de las siguientes opciones. Todas las opciones contienen 2 porciones de grasas saludables, aproximadamente 90 calorías y 10 gramos de grasa.

2 cucharaditas de aceite de oliva

4 cucharadas de aguacate

2 cucharadas de semillas de calabaza

8 mitades de nueces pecanas*

1 cucharada 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 2,400 calorías

Almuerzo/cena

Elija solo UNA opción de cada sección.

Proteínas

Elija una de las siguientes combinaciones. Todas las opciones contienen 6 porciones de proteína, aproximadamente entre 280 y 310 calorías, y 42 gramos de proteína.

4 onzas de pechuga de pavo + 2 onzas de queso bajo en grasa
Si está controlando su presión arterial, lea las etiquetas de información nutricional 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.

6 onzas de pollo o salmón, sin piel

6 onzas de bistec magro (como filete de falda o solomillo)

3 tazas de tofu*

Carbohidratos

Elija una de las siguientes combinaciones. Todas las opciones contienen 3 porciones de carbohidratos, aproximadamente entre 180 y 270 calorías y 45 gramos de carbohidratos.

2 rebanadas 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.

2 tortillas de granos integrales (6") + ½ taza de mango
Si prefiere sin gluten, reemplace las tortillas de granos integrales por sabrosas tortillas de maíz.

1 taza de arroz integral

1 taza de quinoa

1 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 cebollasasados 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 dos de las siguientes opciones. Todas las opciones contienen 2 porciones de grasas saludables, aproximadamente 90 calorías y 10 gramos de grasa.

16 aceitunas negras o 20 aceitunas verdes
Para proteger el corazón y evitar el exceso de sodio, enjuague bien las aceitunas antes de comerlas.

2 cucharaditas de aceite de oliva

4 cucharadas de aguacate

20 cacahuates*

8 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.