

Grupos de alimentos de Teladoc Health



CONSEJO

A continuación, se presentan las pautas generales para los alimentos que no tienen etiqueta de información nutricional. Si algún producto posee una etiqueta de información nutricional, léala para determinar qué cantidad equivale a una porción.



Este folleto incluye una lista de todos los grupos de alimentos junto con opciones alimentarias dentro de cada grupo. También incluye el tamaño de las porciones para saber cuánta comida contiene una porción. Recuerde que, dependiendo de sus metas individuales de salud, puede comer varias porciones en cada comida. Su mentor/a de Teladoc Health le ayudará a elaborar (¡y a seguir!) el plan más adecuado para usted.

Grupo de alimentos con carbohidratos: almidones

Como se muestra a continuación, los almidones incluyen granos, verduras con almidón, frijoles, etc. Una opción de almidón contiene 15 gramos de carbohidratos y alrededor de 80 calorías.



CONSEJO

Llénese de fibra. Busque alimentos de granos que incluyan "100% de granos integrales" o "trigo entero" como primer ingrediente y asegúrese de que contengan al menos 3 gramos de fibra por porción.



Bagel
¼ bagel grande (1 oz)



Frijoles cocidos
1/3 de taza



Frijoles
Negros, garbanzo, rojos, habas, blancos, pintos, etc.
½ taza de frijoles cocidos (escurridos y enjuagados)
Por cada ½ taza, los frijoles también contienen 1 porción de proteína.



Rebanada de pan
Bajo en calorías, de dieta
2 rebanadas (1½ oz)



Rebanada de pan
Blanco, integral, francés, italiano, integral de centeno, de centeno, masa madre, etc.
1 rebanada (1 oz)
Lea la etiqueta nutricional, ya que los panes contienen diferentes cantidades de carbohidratos.



Bulgur
½ taza



Chapati
1 oz



Maíz
½ taza o ½ mazorca grande



Panecillo inglés
½ panecillo



Cereal de granola
¼ taza



Ejotes
½ taza



Sémola
½ taza cocida



Bollo de hamburguesa o hot dog
½ bollo



Tortilla de maíz para tacos dura
2 tortillas de maíz para tacos pequeñas



Matzá
¾ oz



Naan
3¼ de pulgada cuadrada (1 oz)



Avena
½ taza cocida



Pita
6 pulgadas de ancho
½ pita



Papa simple, camote, batata
½ taza



Polenta
1/3 de taza



Palomitas de maíz
3 tazas



Cereales listos para comer
Depende; revise la etiqueta nutricional; en promedio, aproximadamente ¼ de taza.



Arroz, pasta, quinoa, cuscús
1/3 de taza cocidos



Pan indio (Roti)
1 oz



Succotash
½ taza



Tortilla
6 pulgadas de ancho
1 tortilla pequeña



Calabaza de invierno
Butternut o bellota
1 taza



Grupo de alimentos con carbohidratos: frutas

Una opción de fruta contiene 15 gramos de carbohidratos y alrededor de 60 calorías.

CONSEJO

Vaya por todo. La fruta fresca con la cáscara (siempre que sea posible) le proporcionará la mayor cantidad de fibra y líquido, ¡una combinación completa!



Manzana

1 pequeña (4 onzas; piense en el tamaño de una pelota de béisbol)



Banana

1 banana bien pequeña o 1/2 grande



Arándanos

3/4 taza



Melón amarillo o verde

1 taza en cubos



Cerezas

12 cerezas



Clementina

2 clementinas pequeñas



Fechas

3 dátiles pequeños o 1 dátil grande (medjool)



Fruta seca

2 cucharadas



Damascos frescos

4 damascos



Higos frescos

2 higos medianos (3.5 oz)



Toronja/pomelo

1/2 pomelo grande



Uvas

17 uvas pequeñas



Guayaba

2 guayabas pequeñas



Jugo

Manzana, naranja, pomelo, piña
1/2 taza (4 onzas)



Jugo

Mezclas de uva, ciruela pasa y jugo de frutas
1/3 de taza



Kiwi

1/2 taza, en rodajas



Mango

1/2 mango pequeño (1/2 taza)



Nectarina o melocotón

1 nectarina o durazno mediano



Naranja

1 naranja mediana



Papaya

1/2 papaya (1 taza en cubos)



Pera

1/2 pera grande



Piña

3/4 taza fresca o 1/2 taza enlatada



Plátano

1/4 de plátano (1/3 de taza)



Ariolos de granada

1/2 taza



Frambuesas o moras

1 taza



Fresas

1/4 taza enteras



Compota de manzana sin azúcar

1/2 taza



Sandía

1/4 taza en cubos



Grupo de alimentos con carbohidratos: leche y yogur

La leche contiene de 6 a 12 gramos de carbohidratos y alrededor de 80 a 160 calorías por porción.

CONSEJO

Preste atención a las grasas saturadas. Elija alimentos que tengan 2 gramos o menos de grasas saturadas por porción.



Leche con chocolate

½ taza



Leche de vaca

Entera, semidescremada, descremada

1 taza



Kéfir

Natural, sin azúcar

1 taza

Si es saborizada o endulzada, lea la etiqueta para más detalles.



Sustitutos de la leche: lea la etiqueta de información nutricional para obtener más información.



Leche de arroz

Natural, sin azúcar

1 taza

Si es saborizada o endulzada, lea la etiqueta para más detalles.



Leche de soya

Natural, sin azúcar

1 taza

Si es saborizada o endulzada, lea la etiqueta para más detalles.

Nota: Solo 4 g de carbohidratos por porción de leche de soya sin azúcar.



Yogur, griego o regular

Natural, sin azúcar

6 onzas (¾ de taza)

Si es saborizada o endulzada, lea la etiqueta para más detalles.



Grupo de alimentos con proteínas

Una opción de proteína contiene 7 gramos de proteína y alrededor de 35 a 100 calorías. La mayoría de las opciones de proteínas no contienen carbohidratos, pero lea siempre la etiqueta.

CONSEJO

Elija lo magro. Las opciones de proteínas magras como el pescado, el pollo sin piel, los huevos y el tofu hacen mucho por su bolsillo: son bajas en calorías y dan mucha saciedad.



Queso

1 oz



**Pollo, pavo, pescado,
carne de res, cordero, cabra, cerdo**

1 oz



Queso cottage

¼ taza



Sustituto de huevo

¼ taza



Claras de huevo

2 claras de huevo



Huevos

1 huevo



**Crema de frutos secos,
sin azúcar agregada**

Mantequilla de maní, anacardo,
almendra, soya, etc.

1 cucharada



Tempeh

Lea la etiqueta para saber la
cantidad de carbohidratos.

¼ taza



Tofu

½ taza



Grupo de alimentos con grasa

Una opción de grasa contiene 5 gramos de grasa, alrededor de 45 calorías y generalmente 0 carbohidratos, pero lea siempre la etiqueta.

CONSEJO

Agregue grasa de origen vegetal a las comidas y refrigerios. Los alimentos como nueces, aguacates y aceite de oliva pueden ayudar a que sienta más saciedad por más tiempo sin afectar sus niveles de azúcar en sangre. Hable con su mentor/a sobre cuánto debe comer de acuerdo con sus metas personales de salud.



Almendras o anacardos
6 piezas



Coco rallado
2 cucharadas



Cacahuates
10 piezas



Aguacate
2 cucharadas



Margarina
1 cucharadita de margarina en barra o 1 cucharada de margarina suave para untar baja en grasa



Nueces comunes o pecanas
4 mitades



Tocino
1 rebanada



Mayonesa
1 cucharadita de la opción regular o 1 cucharada de la opción baja en grasa



Piñones
1 cucharada



Mantequilla en barra
1 cucharadita



Mantequilla de nuez
Almendra, cacahuete, anacardo, etc.
1½ cucharadita



Pistachos
16 piezas



Tripas
Hervidas
2 cucharadas



Aceite
Aceituna, canola, maní, vegetal, etc.
1 cucharadita



Crema agria
Regular
2 cucharadas



Leche de coco
Enlatada
1/3 de taza de la baja en grasa o 1 cucharada y media de la opción regular



Aceitunas
8 negros o 10 verdes



Grupo de alimentos vegetales sin almidón

Una de las siguientes opciones de vegetales sin almidón (½ taza si están cocidos o 1 taza si están crudos); una porción de vegetales sin almidón contiene aproximadamente 5 gramos de carbohidratos y alrededor de 25 calorías.



CONSEJO

¡Elija grandes cantidades! Para lograr comidas saciantes ricas en fibra, llene la mitad de su plato con vegetales sin almidón como los que se enumeran a continuación.

	Alcachofa		Apio		Jícama		Rábanos
	Rúcula / arúgula		Pepino		Kale		Rutabaga
	Espárragos		Daikon		Colinabo		Espinaca
	Brotes de bambú		Berenjena		Puerros		Calabaza de verano Amarilla, calabacín
	Betabel/remolacha		Endivia		Hongos		Acelgas
	Brócoli		Escarola		Okra		Jugo de tomate
	coles de Bruselas		Hinojo		Cebollas		Tomates
	Cactus / nopales		Ejotes, ejotes amarillos, frijoles italianos		Vainas de guisantes, guisantes dulces		Nabos
	Zanahorias		Col verde, Col morada, Col china		Pimientos Rojo, verde, amarillo, mini		Castañas de agua
	Coliflor		Verduras de hojas verdes Colrizada, mostaza, nabo, etc.				