



Teladoc[™]
HEALTH

Su guía sobre

Planes de alimentación bajos en carbohidratos

Estrategias para ayudarle a tener éxito con dietas paleo, cetogénica y otras

Además: Menú de muestra de 3 días



¡Bienvenido!

Actualmente, se está hablando mucho sobre las dietas bajas en carbohidratos. Aunque no hay un sólo plan de comidas que sea el mejor para todos, comer una dieta baja en carbohidratos es un método que puede ayudarle a alcanzar sus metas. Independientemente del estilo de alimentación que elija, los mejores resultados provienen de los cambios que puede mantener a largo plazo.

Por esa razón, creamos la Guía para dietas bajas en carbohidratos. Esta guía le ayudará a comprender las ventajas y las desventajas de los diferentes planes alimenticios bajos en carbohidratos. También, le proporcionaremos herramientas para planificar comidas y refrigerios saludables bajos en carbohidratos que le ayudarán en su proceso.

Todos tenemos diferentes necesidades nutricionales, diferentes cosas que nos gustan y nos disgustan, y diferentes presupuestos, entre otras cosas. Por eso, queremos que cuente con las habilidades para crear una estrategia que se adapte a sus necesidades. Esperamos que utilice esta guía para crear cambios duraderos y poder vivir mejor.

¡A disfrutar!
Equipo de Teladoc Health

Un vistazo al interior

Conocimientos básicos	3
Acerca de los planes bajos en carbohidratos	4
Planes bajos en carbohidratos en su plato	6
Comprender las etiquetas de los alimentos	8
Refrigerios bajos en carbohidratos más saludables	9
Plan de comidas bajo en carbohidratos estándar de 1 día	10
Plan de comidas paleo de 1 día	12
Plan de comidas cetogénico de 1 día	14

Conocimientos básicos

Los alimentos están compuestos por tres nutrientes básicos que le proporcionan combustible a su cuerpo: carbohidratos, proteínas y grasas. Saber cómo el cuerpo utiliza cada nutriente y cumplir con las metas a continuación le ayudará a preparar comidas saludables y que le satisfacen.



Carbohidratos

Los carbohidratos son los azúcares y almidones que su cuerpo descompone en glucosa para utilizarla como energía. Es importante que las personas con diabetes monitoreen la ingesta de carbohidratos. Los carbohidratos nutritivos, como los cereales integrales, las legumbres y las verduras ricas en almidón, son más altos en fibra. Eso provoca un aumento más lento de su nivel de azúcar en sangre. Demasiados de los tipos menos nutritivos, como azúcares añadidos, pueden causar aumento de peso e incrementar el riesgo de tener diabetes y enfermedades cardíacas.

Su meta: Al elegir carbohidratos, opte por porciones más pequeñas de los alimentos con carbohidratos más nutritivos. Evite los azúcares añadidos.



Vegetales sin almidón

Las verduras sin almidón son bajas en carbohidratos y calorías, y constituyen una gran fuente de fibra, vitaminas y minerales.

Su meta: Para la mayoría de los planes bajos en carbohidratos, puede llenar la mitad de su plato con una variedad de vegetales sin almidón en cada comida. Por lo general, no es necesario limitar el tamaño de las porciones como lo hace con otros alimentos que contienen carbohidratos; coma tanto como desee.



Proteínas

Las proteínas ayudan a desarrollar y mantener los músculos. También le ayudan a sentirse satisfecho. Las proteínas tienen muy poco impacto en su nivel de azúcar en sangre.

Su meta: Incluya proteínas al comer carbohidratos. Esto retrasa el aumento del azúcar en sangre después de una comida o refrigerio. Opte por fuentes de proteínas bajas en grasas o de origen vegetal.



Grasas

Las grasas ayudan a que el cerebro y el sistema nervioso funcionen, y añaden un gran sabor y textura a los alimentos. Cuando se comen solas, las grasas no aumentan su nivel de azúcar en sangre.

Su meta: Elija alimentos que contengan grasas saludables (poli y monoinsaturadas). Limite las grasas saturadas y evite las grasas trans. Las grasas saturadas y trans pueden aumentar sus niveles de colesterol malo (LDL). Las grasas trans también reducen sus niveles de colesterol bueno (HDL). Reemplazar las grasas saturadas y las grasas trans por grasas no saturadas puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

Acerca de los planes bajos en carbohidratos

Cuando una persona dice que está comiendo una dieta “baja en carbohidratos”, podría significar varias cosas. A menudo, las personas que consumen dietas bajas en carbohidratos se centran en uno de los planes más populares: la dieta baja en carbohidratos estándar, la dieta paleo o la dieta cetogénica. Esto es lo que necesita saber sobre las tres dietas principales:

Dieta baja en carbohidratos estándar:

Este plan limita los alimentos que contienen carbohidratos como cereales, verduras con almidón y frutas. Se centra en los alimentos que son más ricos en proteínas y grasas. No existe consenso sobre cuántos carbohidratos se permiten en una dieta baja en carbohidratos, pero lo habitual es menos de 130 gramos por día. Una dieta baja en carbohidratos estándar generalmente permite pequeñas cantidades de alimentos muy nutritivos que contienen carbohidratos.

Ventajas:

- + Puede mejorar el control del azúcar en la sangre
- + Puede promover la pérdida de peso

Desventajas:

- Puede tener menor contenido de fibra
- Si tiene enfermedad renal, comer demasiada proteína puede dañar su función renal. Consulte con su médico o asesor de salud para averiguar cuánta proteína puede comer de forma segura.

Consejo práctico: Elija fuentes más saludables de proteínas como pescado, carne baja en grasa, huevos, ueces y tofu.



Acerca de los planes bajos en carbohidratos

Dieta paleo:

Es la abreviatura de “dieta paleolítica”. Este plan se centra en los alimentos que estaban disponibles para nuestros antepasados de la Edad de Piedra. Las carnes bajas en grasa (como la carne de res alimentada con pasto), los pescados (de pesca silvestre), las frutas, las verduras, las nueces y las semillas son sus componentes principales. Se evitan cereales, lácteos, legumbres y azúcares refinados. En general, esta dieta es más alta en proteínas, moderada en grasa y baja en carbohidratos. También, suele ser rica en fibra, y baja en sodio y azúcares refinados.

Ventajas:

- + Puede mejorar el control del azúcar en la sangre
- + Puede promover la pérdida de peso

Desventajas:

- Es más restrictiva
- Se centra en alimentos más costosos
- Puede ser difícil de mantener a largo plazo
- Si tiene enfermedad renal, comer demasiada proteína puede dañar su función renal. Consulte con su médico o asesor de salud para averiguar cuánta proteína puede comer de forma segura.

Consejo práctico: vigile las calorías y carbohidratos; las golosinas de la dieta paleo hechas con ingredientes como nueces, mantequillas de frutos secos y miel pueden ser demasiadas.

Dieta cetogénica:

Este plan muy bajo en carbohidratos se enfoca en las grasas para suministrar hasta el 90% de las calorías diarias. Requiere menos de 50 gramos de carbohidratos al día, así como proteínas limitadas, lo que hace que su cuerpo entre en un estado de cetosis. Esto causa que el cuerpo queme grasa almacenada como combustible en lugar de carbohidratos. Se recomiendan alimentos altos en grasas como nueces, semillas, aguacate, aceite de oliva, aceite de coco, ghee y mantequilla en grandes cantidades.

Ventajas:

- + Puede mejorar el control del azúcar en la sangre
- + Puede promover la pérdida de peso

Desventajas:

- Es más probable que aumente el colesterol que otros planes bajos en carbohidratos debido al aumento de la ingesta de grasas saturadas
- Es el más restrictivo de los planes bajos en carbohidratos
- Puede causar problemas hepáticos, renales y de estreñimiento
- Puede ser difícil de mantener a largo plazo
- La exclusión a largo plazo de categorías de alimentos puede aumentar el riesgo de deficiencias nutricionales

Consejo práctico: Concéntrese en comer grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas; coma menos grasas saturadas y evite las grasas trans.

Si quiere probar un plan bajo en carbohidratos pero no sabe cuál es el adecuado para usted, un mentor experto puede darle más información y orientación personalizada. Hable siempre con su médico antes de comenzar un nuevo plan.



Planes bajos en carbohidratos en su plato

Dependiendo del plan que elija, la proporción de alimentos en su plato puede verse un poco diferente. Aquí hay ejemplos de platos que cumplen con los requisitos de los planes estándar de bajo contenido de carbohidratos, paleo y cetogénico.

Plato de plan bajo en carbohidratos estándar:

50%

Verduras sin almidón

Ensalada, brócoli, espárragos, calabacín, pimiento morrón

30%

Proteínas

Pescado, aves, tofu, carne de res baja en grasa

20%

Carbohidratos

Quinoa, arroz integral, batatas



Planes bajos en carbohidratos en su plato

Plato de dieta paleo:

50%

Verduras sin almidón

Ensalada, brócoli, espárragos, calabacín, pimiento morrón

25%

Proteínas

Pescado, carne de vaca alimentada con pasto, aves, huevos

25%

Carbohidratos

Batatas, papas, plátanos



Plato de dieta cetogénica:

60%

Grasas

Aguacate, nueces, semillas, aceite de oliva, ghee, aceitunas

25%

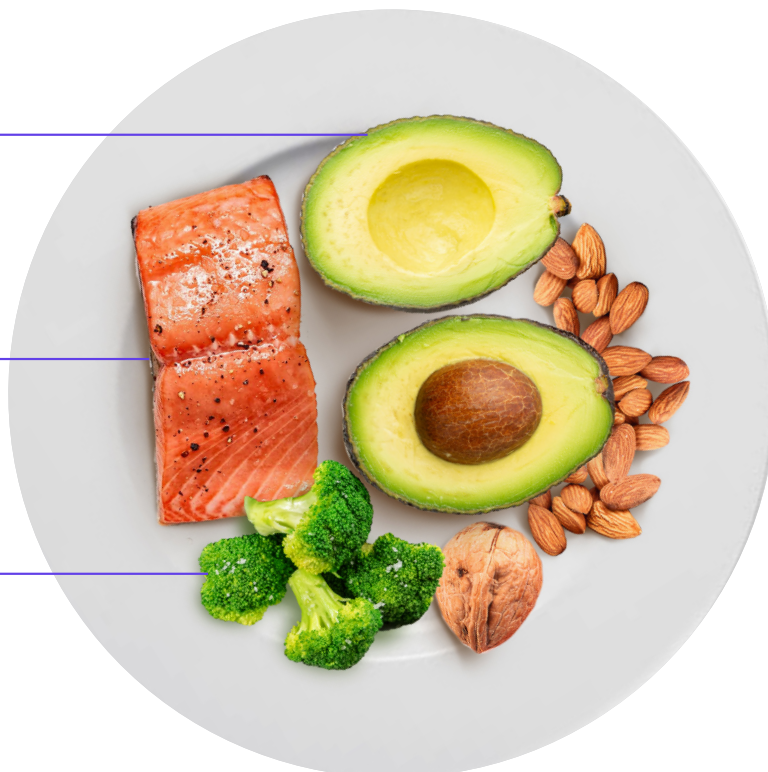
Proteínas

Aves, pescado, huevos, lácteos enteros

15%

Verduras sin almidón

Ensalada, brócoli, espárragos, calabacín, pimiento morrón



Comprender las etiquetas de los alimentos

Aprender a leer las etiquetas de los alimentos puede ayudarle a tomar decisiones más saludables. Utilice esta guía para aprovechar al máximo la etiqueta de información nutricional.

Tenga en cuenta que los alimentos más saludables, como frutas y verduras, no tienen etiquetas.

Paso 1: ¿Qué hay en una porción?

- Lea la cantidad de porciones por envase.
- Conozca el tamaño de cada porción.
- Recuerde que los números a continuación corresponden a UNA porción
- Si come más de una porción, multiplique los números a continuación por esa cantidad.

Paso 2: Reduzca lo siguiente:

- Grasas saturadas
- Grasas trans
- Sodio (menos de 2300 mg por día)
- Carbohidratos
- Azúcar
- Azúcares añadidos

Paso 3: Aumente lo siguiente:

- Fibra
- Proteínas
- Grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas (plan cetogénico)
- Nutrientes como vitamina D, hierro, potasio y calcio

Información nutricional

8 porciones por recipiente

Tamaño de la porción 2/3 de taza (55 g)

Cantidad por porción

Calorías 230

% de valor diario*

Total de grasas 8 g **10%**

Grasas saturadas 1 g **5%**

Grasas trans 0 g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 160 mg **7%**

Total de carbohidratos 37 g **13%**

Fibra alimentaria 4 g **14%**

Total de azúcares 12 g

Incluye 10 g de azúcares añadidos **20%**

Proteína 3 g

Vitamina D 2 mcg 10%

Calcio 260 mg 20%

Hierro 8 mg 45%

Potasio 235 mg 6%

Paso 4: Vea la lista de ingredientes (viene separada de la tabla de información nutricional)

- Los ingredientes se enumeran en orden por cantidad, de mayor a menor.
- Evite los aditivos para alimentos como el "glutamato monosódico", los "nitratos de sodio" y el "colorante alimenticio". Es probable que estos sean alimentos procesados.
- Evite los alimentos con ingredientes que contengan la palabra "hidrogenado"; esto significa grasas trans. Evite los azúcares añadidos, a menudo enumerados como "jarabe de maíz con alto contenido de fructuosa", "dextrosa", "sacarosa", "miel" y "melaza".

Refrigerios bajos en carbohidratos más saludables

Tomar un refrigerio entre comidas puede frenar el hambre durante el día. Los refrigerios bien planificados también pueden evitar que coma demasiado en las comidas. Aquí hay algunas ideas de refrigerios bajos en carbohidratos para mantenerle satisfecho hasta la hora de comer.

BC = Baja en carbohidratos

P = Paleo

C = Cetogénico



2 huevos duros, cortados por la mitad y espolvoreados con semillas y especias

BC P C



Mezcla de frutos secos: almendras, nueces, semillas de calabaza y hojuelas de coco

BC P C



Queso cottage con almendras fileteadas y canela

BC C



Rebanadas de pechuga de pavo enrolladas alrededor de un pepinillo en vinagre

BC P C



Guacamole y rodajas de pimiento morrón

BC P C



Mantequilla de maní y palitos de apio

BC P C



Rollitos de lechuga rellenos de ensalada de atún

BC P C



Edamame al vapor

BC P

Si le apetece un refrigerio, consulte con su cuerpo. ¿Siente poca energía? ¿Tiene el estómago vacío? Evite comer cuando esté aburrido o estresado. En su lugar, guarde el refrigerio para cuando necesite combustible adicional para llegar a la próxima comida.

Plan de comidas bajo en carbohidratos estándar de 1 día



Desayuno:

Huevos en aros de pimiento morrón

(Rinde 1 porción)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
335	20 g	5 g	150 mg	1238 mg	23 g	6 g	7 g	15 g	1143 mg

INGREDIENTES

2 rodajas redondas de pimiento morrón de ¼ de pulgada (de cualquier color)

2 huevos

½ aguacate mediano

PREPARACIÓN

Caliente una sartén anti adherente rociada con aceite en aerosol a fuego medio. Agregue las rodajas de pimiento. Rompa un huevo en el centro de cada anillo. Cocine hasta que esté listo y volteele. Cocine hasta el punto deseado. Sirva con ½ aguacate en rebanadas.

Sirva con 1 taza de uvas.

Refuerzo de sabor:

Espolvoree con hojuelas de pimienta roja y comino.



Almuerzo:

Wraps de atún a la romana (Rinde 1 porción)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
422	17 g	2 g	775 mg	51 mg	24 g	6 g	4 g	42 g	693 mg

INGREDIENTES

1 lata de 5 onzas de trozos de atún en agua

1 cucharada de mayonesa

2 cucharadas de apio picado

½ zanahoria picada

4 hojas de lechuga romana

1 cucharada de jugo de limón

PREPARACIÓN

Escurre el atún y desmenúcelo con un tenedor en un tazón pequeño. Agregue la mayonesa, el apio y la zanahoria, y mezcle bien. Distribuya en las hojas de lechuga romana y rocíe con jugo de limón.

Sirva con ¼ de taza de garbanzos asados y ½ taza de rodajas de zanahoria.

Refuerzo de sabor:

Cubra con sriracha.





Cena: Pollo al limón con verduras

(Rinde 4 porciones)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
357	11 g	2 g	475 mg	38 mg	27 g	7 g	10 g	38 g	480 mg

INGREDIENTES

1¼ lb de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, cortadas en trozos pequeños

1 brócoli pequeño cortado en flores pequeñas

1 calabacín cortado en trozos pequeños

1 calabaza amarilla cortada en trozos pequeños

2 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharadas de jugo de limón

2 cucharaditas de condimento italiano

1 cucharadita de ajo y cebolla en polvo

¼ taza de queso parmesano rallado

PREPARACIÓN

Precaliente el horno a 400 °F. En un tazón grande, mezcle el pollo, el brócoli, el calabacín, la calabaza, el aceite de oliva, el jugo de limón, el condimento italiano, el ajo en polvo y la cebolla en polvo. Extienda la mezcla en una bandeja para hornear y hornee durante 10 minutos. Mezcle los ingredientes y vuelva a poner en el horno durante otros 10 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido y las verduras estén tiernas. Espolvoree con queso parmesano y sirva.

Sirva con ½ batata mediana horneada.

Refuerzo de sabor:

Agregue chile en polvo a la mezcla de pollo antes de hornear.

Opciones de refrigerios:



Palito de queso de hebras



Apio con mantequilla de mani



Jícama mezclada con chile en polvo y jugo de lima



Plan de comidas paleo de 1 día



Desayuno: Pancakes con tres ingredientes (Rinde 1 porción)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
387	22 g	3 g	72 mg	680 mg	33 g	6 g	15 g	14 g	585 mg

INGREDIENTES

1 banana
1 huevo
2 cucharadas de
mantequilla de almendras

PREPARACIÓN

En un tazón, aplaste una banana. Agregue el huevo y bata. Agregue la mantequilla de almendras y bata hasta que se unifiquen los ingredientes. Vierta mezcla para 1 panqueque grande o 3 panqueques pequeños en una sartén mediana a fuego bajo. Cuando los panqueques comiencen a tostarse, voltéelos con cuidado y cocine el otro lado hasta que se tuesten.

Refuerzo de sabor:

Cubra con coco rallado sin endulzar.



Almuerzo: Ensalada con pollo crujiente (Rinde 2 porciones)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
560	35 g	6 g	599 mg	84 mg	31 g	6 g	23 mg	31 g	710 mg

INGREDIENTES

Ensalada:
5 tazas de mezcla de
ensalada
1 pimiento morrón rojo
sin el centro y en rodajas
1 naranja mediana,
pelada y picada
7 onzas de pechuga
de pollo a la parrilla en
rodajas
¼ taza de nueces de la
india tostados

Aderezo:
2 cucharadas de
aceite de oliva
2 cucharadas de
vinagre de arroz
1 cucharada de
aceite de sésamo
¼ cucharadita de
jengibre picado

PREPARACIÓN

En un tazón grande, combine la mezcla de ensalada, el pimiento morrón, la naranja, el pollo y los anacardos. En un tazón pequeño, mezcle los ingredientes del aderezo. Mezcle la ensalada con el aderezo.

Refuerzo de sabor:

Rocíe con jugo de lima recién exprimido.





Cena:

Bol de tacos de arroz de coliflor (Rinde 2 porciones)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
429	32 g	4 g	543 mg	79 mg	19 g	10 g	9 g	16 g	1274 mg

INGREDIENTES

3 cucharadas de aceite de oliva (divididas en 1 y 2 cucharadas)

18 camarones grandes, pelados y limpios

4 tazas de arroz de coliflor congelado

½ cucharadita de chipotle en polvo

½ cucharadita de ajo en polvo

1 aguacate en rebanadas

¼ taza de cilantro picado

½ taza de salsa

PREPARACIÓN

Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén mediana a fuego medio-alto. Agregue los camarones descongelados cuando el aceite crujía al contacto. Saltee hasta que estén rosados y opacos, alrededor de 4 o 5 minutos. Aparte los camarones. Baje el fuego y agregue las 2 cucharadas de aceite restantes a la sartén. Saltee el arroz de coliflor congelado con chipotle en polvo y ajo en polvo hasta que se cocine, alrededor de 6 minutos. Divida el arroz entre dos tazones y cubra con camarones, aguacate, cilantro y salsa.

Refuerzo de sabor:

Cubra con salsa picante.

Opciones de refrigerios:



Almendras



Aceitunas



Huevos duros



Plan de comidas cetogénico de 1 día



Desayuno: Huevos revueltos (Rinde 1 porción)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
414	38 g	7 g	710 mg	1257 mg	1 g	0 g	1 g	18 g	405 mg

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva

2 huevos

1 oz de salmón ahumado

PREPARACIÓN

En una sartén mediana, caliente el aceite de oliva a fuego medio. Revuelva 2 huevos. Sirva con salmón ahumado.

Refuerzo de sabor:

Agregue hierbas frescas como albahaca y perejil.



Almuerzo: Ensalada de aguacate y semillas de cáñamo (Rinde 1 porción)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
530	44 g	5 g	16 mg	0 mg	18 g	12 g	3 g	15 g	1215 mg

INGREDIENTES

1 aguacate maduro

½ taza de tomates cherry, cortados por la mitad

1 cucharadita de aceite de oliva

1 cucharadita de jugo de limón

¼ de taza de semillas de cáñamo sin cáscara

PREPARACIÓN

Corte el aguacate en trozos y mézclelo con tomates. Rocíe con aceite de oliva, jugo de limón y semillas de cáñamo.

Refuerzo de sabor:

Espolvoree con pimentón ahumado en polvo.



Plan de comidas cetogénico de 1 día



Cena: Pollo con tomate y mozzarella (Rinde 2 porciones)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
501	43 g	6 g	534 mg	175 mg	4 g	1 g	0 g	26 g	821 mg

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de aguacate
- 2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 1 oz de mozzarella fresca
- ½ tomate en rodajas
- ¼ taza de aceitunas negras en rodajas
- ¼ taza de albahaca fresca
- ¼ taza de aceite de oliva

PREPARACIÓN

Precaliente el horno a 375 °F. En una sartén mediana, caliente el aceite. Agregue el pollo al sartén. Saltee hasta que esté dorado, alrededor de 2 o 3 minutos. Voltee y dore por el otro lado, alrededor de 2 o 3 minutos. Coloque el pollo en una capa en un recipiente de vidrio. Cubra con mozzarella, tomates y aceitunas. Hornee durante unos 25 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido. Termine con albahaca fresca y aceite de oliva.

Refuerzo de sabor:

Rocíe con un poco de vinagre balsámico.

Opciones de refrigerios:



½ aguacate



Aceitunas



Nueces de macadamia





Teladoc
HEALTH

Este contenido no pretende sustituir el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de atención médica calificado con cualquier pregunta que pueda tener con respecto a una condición médica.

© Teladoc Health, Inc. Todos los derechos reservados.