

Su guía sobre

La dieta mediterránea

**Adicional:
5 recetas
de ejemplo**

**Estrategias simples
para mejorar**

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.



¡Bienvenido!

Planificar comidas y refrigerios saludables es fundamental en todo camino hacia el bienestar. Pero no hay un plan de comidas que sea el mejor para todas las personas. Los colores, sabores y aromas de la comida nos ayudan a conectar con nuestra esencia. Y todos tenemos diferentes necesidades nutricionales, gustos, preferencias y presupuestos, entre otras cosas. Por eso creamos la Guía de la dieta mediterránea.

Esta guía está repleta de ideas de alimentación saludable con sabores y características mediterráneas. A menudo se atribuye a la dieta mediterránea el mérito de tener beneficios para el corazón, entre otros. Sin embargo, su definición no está del todo clara. El mar Mediterráneo baña las costas de muchos países, cada uno con su propia gastronomía.

Por lo general, la dieta mediterránea se centra en alimentos de origen vegetal no procesados como vegetales, frutas, legumbres, frutos secos, semillas y granos integrales. Incluye grasas de origen vegetal como las aceitunas y los aceites insaturados, y el pescado como fuente habitual de proteínas.

En primer lugar, le brindaremos información sobre los alimentos que pueden considerarse parte de una dieta mediterránea, y luego compartiremos recetas y herramientas para la planificación de comidas. Esperamos que esta guía le ayude a preparar comidas deliciosas para alcanzar sus metas de salud.

¡A disfrutar!

Un vistazo al interior

Conocimientos básicos	3
Los grupos alimenticios.....	4
Cómo armar un plato equilibrado	8
Tamaños de porciones saludables, en cualquier momento....	9
Cómo preparar una comida saludable	10
Elección inteligente de refrigerios	11
5 recetas de ejemplo.....	12
Comprender las etiquetas de los alimentos	17
Consejos y trucos para cuando coma fuera de casa	18

Conocimientos básicos

Los alimentos están compuestos por tres nutrientes básicos que le proporcionan combustible al cuerpo: carbohidratos, proteínas y grasas. Si sabe cómo el cuerpo utiliza cada nutriente y cumple con las siguientes metas, podrá preparar comidas equilibradas que sean saludables y saciantes.



Carbohidratos

Los carbohidratos son los azúcares y almidones que su cuerpo descompone en glucosa para utilizarla como energía. Los carbohidratos hacen que sus niveles de azúcar en sangre aumente. Demasiados de los tipos menos nutritivos, como azúcares añadidos, pueden causar aumento de peso e incrementar el riesgo de tener diabetes y enfermedades cardíacas. Si tiene diabetes, es importante que controle el consumo de carbohidratos.

Su meta: elegir porciones moderadas de los alimentos con carbohidratos más nutritivos. Evite los azúcares agregados.



Vegetales sin almidón

Los vegetales sin almidón contienen pocos carbohidratos y calorías, y son una gran fuente de fibra, vitaminas y minerales.

Su meta: llene 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; en la mayoría de los casos, puede comer tanto como desee. Si tiene una enfermedad crónica por la que debe limitar ciertos nutrientes, asegúrese de consultar con su médico.



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 aportan un gran sabor y textura a los alimentos. Cuando se comen solas, las grasas no aumentan el nivel de glucosa en sangre.

Su objetivo: Elija alimentos que contengan grasas saludables (poli y monoinsaturadas). Limite las grasas saturadas y evite las grasas trans.

¿Tiene curiosidad por saber cómo estos nutrientes se traducen en los alimentos que consume? Continúe leyendo para echar un vistazo a nuestra guía detallada Los grupos alimenticios.

Los grupos alimenticios

¿Está pensando en qué comer? A continuación, encontrará ejemplos de alimentos que pertenecen a cada grupo. Según sus necesidades de salud, es posible que pueda comer más de una porción en una comida. Utilice esto como una guía para preparar distintas comidas saciantes con las que podrá alcanzar sus metas.



Carbohidratos (almidón)

Una porción contiene 15 gramos de carbohidratos y alrededor de 80 calorías

Bagel	<i>1/4 bagel grande (1 oz)</i>
Cebada	<i>1/3 taza cocido</i>
Frijoles y legumbres (frijoles cannellini, garbanzos, lentejas, habas, etc.)	<i>1/2 taza, cocidos además = 1 porción de proteína</i>
Pan	<i>1 rebanada (1 oz)</i>
Bulgur	<i>1/2 taza cocida</i>
Maíz	<i>1/2 taza de granos o 1/2 mazorca grande</i>
Cuscús	<i>1/3 de taza, cocido</i>
Panecillo inglés	<i>1/2 panecillo</i>
Farro	<i>1/2 taza cocida</i>
Ejotes	<i>1/2 taza</i>
Mijo	<i>1/3 de taza, cocido</i>
Avena	<i>1/2 taza cocida</i>
Pasta	<i>1/3 de taza, cocido</i>
Papa simple	<i>1/2 taza cocida</i>
Polenta	<i>3/4 de taza cocido</i>
Arroz (integral o blanco)	<i>1/3 de taza, cocido</i>
Calabaza de invierno (bellota, butternut)	<i>1 taza</i>
Quinua	<i>1/3 de taza, cocido</i>

Grupos de alimentos de Teladoc Health



Carbohidratos (fruta)

Una porción contiene 15 gramos de carbohidratos y alrededor de 60 calorías

Manzana	1 pequeña (4 oz)
Albaricoques	4 frescos
Banana	1 muy pequeña o ½ grande
Arándanos	¾ taza
Cerezas	¾ taza
Clementina	2 pequeñas
Frutas desecadas (uvas pasas, dátiles, albaricoques)	2 cucharadas
Higos	2 medianas
Uvas	17 pequeñas
Toronja/pomelo	½ grande
Melón	1 taza en cubos
Nectarina o melocotón	1 mediana
Naranja	1 mediano
Caqui	½ fruta
Granada	½ taza de arilos
Ciruela	1 pequeña
Frambuesas o zarzamoras	1 taza
Fresas	1 ¼ tazas, enteras
Sandía	1 ¼ taza en cubos



Carbohidratos (leche y yogur)

Una porción contiene de 6 a 12 gramos de carbohidratos y alrededor de 80 a 160 calorías

Leche de vaca (entera, semidescremada, descremada)	1 taza
Kéfir (natural, sin azúcar)	1 taza
Leche de arroz (natural, sin azúcar)	1 taza
Leche de almendras (natural, sin azúcar)	1 taza
Leche de soya (natural, sin azúcar)	1 taza
Yogur, griego o común (natural, sin azúcar)	6 onzas

Nota: Si la comida o la bebida está saborizada o endulzada, lea la etiqueta para obtener más información.

Grupos de alimentos de Teladoc Health



Proteínas

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

Frijoles y legumbres (garbanzos, lentejas Puy, frijoles blancos)	½ taza cocidos también = 1 porción de carbohidratos
Queso (chèvre, feta, haloumi, pecorino)	1 oz
Pollo, pavo, pescado, mariscos, ternera, cordero, cabra, cerdo	1 oz
Huevos	1 huevo
Sustituto de huevo	¼ taza
Claros de huevo	2 claras de huevo
Yogur griego	⅓ de taza
Frutos secos y semillas (almendras, castañas, avellanas, piñones, pistachos, semillas de calabaza, semillas de sésamo, semillas de girasol, nueces)	1 cucharada
Crema de frutos secos, sin azúcar agregada (mantequilla de almendras, tahini)	1 cucharada
Ricota	¼ taza
Tempeh (lea la etiqueta para ver la cantidad de carbohidratos)*	¼ taza
Tofu*	½ taza



Grasas

Una porción contiene 5 gramos de grasa, alrededor de 45 calorías, generalmente 0 carbohidratos, pero siempre revise la etiqueta

Almendras o anacardos/nueces de la india*	6 piezas
Aguacate	2 cucharadas
Tocino	1 rebanada
Mantequilla	1 cucharadita
Mayonesa	1 cucharadita de la regular o 1 cucharada de la baja en grasa
Mantequillas de frutos secos (almendras, anacardos, tahini, etc.)	1½ cucharadita
Aceite (oliva, canola)	1 cucharadita
Aceitunas	8 negros o 10 verdes
Nueces y pecanas	4 mitades
Pistachos *	16 piezas

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

Grupos de alimentos de Teladoc Health



Vegetales sin almidón

Una porción contiene aproximadamente 5 gramos de carbohidratos y alrededor de 25 calorías. ½ taza de vegetales cocidos sin almidón o 1 taza de vegetales crudos sin almidón de los que se mencionan a continuación:

Rúcula / arúgula	Ajo
Alcachofas	Vegetales de hojas verdes (lechuga, achicoria, hojas de berza o diente de león, kale)
Espárragos	Puerros
Pimientos morrones (rojo, verde, amarillo)	Cebollas (verdes, rojas, dulces, amarillas, chalotas)
Brócoli	Okra
coles de Bruselas	Pimientos
Col/repollo	Rábanos
Zanahorias	Rutabaga
Coliflor	Espinaca
Apio	Tomates
Pepino	Nabos
Berenjenas	Calabacín
Hinojo	Melón de invierno



No se olvide de las hierbas y las especias

Los condimentos pueden sumar una cantidad mínima de calorías y sodio, pero aportan mucho sabor. Use libremente:

Albahaca	Jugo de limón	Salvia
Pimienta negra	Jugo de lima	Azafrán
Canela	Mejorana	Ajedrea
Cilantro	Menta	Zumaque
Comino	Orégano	Estragón
Eneldo	Paprika	Tomillo
Ajo	Perejil	Cúrcuma
Jengibre	Ras el hanout	Vinagre
Hierbas de la Provenza	Pimienta roja en hojuelas	Za'atar
Lavanda	Romero	

Use, pero preste atención al sodio o el azúcar:

Pasta de anchoas	Mostaza de Dijon	Harissa
Limones en conserva		

Balancee su plato

Con una dieta mediterránea se puede comer bien y a la vez disfrutar de una deliciosa comida. De hecho, esta dieta es una excelente opción para el modelo de plato equilibrado. Hace hincapié naturalmente en muchos productos frescos junto con proteínas magras y algo de carbohidratos y grasas saludables.

El modelo de plato equilibrado es una manera fácil y deliciosa de nutrir su cuerpo. Al seguir este formato, podrá llenar su plato con alimentos saludables en las proporciones adecuadas.

Es tan sencillo como echarle un vistazo. Un plato equilibrado tiene 50 % de verduras sin almidón, 25 % de proteínas magras y 25 % de carbohidratos. También puede incluir un poco de grasa saludable.

Comience con un **plato de 9 pulgadas**. Mida sus platos habituales para ver qué tan anchos son. Si miden más de 9 pulgadas, use platos más pequeños. También puede usar sus platos habituales hasta la marca de 9 pulgadas.

Use la guía Los grupos alimenticios de las páginas anteriores como ayuda para llenar su plato. Encontrará muchas opciones sabrosas para crear una variedad de comidas equilibradas y saciantes. Colocar diferentes alimentos en las secciones del plato puede incluso inspirar la creatividad y dejar afuera la rutina.

50%

Vegetales sin almidón = la mitad del plato

Opciones: lechuga, pepinos, tomates, berenjenas, hongos, cebollas, calabacín

25%

Carbohidratos = una cuarta parte del plato

Opciones: pasta, pan de pita, arroz, papas (elijá opciones de granos integrales cuando estén disponibles)

25%

Proteínas = otra cuarta parte del plato

Opciones: frijoles y lentejas, aves, carne magra, pescado, huevos, tofu

*

Grasas saludables = solo un poco

Opciones: aceite de oliva, frutos secos, semillas, aceitunas, aguacate



Tamaños de porciones saludables, en cualquier momento

Ahora que sabe cómo equilibrar su plato, es importante ser consciente de la cantidad que come. Cuando se trata del tamaño de las porciones, puede parecer que el mundo está en nuestra contra. Las porciones para uno en los restaurantes pueden ser suficientes para compartir con la familia. ¡Incluso los platos que usamos en casa han aumentado de tamaño!

Afortunadamente, puede volver a entrenar los ojos, y el estómago, para reconocer cómo se ve y se siente "lo suficiente". Utilice su mano como guía para estimar porciones que le satisfarán y le ayudarán a alcanzar sus metas.



Puño

Granos integrales,
vegetales con almidón,
frutas enteras



Palma de la mano

Carne, pescado,
tofu, tempeh



Pulgar

Aderezos, salsas,
postres



Dos manos abiertas una al lado de la otra

Cantidad total
de alimentos por comida



Mano abierta

Vegetales
sin almidón

Cómo preparar una comida saludable

Saber qué comer es solo el primer paso. Estas son algunas estrategias que puede implementar para disfrutar de alimentos saludables que se adapten a sus necesidades nutricionales:



Planificación y compra

- Elabore un plan de comidas y compre solo los alimentos que su plan contemple.
- No se deje engañar con los descuentos. Una "buena oferta" no significa que sea "buena para usted".



Preparación previa

- Lave, corte y guarde las frutas y las verduras en recipientes inmediatamente después de hacer las compras.
- Cocine una vez, coma dos veces: prepare más de lo que necesita para también poder disfrutar de las sobras.



A cocinar

- **Reduzca las grasas:**
 - Cocine los alimentos en agua o caldo de vegetales en lugar de freírlos en aceite.
- **Reduzca el sodio:**
 - No agregue sal a las recetas. Reemplácela con sus hierbas y especias favoritas.
 - Use jugo de limón y vinagre para disminuir el amargor y resaltar los sabores.
- **Arriba las verduras:**
 - Duplique la cantidad de vegetales sin almidón en las recetas.
 - Cocine a la plancha, en el horno o al vapor los vegetales para suavizar el amargor y ayudar a resaltarse su sabor.
- **Incluya proteínas bajas en grasa:**
 - Asegúrese de que sus comidas contengan carne magra, pescado, huevos, frijoles o tofu.
 - Cocine usando métodos más saludables: asar, hornear o saltear.
- **Elija granos integrales:**
 - Experimente con arroz y fideos integrales en lugar de arroz blanco y pasta de grano refinado.
 - Recuerde que los granos también son fuente de carbohidratos y calorías. ¡El tamaño de la porción importa!



Coma y disfrute

- **Coma con atención plena:**
 - Evite las distracciones como la televisión, el teléfono o la tablet.
 - Disminuya el ritmo, suelte el tenedor entre bocados. ¡Mastique y saboree!

Elección inteligente de refrigerios

Comer un refrigerio entre comidas puede apaciguar el hambre durante el día. Los refrigerios bien planificados también pueden evitar que coma demasiado en las comidas. Los refrigerios que contienen tanto vegetales como frutas y grasas o proteínas son la mejor opción. Esta combinación lo llenará y lo mantendrá satisfecho hasta la hora de comer.

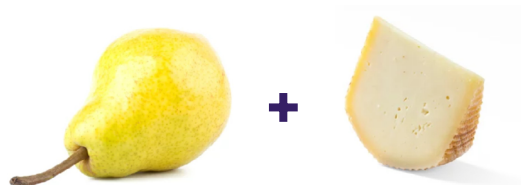
Estas son algunas de las mejores combinaciones para un refrigerio:



Pepino + hummus



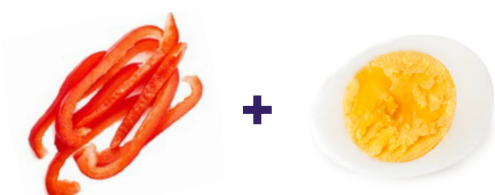
Rábanos + labneh



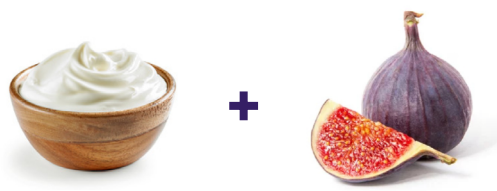
Pera + pecorino



Albaricoques secos + pistachos



**Bastones de pimiento morrón +
huevo hervido**



Yogur griego natural + higos frescos

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.

Menemen (huevos revueltos con pimientos)

Rinde 4 porciones | Tiempo de preparación: 10 min | Tiempo de cocción: 15 min



INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN *(1/4 de receta)*

Calorías	Grasas totales	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
172	10 g	2 g	106 mg	186 mg	16 g	8 g	5 g	10 g	577 mg

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 2 cebollas amarillas medianas, cortadas en cubos
- 1 pimiento verde, sin semillas y cortado en cubos
- Una pizca de sal y pimienta negra
- 15 oz de tomates enlatados cortados en cubos (sin sal agregada)
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de pimienta de Alepo
- 4 huevos grandes, batidos

PREPARACIÓN

Caliente el aceite de oliva en una sartén antiadherente grande a fuego medio. Agregue la cebolla, el pimiento, la sal y la pimienta, y saltee hasta que estén tiernos, aproximadamente 5 minutos. Agregue los tomates, el orégano y la pimienta de Alepo y cocine hasta que los tomates estén bien calientes, de 2 a 3 minutos. Lleve las verduras a un lado de la sartén y vierta los huevos batidos. Deje cocinar por un minuto o hasta que cuaje; empuje ocasionalmente con una espátula. Cuando los huevos estén listos, revuélvalos con la mezcla de vegetales. Sirva con pan, aceitunas y queso feta, si lo desea.



5 recetas de ejemplo

FRANCÉS

Ratatouille fácil

Rinde 4 porciones | Tiempo de preparación: 15 minutos | Tiempo de cocción: 30 min



INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN (1/4 de receta)

Calorías	Grasas totales	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
142	8 g	1 g	310 mg	0 mg	18 g	5 g	10 g	4 g	856 mg

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva, para uso dividido

1 berenjena mediana, cortada en cubos de 1/2 pulgada

1/2 cucharadita de sal y pimienta negra, por separado

2 calabacines medianos o calabaza de verano, cortados en cubos de 1/2 pulgada

1 pimiento rojo mediano, cortado en cubos de 1/2 pulgada

1 cebolla amarilla o blanca mediana, finamente picada

4 dientes de ajo grandes, picados

28 oz de tomates enlatados cortados en cubos o 2 libras (5 unidades) de tomates grandes y frescos

1/4 de taza de albahaca fresca picada

1/2 cucharadita de orégano seco

1/4 de cucharadita de tomillo

1/4 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo (opcional)

PREPARACIÓN

Caliente una cucharada de aceite de oliva en una olla o sartén de hierro fundido tipo horno holandés a fuego medio-alto. Agregue la berenjena y una pizca de sal y pimienta. Cocine y revuelva ocasionalmente hasta que la berenjena comience a ablandarse y dorarse. Retire la berenjena de la sartén y déjela a un lado.

Caliente otra cucharada de aceite de oliva en la misma sartén. Agregue el calabacín, el pimiento rojo y las cebollas, y cocine hasta que los vegetales estén blandos y comiencen a dorarse, aproximadamente 10 minutos. En los últimos minutos de cocción, agregue el ajo.

Agregue la berenjena nuevamente a la sartén, junto con los tomates, la albahaca, el orégano, el tomillo, las hojuelas de pimiento rojo, si las usa, y otra pizca grande de sal y pimienta. Suba la intensidad del fuego hasta que los tomates comiencen a hervir, luego baje a fuego medio. Cocine por otros 10 minutos. Ajuste los condimentos según sea necesario. Sirva solo, o con polenta o pan crocante.



IMPRIMA ESTO Y PÉGUELO EN SU REFRIGERADOR

5 recetas de ejemplo

GRECIA

Chopped Salad (ensalada picada)

Rinde 4 porciones | Tiempo de preparación: 30-45 min | Tiempo de cocción: 30 min



INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN (1/4 de receta)

Calorías	Grasas totales	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
294	17 g	5 g	366 mg	17 mg	27 g	7 g	8 g	10 g	424 mg

INGREDIENTES

Salad (ensalada)

1 pepino inglés, cortado en cubos pequeños

1 pinta de tomates uva, cortados por la mitad

1 pimiento naranja o amarillo, sin semillas y cortado en cubos

1/2 de taza de queso feta desmenuzado

1/2 cebolla morada mediana, pelada y finamente cortada

1 lata de garbanzos, escurridos y enjuagados

Aderezo

2 cucharadas de vinagre de vino tinto

3 cucharadas de aceite de olivaextra virgen

1 cucharadita de orégano seco

Sal y pimientaa gusto

PREPARACIÓN

Agregue los ingredientes del aderezo a un frasco con tapa hermética. Cierre la tapa y agite vigorosamente. Mezcle los ingredientes de la ensalada con el aderezo ¡y disfrute!



IMPRIMA ESTO Y PÉGUELO EN SU REFRIGERADOR

5 recetas de ejemplo

MARRUECOS

Tajín de pollo fácil

Rinde 4 porciones | Tiempo de preparación: 20 min | Tiempo de cocción: 35 min



INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN (1/4 de receta)

Calorías	Grasas totales	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
303	15 g	3 g	553 mg	127 mg	12 g	2 g	6 g	30 g	201 mg

INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de p  prika
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharadita de cúrcuma
-    cucharadita de canela
-    cucharadita de pimienta negra recién molida
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, por separado
- 2 libras de muslos de pollo deshuesados y sin piel
- Una pizca de sal
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cebolla picada
- 1 cucharada de limón en conserva, picado
- 1 taza de aceitunas verdes, sin carozo
-    taza de uvas pasas
-    taza de agua
-    de taza de cilantro fresco picado
-    de taza de perejil fresco de hoja plana, picado

PREPARACIÓN

Combine todas las especias (p  prika, comino, jengibre, cúrcuma, canela y pimienta negra) en un tazón grande o una bolsa Ziploc. Agregue el pollo y c  bralo bien con la mezcla de especias. Coloque en el refrigerador para marinar durante al menos 1 hora.

Caliente 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén grande de fondo grueso o taj  n a fuego medio alto. Agregue los muslos de pollo. Espolvoree con una pizca de sal, deje que se dore y volte   una vez, unos 6-8 minutos en total. Retire el pollo y déjelo a un lado en un plato.

Baje el fuego a medio bajo y agregue la cucharada de aceite de oliva restante. Agregue el ajo y la cebolla, y saltee hasta que comiencen a ablandarse, aproximadamente 5 minutos.

Agregue el agua, el limón en conserva, las aceitunas, las uvas pasas y el agua, y revuelva. Deje hervir a fuego lento, luego agregue el pollo y cubra. Continúe cocinando a fuego lento durante otros 20-30 minutos.

Agregue el perejil y el cilantro justo antes de servir. Sirva con cuscús, arroz o pan.



5 recetas de ejemplo

ITALIAN

Puttanesca de pescado

Rinde 6 porciones | Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 15 minutos



INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN (1/6 de receta: 1 pieza de lenguado con 1/6 de salsa)

Calorías	Grasas totales	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
273	16 g	1 g	686 mg	8 mg	9 g	2 g	4 g	23 g	405 mg

INGREDIENTES

¼ de taza de aceite de oliva extra virgen
6 dientes de ajo picados
3 filetes de anchoa o 1 ½ cucharadita de pasta de anchoas
⅓ taza de vino blanco seco
28 oz de tomates enlatados triturados
½ cucharadita de orégano seco
½ cucharadita de tomillo seco
½ taza de aceitunas cortadas por la mitad y sin carozo
2 cucharadas de alcaparras, escurridas
1 ½ libras de lenguado u otro pescado blanco, cortado en 6 trozos
½ cucharadita de sal marina
¼ taza de albahaca fresca o perejil de hoja plana, picado, para decorar
Hojuelas de pimienta rojo triturado, para servir (opcional)

PREPARACIÓN

Caliente el horno a 400 °F.

Caliente el aceite de oliva en una sartén grande para horno a fuego medio. Agregue el ajo y las anchoas, y cocine por uno o dos minutos.

Agregue el vino blanco y cocine hasta que se reduzca un poco, aproximadamente 4 minutos. Agregue los tomates, el orégano y el tomillo.

Lleve la salsa a hervir a fuego lento y cocine por 10 minutos; revuelva ocasionalmente. Agregue las aceitunas y las alcaparras. Coloque el pescado sobre la salsa y espolvoree con sal.

Coloque la sartén en el horno y cocine hasta que el pescado esté bien cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 6 minutos.

Retire del horno y decore con albahaca fresca o perejil y hojuelas de pimienta rojo, si las usa. Sirva de inmediato.



IMPRIMA ESTO Y PÉGUELO EN SU REFRIGERADOR

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: Intente reducir lo siguiente:

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

Paso 3: Intente aumentar lo siguiente:

- Fibra
- Proteínas
- Nutrientes como vitamina D, hierro, potasio y calcio.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

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

- Los ingredientes se enumeran por cantidad, de mayor a menor.
- Evite los aditivos para alimentos como nitratos de sodio y colorantes para alimentos. Es probable que sean alimentos procesados.
- Evite los alimentos con ingredientes que contengan la palabra "hidrogenado", ya que son grasas trans. Evite los azúcares agregados, que suelen aparecer como "jarabe de maíz con alto contenido de fructuosa", "dextrosa", "sacarosa", "miel" y "melaza".

Consejos y trucos para salir a comer

Ir a restaurantes es parte de la vida. Si bien puede ser un desafío salir a comer de manera saludable, ¡se puede lograr! Los restaurantes que ofrecen cocina mediterránea, como la gastronomía griega o turca, pueden facilitar la preparación de un plato equilibrado. Pero independientemente del tipo de restaurante al que vaya, usted puede pedir una comida que le ayude a alcanzar sus metas de salud. A continuación, le indicamos cómo asegurarse el éxito:

Antes de salir

- Revise el menú en línea del restaurante para tomar mejores decisiones cuando sea el momento de pedir. Esté atento a la preparación: opte por salsas rojas en lugar de crema; y alimentos guisados, a las brasas o a la parrilla en lugar de fritos.
- Coma normalmente. Saltarse comidas sólo hará que tenga más hambre cuando se siente a pedir.
- Coma un refrigerio a base de vegetales, frutas y proteínas una hora antes de la comida para calmar el hambre.

En el restaurante

- Dese un gusto con lo que más le apetezca (bebida, entrada, pan o postre) para acompañar su comida. ¡A disfrutar!
- Elija una entrada vegetariana como sopa minestrone o una ensalada de hojas verdes con vinagreta.
- Opte por un plato principal a base de proteínas en vez de almidón. Por ejemplo, elija un plato de mariscos en lugar de pasta.
- Divida su plato principal por la mitad. Pida el resto para llevar a casa como sobras.
- Pida opciones bajas en calorías, como el aderezo de ensaladas aparte, poco aceite en las pastas y vegetales, y pollo a la parrilla en lugar de frito.
- Mantenga las proporciones del plato equilibradas: 50% de vegetales sin almidón, 25% de proteínas magras y 25% de carbohidratos. Busque comidas que ya favorezcan esta proporción, como una ensalada griega con camarones a la parrilla, acompañada por un trozo de pan de pita.
- Mastique bien los alimentos y espere hasta que haya tragado su bocado actual para tomar otro.

Está bien si una comida no es "perfecta". Pero si planifica con anticipación, ¡podrá acercarse a sus metas de bienestar!

