



Teladoc<sup>™</sup>  
HEALTH

Su guía sobre

# Cocina de Asia Oriental

Estrategias  
simples  
para  
mejorar

Adicional:  
5 recetas  
de ejemplo

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.

CLC016165.A



# ¡Bienvenido!

Planificar comidas y refrigerios saludables es fundamental en cualquier camino hacia el bienestar. Pero no existe un plan de comidas que sea el mejor para todos. Los colores, sabores y aromas de la comida nos ayudan a conectar con nuestra esencia. Todos tenemos diferentes necesidades nutricionales, diferentes cosas que nos gustan y nos disgustan, y diferentes presupuestos, entre otras cosas. Por eso creamos la Guía de la cocina de Asia Oriental.

La guía está repleta de ideas de alimentación saludable con sabores de China, Japón y Corea, entre otros. Le pondremos un poco de sazón a sus platillos con herramientas de planificación de comidas para que pueda crear una estrategia según sus necesidades. Use esta guía para crear cambios duraderos y poder vivir mejor.

¡A disfrutar!

## Un vistazo al interior

|  |    |
|--|----|
| Conocimientos básicos.....                                 | 3  |
| Grupos de alimentos de Teladoc Health .....                | 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 su nivel de glucosa 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 tienen 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 nuestra guía detallada de grupos de alimentos de Teladoc Health.

# Grupos de alimentos de Teladoc Health

¿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

|  |  |
|--|--|
| <b>Bagel</b>   | <i>1/4 bagel grande (1 oz)</i>                             |
| <b>Frijoles y legumbres</b><br>(frijoles adzuki, edamame, garbanzos, lentejas, etc.) | <i>1/2 taza cocidos<br/>además = 1 porción de proteína</i> |
| <b>Rebanada de pan</b>   | <i>1 rebanada (1 oz)</i>                                   |
| <b>Fideos de trigo sarraceno</b>   | <i>1 oz</i>  |
| <b>Panecillos</b>  | <i>1 pequeña</i>   |
| <b>Fideos celofán</b>  | <i>1/3 de taza cocidos</i>                                 |
| <b>Maíz</b>  | <i>1/2 taza o 1/2 mazorca grande</i>                       |
| <b>Panecillo inglés</b>  | <i>1/2 panecillo</i>                                       |
| <b>Ejotes</b>  | <i>1/2 taza</i>  |
| <b>Avena</b>   | <i>1/2 taza cocida</i>                                     |
| <b>Pasta</b>   | <i>1/3 de taza cocida</i>                                  |
| <b>Papa simple, camote, batata</b>   | <i>1/2 taza cocida</i>                                     |
| <b>Calabaza</b>  | <i>1/2 taza cocida</i>                                     |
| <b>Arroz (integral o blanco)</b>   | <i>1/3 de taza cocido</i>                                  |
| <b>Fideos de arroz</b>   | <i>1/3 de taza cocidos</i>                                 |
| <b>Fideos soba</b>   | <i>1/2 taza cocida</i>                                     |
| <b>Taro</b>  | <i>3/4 de taza cocido</i>                                  |
| <b>Fideos udon</b>   | <i>1/3 de taza cocidos</i>                                 |
| <b>Fideos de trigo</b>   | <i>1/3 de taza cocidos</i>                                 |
| <b>Calabaza de invierno (bellota, butternut, kabocha)</b>                            | <i>1 taza</i>  |
| <b>Quinoa</b>  | <i>1/3 de taza cocida</i>                                  |

# Grupos de alimentos de Teladoc Health



## Carbohidratos (fruta)

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

|  |                                  |
|--|----------------------------------|
| <b>Manzana</b>                           | 1 pequeña (4 oz)                 |
| <b>Pera asiática</b>                     | 1 fruta pequeña                  |
| <b>Banana</b>                            | 1 muy pequeña o ½ grande         |
| <b>Arándanos</b>                         | ¾ taza                           |
| <b>Frutas desecadas (pasas, dátiles)</b> | 2 cucharadas                     |
| <b>Uvas</b>                              | 17 pequeñas                      |
| <b>Guayaba</b>                           | ¾ taza                           |
| <b>Lichi</b>                             | ½ taza                           |
| <b>Mango</b>                             | ½ taza o ½ pequeño               |
| <b>Melón</b>                             | 1 taza en cubos                  |
| <b>Nectarina o melocotón</b>             | 1 mediano                        |
| <b>Naranja</b>                           | 1 mediano                        |
| <b>Papaya</b>                            | 1 taza en cubos o ½ taza pequeña |
| <b>Fruta de la pasión o maracuyá</b>     | 3 frutas                         |
| <b>Caqui</b>                             | ½ fruta                          |
| <b>Piña</b>                              | ¾ taza fresca o ½ taza enlatada  |
| <b>Ciruela</b>                           | 1 pequeña                        |
| <b>Frambuesas o zarzamoras</b>           | 1 taza                           |
| <b>Carambola</b>                         | 2 medianas                       |
| <b>Fresas</b>                            | 1¼ taza enteras                  |
| <b>Sandía</b>                            | 1¼ taza en cubos                 |



## Carbohidratos (leche y yogur)

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

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

Los lácteos no son comunes en las dietas de Asia Oriental. Si evita consumir lácteos, converse con un nutricionista sobre las estrategias para obtener suficiente calcio y vitamina D.

*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

|  |   |
|--|---|
| <b>Frijoles y legumbres</b> (rojos, soya, mungo)   | ½ taza cocidos<br>también = 1 porción de<br>carbohidratos |
| <b>Queso</b>   | 1 oz  |
| <b>Pollo, pavo, pescado, carne de res, cordero, cabra, cerdo</b>   | 1 oz  |
| <b>Queso cottage</b>   | ¼ taza  |
| <b>Huevos</b>  | 1 huevo   |
| <b>Sustituto de huevo</b>  | ¼ taza  |
| <b>Claros de huevo</b>   | 2 claras de huevo   |
| <b>Frutos secos y semillas</b> (almendras, anacardos, pistachos, cacahuates, semillas de lino, semillas de calabaza) | 1 cucharada   |
| <b>Pasta de frutos secos para untar, sin azúcar agregada</b> (mantequilla de cacahuete, almendra, soya)              | 1 cucharada   |
| <b>Tempeh</b> (lea la etiqueta para ver la cantidad de carbohidratos)*   | ¼ taza  |
| <b>Tofu*</b>   | ½ taza  |



## Grasas

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

|   |  |
|---|--|
| <b>Almendras o anacardos/nueces de la india *</b>   | 6 piezas   |
| <b>Aguacate</b>   | 2 cucharadas   |
| <b>Tocino</b>   | 1 rebanada   |
| <b>Mantequilla en barra</b>   | 1 cucharadita  |
| <b>Leche de coco, enlatada</b>  | ⅓ de taza de la baja en grasa o<br>1½ cucharada de la regular    |
| <b>Coco rallado</b>   | 2 cucharadas   |
| <b>Mayonesa</b>   | 1 cucharadita de la regular o<br>1 cucharada de la baja en grasa |
| <b>Mantequilla de frutos secos</b> (mantequilla de almendra, mantequilla de cacahuete, mantequilla de anacardos, etc.)* | 1½ cucharadita   |
| <b>Aceite</b> (de oliva, canola, cacahuete, sésamo, vegetal, etc.)  | 1 cucharadita  |
| <b>Aceitunas</b>  | 8 negros o 10 verdes   |
| <b>Cacahuates *</b>   | 10 piezas  |
| <b>Nueces y pecanas</b>   | 4 mitades  |
| <b>Pistachos *</b>  | 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                             | Vegetales de hoja verde (col, mostaza, nabo, etc.) |
| Espárragos                                 | Berenjena japonesa                                 |
| Brotos de bambú                            | Apio chino   |
| Pimientos morrones (rojo, verde, amarillo) | Hojas de mostaza                                   |
| Melón amargo                               | Repollo de Napa                                    |
| Col china                                  | Cebollas   |
| Brócoli                                    | Calabaza de Opo                                    |
| coles de Bruselas                          | Hongos ostra                                       |
| Col/repollo                                | Hongos shiitake                                    |
| Coliflor                                   | Guisantes  |
| Choy sum                                   | Espinaca   |
| Pepino                                     | Tatsoi   |
| Rábano daikon                              | Castañas de agua                                   |
| Hongo enoki                                | Espinaca de agua                                   |



## 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:

|                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| Chile chino en polvo    | Jugo de lima        |
| Cilantro                | Semillas de mostaza |
| Cilantro                | Pimienta roja       |
| Eneldo                  | Azafrán             |
| Polvo de cinco especias | Hojas de shiso      |
| Ajo                     | Anís estrellado     |
| Jengibre                | Pimienta de Sichuán |
| Cebolla verde           | Chile tailandés     |
| Hierba limón            | Vinagre             |
| Jugo de limón           | Wasabi              |

Use, pero preste atención al sodio o el azúcar:

|                  |                 |
|------------------|-----------------|
| Salsa de chile   | Salsa de ostras |
| Dashi            | Salsa de soya   |
| Salsa de pescado |                 |

# Balancee su plato

¡Puede comer bien y a la vez disfrutar de deliciosos platos de su cultura! 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 fácil como echarle un vistazo. Un plato balanceado tiene 50 % de verduras sin almidón, 25 % de proteínas bajas en grasa y 25 % de carbohidratos. También puede tener un poco de grasas saludables.

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.

Utilice la Guía de grupos de alimentos de Teladoc Health de las páginas anteriores como ayuda para llenar su plato. Encontrará muchas opciones sabrosas para crear comidas variadas, equilibradas y saciantes. Colocar diferentes alimentos en las distintas secciones del plato puede estimular la creatividad y contrarrestar la rutina.

## 50%

**Vegetales sin almidón = mitad del plato**

Opciones: bok choy, brócoli, col, espinaca, guisantes, hongos, castañas de agua

## 25%

**Carbohidratos = un cuarto del plato**

Opciones: arroz integral, batata o camote japonés, fideos celofán, calabaza kabocha

## 25%

**Proteínas = otro cuarto del plato**

Opciones: edamame, aves de corral, carne, pescado, tofu, tempeh

**\***

**Grasas saludables = solo un poco**

Opciones: aceite de oliva, frutos secos, semillas



# 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 estén en su plan.
- No se deje engañar con los descuentos. Una "buena oferta" no significa que sea "buena para usted".



## Preparación previa

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



## A cocinar

- **Reduzca las grasas:**
  - Saltee los alimentos en agua o caldo de verduras en lugar de freírlos en aceite.
- **Reduzca el sodio:**
  - No agregue sal a las recetas. Reemplácela con sus hierbas y especias favoritas.
  - Use la salsa de soya baja en sodio en lugar de la normal.
  - 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 resaltar 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:**
  - Cuando sea posible, elija arroz integral, fideos de trigo sarraceno y fideos de arroz integral en lugar de arroz blanco, fideos de trigo y fideos hechos de arroz blanco.
  - 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 da saciedad y la mantiene hasta la hora de comer.

Estas son algunas de las mejores combinaciones para un refrigerio:



**Pepino + edamame**



**Clementinas + granos de soya**



**Manzana + almendras**



**Melón + granos de ginkgo**



**½ batata al horno + semillas de calabaza**



**Algas tostadas + huevo hervido**

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.

# Arroz frito con huevo y camarones

Rinde 2 porciones | Tiempo de preparación: 10 min | Tiempo de cocción: 15 min



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN (1/2 receta)

| Calorías | Grasas totales | Grasas sat. | Sodio  | Colesterol | Carbohidratos | Fibra | Azúcares | Proteínas | Potasio |
|----------|----------------|-------------|--------|------------|---------------|-------|----------|-----------|---------|
| 211      | 14 g           | 3 g         | 321 mg | 127 mg     | 14 g          | 3 g   | 5 g      | 8 g       | 269 mg  |

### INGREDIENTES

- 1½ tazas de arroz integral cocido
- 8 a 10 camarones grandes crudos, pelados y desvenados
- 1 cucharada de salsa de soya baja en sodio
- 1 cucharada de aceite de oliva, para uso dividido
- 2 dientes de ajo picados
- ½ cebolla cortada en cubos
- ¼ de taza de zanahorias en rodajas
- ½ taza de judías verdes en rodajas
- 1 huevo grande
- ¼ de taza de cebollín en rodajas
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

Caliente media cucharada de aceite de oliva a fuego medio-alto. Agregue el ajo y las cebollas y saltee hasta obtener una mezcla dorada y aromática.

Agregue los camarones y saltee durante uno o dos minutos, o hasta que esté apenas rosado. Incorpore las zanahorias, las judías verdes, y continúe cocinando durante unos 3-4 minutos, hasta que los vegetales estén un poco blandos y los camarones estén rosados y cocidos.

Luego, agregue el arroz y la salsa de soya y mezcle bien. Extienda la mezcla de arroz hacia los extremos de la sartén para crear un pequeño agujero en el centro. Agregue la media cucharada restante de aceite de oliva en el centro de la sartén, agregue el huevo y revuelva rápidamente durante unos 10 segundos, cuando el huevo esté todavía un poco blando. Combine el huevo con la mezcla de arroz y mézclelos bien.

Agregue el cebollín y salpimente al gusto.

Esta receta sencilla es rápida de cocinar y es un almuerzo perfecto para llevar.



## Sopa de vegetales y miso

Rinde 2 porciones | Tiempo de preparación: 5 min | Tiempo de cocción: 30 min



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN (2½ tazas)

| Calorías | Grasas totales | Grasas sat. | Sodio  | Colesterol | Carbohidratos | Fibra | Azúcares | Proteínas | Potasio |
|----------|----------------|-------------|--------|------------|---------------|-------|----------|-----------|---------|
| 265      | 6 g            | 1 g         | 138 mg | 0 mg       | 33 g          | 7 g   | 6 g      | 21 g      | 507 mg  |

### INGREDIENTES

2 tazas más 3 cucharadas de agua, dividido

2 cucharadas de arroz integral

2 tazas de vegetales congelados para saltear

16 oz de tofu sedoso extrafirme, cortado en cubos pequeños

2 cucharadas de miso

3 cebolletas cortadas en rodajas finas

1 cucharadita de vinagre de arroz o al gusto

1 cucharadita de azúcar o al gusto

### PREPARACIÓN

Hierva 2 tazas de agua y arroz en una cacerola grande a fuego alto. Baje el fuego, tape la cacerola y cocine a fuego lento durante 12 a 15 minutos, hasta que el arroz esté apenas blando.

Agregue los vegetales salteados a la cacerola, suba el fuego hasta que hierva. Cocine hasta que los vegetales se calienten, removiendo de vez en cuando, durante 2 o 3 minutos. Agregue el tofu y cocine hasta que se caliente, durante unos 2 minutos. Retire del fuego.

Combine el miso y las 3 cucharadas de agua restantes en un bol pequeño y remueva para disolverlo. Agregue la mezcla de miso, cebolleta, vinagre y azúcar a la sopa y revuelva para mezclar.



# 5 recetas de ejemplo: comida coreana

## Bibimbap

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



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN (1/4 de la receta)

| Calorías | Grasas totales | Grasas sat. | Sodio  | Colesterol | Carbohidratos | Fibra | Azúcares | Proteínas | Potasio |
|----------|----------------|-------------|--------|------------|---------------|-------|----------|-----------|---------|
| 439      | 17 g           | 4 g         | 324 mg | 204 mg     | 53 g          | 6 g   | 9 g      | 21 g      | 630 mg  |

### INGREDIENTES

#### Carne y salsa de carne:

4 oz de carne magra molida o pavo molido  
1 cucharada de salsa de soja baja en sodio  
½ cucharada de aceite de sésamo  
½ cucharadita de azúcar morena  
¼ cucharadita de ajo picado

#### Vegetales y otros:

10 onzas de espinaca tierna  
10 onzas de brotes de frijol mungo fresco  
4 oz de hongos shiitake  
1 zanahoria mediana  
1 cucharadita de cebolleta picada en trozos finos  
2 cucharadas de vinagre de arroz sin condimentar  
2 cucharaditas de semillas de sésamo tostadas  
2 tazas de arroz integral al vapor  
4 huevos grandes

#### Salsa bibimbap:

2 cucharadas de gochujang (pasta de chile rojo y arroz integral)  
1 cucharada de aceite de sésamo  
½ cucharada de azúcar  
1 cucharada de semillas de sésamo tostadas  
1 cucharadita de vinagre de arroz sin condimentar  
1 cucharadita de ajo picado

### PREPARACIÓN

Mezcle la carne molida con salsa de soja, aceite de sésamo, azúcar morena y ajo.

Marine durante al menos 30 minutos mientras prepara los vegetales y la salsa bibimbap. Cocine la carne en un wok a fuego medio a alto, hasta que esté bien cocida, durante 3 a 5 minutos.

Bata los ingredientes de la salsa de bibimbap en un bol.

Hierva 6 tazas de agua. Una vez que haya hervido, vierta la espinaca en la olla y déjela durante 30 segundos. Saque la espinaca del agua, cuélela y enjuáguela con agua fría durante 1 o 2 minutos. Escorra la espinaca para eliminar el exceso de agua y resérvelas. En la misma agua hirviendo, agregue los brotes de frijol mungo y cocínelos durante 1 o 2 minutos. Escorra el agua y enjuague los brotes durante 1 o 2 minutos. Escorra los brotes para eliminar el exceso de agua y resérvelos. Mezcle la espinaca con 1 cucharada de vinagre de arroz y 1 cucharadita de semillas de sésamo tostadas. Mezcle los brotes con 1 cucharada de vinagre de arroz, 1 cucharadita de semillas de sésamo tostadas y la cebolleta picada finamente.

Pele las zanahorias y córtelas en juliana, y lave y corte los hongos en rebanadas finas. Cocine en un wok a fuego medio-alto hasta que se ablanden, alrededor de 2 a 3 minutos.

Cocine los huevos, lo más común es hacerlos fritos, pero puede prepararlos como prefiera.

Ponga el arroz en un bol y agregue la carne y los vegetales. Rocíe la salsa bibimbap sobre las verduras y cubra con el huevo. ¡A disfrutar!

Nota: Si quiere reducir la cantidad de carbohidratos de esta comida, cambie el arroz integral por arroz de coliflor.



## Meefun taiwanés vegetariano

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



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN *(1/4 de la receta; alrededor de 1 1/2 tazas)*

| Calorías   | Grasas totales | Grasas sat. | Sodio         | Colesterol   | Carbohidratos | Fibra      | Azúcares   | Proteínas   | Potasio      |
|------------|----------------|-------------|---------------|--------------|---------------|------------|------------|-------------|--------------|
| <b>393</b> | <b>16 g</b>    | <b>3 g</b>  | <b>584 mg</b> | <b>93 mg</b> | <b>51 g</b>   | <b>9 g</b> | <b>9 g</b> | <b>15 g</b> | <b>69 mg</b> |

### INGREDIENTES

5 oz de fideos vermicelli de arroz deshidratados  
5 hongos shiitake deshidratados  
3 cucharadas de aceite vegetal  
2 huevos ligeramente batidos  
2 chalotas grandes en rebanadas delgadas  
Sal kosher  
3 tazas de zanahoria rallada  
1/2 repollo verde pequeño, rallado  
8 onzas de tofu firme horneado, cortado en bastones finos  
2 cucharadas de salsa de soya  
1 cucharadita de pimienta negra  
1/4 de taza de cilantro fresco picado grueso  
Aceite de chile, opcional para servir

### PREPARACIÓN

En un bol mediano, cubra los fideos de arroz vermicelli en agua fría y remoje hasta que se ablanden, de 5 a 10 minutos. Escorra y reserve.

Remoje los hongos shiitake deshidratados en agua tibia hasta que estén hidratados y suaves, alrededor de 10 minutos, luego escorra y corte en rebanadas de 1/4 de pulgada de grosor.

Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén grande y honda a fuego medio. Agregue los huevos batidos y extienda para crear una capa uniforme y cocine hasta que los huevos estén firmes y cocinados, alrededor de 1 minuto. Ponga los huevos cocidos a una tabla de cortar. Deje que se enfrien un poco y luego córtelos en bastones finos. Reserve.

Vuelva a poner la sartén en el fuego y suba el fuego a medio-alto. Agregue las 2 cucharadas restantes de aceite vegetal, las chalotas y los hongos shiitake. Condimente con sal. Cocine, removiendo frecuentemente, hasta que los bordes de las chalotas comiencen a dorarse, durante 3 a 4 minutos.

Agregue las zanahorias, condimente con sal y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que estén ligeramente suaves pero crujientes, de 1 a 2 minutos. Agregue el repollo, condimente con sal y cocine, removiendo frecuentemente, hasta que esté apenas blando, de 1 a 2 minutos.

Agregue el tofu horneado, la salsa de soya, los fideos vermicelli de arroz y 1 taza de agua, y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que los fideos absorban el agua, de 5 a 6 minutos. Condimente con sal y pimienta y revuelva los huevos rebanados reservados para mezclarlos. Sirva con cilantro y aceite de chile al gusto.



# Ternera a la mongolesa fácil

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 |
|----------|----------------|-------------|--------|------------|---------------|-------|----------|-----------|---------|
| 404      | 17 g           | 4 g         | 578 mg | 68 mg      | 29 g          | 1 g   | 18 g     | 33 g      | 516 mg  |

### INGREDIENTES

- 1 lb de filete de arrachera
- 1/4 de taza de fécula de maíz
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 2 cucharaditas de jengibre fresco picado
- 1 cucharada de ajo picado
- 1/4 de taza de salsa de soya baja en sodio
- 1/3 de taza de agua
- 1/2 taza de azúcar morena
- 4 tallos de cebolletas, solo la parte verde, cortadas en rebanadas de 2 pulgadas

### PREPARACIÓN

Corte la arrachera contra la fibra (la fibra es la longitud del filete) a lo largo, en trozos de 1/4 de pulgada de grosor, y póngala en una bolsa que se pueda cerrar con la fécula de maíz. Presione el filete en la bolsa, asegurándose de que cada parte quede completamente cubierta con fécula de maíz, y déjelo reposar.

Agregue el aceite de canola a una sartén grande y caliente a fuego medio-alto. Retire el exceso de fécula de maíz y agregue el filete a la sartén en una sola capa y cocine a cada lado durante 1 minuto.

Consejo: si la sartén no es lo suficientemente grande, cocine los filetes en tandas, en lugar de amontonarlos en la sartén. El filete debe sellarse bien, y si los amontona en la sartén, el filete se sancochará en lugar de sellarse.

Cuando el filete esté cocido, sáquelo de la sartén. Agregue el jengibre y el ajo a la sartén y saltee durante 10 a 15 segundos. Agregue la salsa de soya, el agua y el azúcar y deje hasta que hierva.

Agregue nuevamente el filete y deje que la salsa se espese durante 20 a 30 segundos.

Agregue las cebollas verdes, revuelva todo y cocine durante 20 a 30 segundos. Sirva de inmediato.



# 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 contiene 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)
- Azúcar
- Azúcares añadidos

## Paso 3: Aumente lo siguiente:

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

| <b>Nutrition Facts/<br/>Datos de Nutrición</b>                                       |            |
|--|------------|
| 8 servings per container/8 raciones por envase                                       |            |
| <b>Serving size/Tamaño por ración</b><br>2/3 cup/2/3 taza (55g)                      |            |
| <b>Amount per serving/Cantidad por ración</b><br><b>Calories/Calorías</b> <b>230</b> |            |
| <b>% Daily Value*/% Valor Diario*</b>  |            |
| <b>Total Fat/Grasa Total</b> 8g  | <b>10%</b> |
| Saturated Fat/Grasa Saturada 1g <b>5%</b>  |            |
| Trans Fat/Grasa Trans 0g   |            |
| <b>Cholesterol/Colesterol</b> 0mg  | <b>0%</b>  |
| <b>Sodium/Sodio</b> 160mg  | <b>7%</b>  |
| <b>Total Carbohydrate/Carbohidrato Total</b> 37g                                     | <b>13%</b> |
| Dietary Fiber/Fibra Dietética 4g <b>14%</b>  |            |
| Total Sugars/Azúcares Totales 12g  |            |
| Includes 10g Added Sugars/<br>Incluye 10g azúcares añadidos <b>20%</b>               |            |
| <b>Protein/Proteínas</b> 3g  |            |
| <b>Vitamin D/Vitamina D</b> 2mcg <b>10%</b>  |            |
| <b>Calcium/Calcio</b> 260mg <b>20%</b>   |            |
| <b>Iron/Hierro</b> 8mg <b>45%</b>  |            |
| <b>Potassium/Potasio</b> 235mg <b>6%</b>   |            |

## Paso 4: Lea 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! A continuación, le indicamos cómo puede asegurar el éxito:

## Antes de que se vaya

- Revise el menú en línea para tomar mejores decisiones cuando sea el momento de pedir.
- 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!
- Coma la mitad de la porción. 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.
- 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!

