



Su guía sobre

Alimentación saludable a base de plantas

Estrategias simples
para mejorar

Bonus: Menú
de muestra
de 3 días





¡Bienvenido!

La alimentación a base de plantas se enfoca en alimentos como frutas, verduras, frijoles, frutos secos y más. Para algunas personas, eso significa comer menos alimentos de origen animal como carne y lácteos, y más alimentos que provienen de la tierra. Para otros, significa volverse vegano y no comer ningún producto animal en absoluto. ¡También puede significar mitad y mitad!

No hay un estilo de alimentación a base de plantas que funcione mejor para todos. Todos tenemos diferentes necesidades de nutrición, gustos y cosas que no nos gustan, presupuestos y más. La planificación de comidas y refrigerios saludables en torno a sus necesidades personales está en el centro de su viaje de bienestar.

Esta guía contiene muchas herramientas para una alimentación saludable y la planificación de comidas. Cada página le ayudará a crear un plan de comidas vibrante que funcione para usted. Úselo para crear cambios duraderos para que pueda prosperar.

¡A disfrutar!
Equipo de Teladoc Health

Un vistazo al interior

¡Bienvenido!	2
Conocimientos básicos	3
Grupos de alimentos de Teladoc Health	4
Equilibre su plato	7
Tamaños de porciones saludables, en cualquier momento ...	8
Cómo preparar una comida saludable	9
Refrigerios saludables	10
Plan de comidas de muestra de 3 días	11
Comprender las etiquetas de los alimentos	17
Consejos y trucos para cuando coma fuera de casa	18

Conocimientos básicos

Los alimentos están hechos de tres nutrientes básicos que proporcionan combustible al cuerpo: carbohidratos, proteínas y grasas. Saber cómo el cuerpo usa cada nutriente y cumplir con las metas a continuación le ayudará a crear comidas bien equilibradas que sean saludables y satisfactorias.



CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos son los azúcares y almidones que su cuerpo descompone en glucosa para usar 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 su riesgo de tener diabetes y enfermedades cardíacas. Es importante que las personas con diabetes monitorean la ingesta de carbohidratos. Los alimentos que contienen carbohidratos incluyen granos, frutas, verduras almidonadas (batatas, nabos, calabaza de invierno), frijoles, lácteos y productos horneados.

Su meta: elegir porciones moderadas de los alimentos más nutritivos que contienen carbohidratos, como frutas frescas, vegetales con almidón, frijoles y granos con alto contenido de fibra. Evite los azúcares añadidos.



Vegetales sin almidón

Las verduras sin almidón son bajas en carbohidratos y calorías y una gran fuente de fibra, vitaminas y minerales. Muchas plantas también contienen esteroles y estanoles, que pueden ayudar a reducir el colesterol. Las fuentes incluyen salvado de avena, frijoles, frutos secos, brócoli, aguacate, arándanos y alimentos fortificados.

Su meta: llenar la mitad del plato con una variedad de vegetales sin almidón en cada comida. No es necesario limitar el tamaño de las porciones como lo hace con otros alimentos que contienen carbohidratos; coma tanto como desee.



Proteínas

La proteína ayuda a desarrollar y mantener los músculos. También lo ayuda a sentirse lleno. La proteína tiene muy poco impacto en su nivel de glucosa en sangre. Es el nutriente principal en alimentos de origen animal como pollo, carne de res, huevos y pescado. También se encuentra en muchos alimentos a base de plantas como tofu, tempeh, frutos secos, semillas y frijoles.

Su meta: incluir proteínas al comer carbohidratos. Esto retrasa el aumento del azúcar en sangre después de una comida o refrigerio. Las fuentes de proteínas de origen vegetal a menudo incluyen carbohidratos también. Revise la etiqueta de información nutricional para comprender el impacto que una proteína de origen vegetal puede tener en su nivel de azúcar en sangre.



Grasas

Las grasas ayudan al cerebro y al sistema nervioso a funcionar y añaden un gran sabor y textura a los alimentos. Cuando se ingieren solas, las grasas no aumentarán su nivel de glucosa en sangre. Las grasas saludables se encuentran en el aceite de oliva, aguacate, aceitunas, frutos secos, semillas y aceite de girasol.

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

El siguiente paso: Descubrir 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 una variedad de comidas satisfactorias que lo ayuden a alcanzar sus metas.



Vegetales sin almidón

Una porción contiene aproximadamente 5 gramos de carbohidratos y alrededor de 25 calorías $\frac{1}{2}$ taza cocida o 1 taza cruda de uno de los vegetales sin almidón que se mencionan a continuación

Alcachofa	Repollo verde, repollo rojo, bok choy
Rúcula / arúgula	Vegetales (col berza, hojas de mostaza, nabo, escarola, etc.)
Espárragos	Jícama
Brotes de bambú	Colinabo
Brócoli	Hongos
coles de Bruselas	Okra
Cactus / nopales	Cebollas
Coliflor	Pimientos (rojo, verde, amarillo, mini)
Pepino	Espinaca, kale
Daikon	Calabaza de verano (amarilla, calabacín)
Berenjena	Tomates
Ejotes, ejotes amarillos, frijoles italianos	Castañas de agua



Carbohidratos (fruta)

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

Manzana	1 pequeña
Banana	1 muy pequeña o $\frac{1}{2}$ grande
Arándanos	$\frac{3}{4}$ taza
Melón amarillo o verde	1 taza en cubos
Fruta seca	2 cucharadas
Uvas	17 pequeñas
Mango	$\frac{1}{2}$ taza o $\frac{1}{2}$ pequeño
Nectarina o melocotón	1 mediano
Naranja	1 mediano
Papaya	1 taza en cubos o $\frac{1}{2}$ papaya
Piña	$\frac{3}{4}$ taza fresca o $\frac{1}{2}$ taza enlatada
Plátano	$\frac{1}{3}$ de taza o $\frac{1}{4}$ de plátano
Frambuesas o zarzamoras	1 taza
Fresas	$1\frac{1}{4}$ taza enteras
Sandía	$1\frac{1}{4}$ taza en cubos

Grupos de alimentos de Teladoc Health



Carbohidratos (almidón)

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

Bagel	$\frac{1}{4}$ bagel grande (1 oz)
Frijoles (negro, garbanzo, rojo, haba, blanco, pinto, etc.)	$\frac{1}{2}$ taza cocidos además = 1 porción de proteína
Rebanada de pan (bajo en calorías, de dieta)	2 rebanadas (1½ oz)
Rebanada de pan	1 rebanada (1 oz)
Chapati	1 oz
Maíz	$\frac{1}{2}$ taza o $\frac{1}{2}$ mazorca grande
Panecillo inglés	$\frac{1}{2}$ panecillo
Ejotes	$\frac{1}{2}$ taza
Sémola	$\frac{1}{2}$ taza cocida
Bollo de hamburguesa o hot dog	$\frac{1}{2}$ bollo
Tortilla de maíz para tacos dura	2 tortillas de maíz para tacos pequeñas
Matzá	$\frac{3}{4}$ oz
Naan	$3\frac{1}{4}$ de pulgada cuadrada (1 oz)
Avena	$\frac{1}{2}$ taza cocida
Pita (6 pulgadas)	$\frac{1}{2}$ pita
Papa simple, camote, batata	$\frac{1}{2}$ taza
Palomitas de maíz	3 tazas
Arroz, pasta, quinoa, cuscús	$\frac{1}{3}$ de taza, cocido
Tortilla (6 pulgadas)	1 tortilla pequeña
Calabaza de invierno (butternut o bellota)	1 taza

Carbohidratos (leche y yogur)

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

Leche con chocolate	$\frac{1}{2}$ taza
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 tiene sabor o está 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

Queso	1 oz
Pollo, pavo, pescado, carne de res, cordero, cabra, cerdo	1 oz
Queso cottage	1/4 taza
Sustituto de huevo	1/4 taza
Claras de huevo	2 claras de huevo
Huevos	1 huevo
Crema de nueces, sin azúcar agregada (manteca de cacahuate / maní, almendras, soja) *	1 cucharada
Nueces y semillas	1 cucharada
Tempeh (lea la etiqueta para ver las cantidades de carbohidratos) *	1/4 taza
Tofu *	1/2 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 en barra	1 cucharadita
Tripas hervidas	2 cucharadas
Leche de coco, enlatada	1/3 de taza baja en grasa o 1 1/2 cucharada regular
Coco rallado	2 cucharadas
Mayonesa	1 cucharadita de mayonesa regular o 1 cucharada de baja en grasa
Mantequillas de nueces *	1 1/2 cucharadita
Aceite (aceite de oliva, aceite de canola, aceite de cacahuate, aceite vegetal, etc.)	1 cucharadita
Aceitunas	8 negras o 10 verdes
Cacahuates *	10 piezas
Nueces y pecanas	4 mitades
Pistachos *	16 piezas
Crema agria normal	2 cucharadas

* 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.

Nota: Los productos de origen animal se enumeran para aquellos que eligen incluir opciones de origen animal en su dieta.

Balancee su plato

¡Puede comer bien y también disfrutar de platos deliciosos! El modelo de plato balanceado es una manera fácil y deliciosa de alimentar su cuerpo. Seguir este formato le ayudará a llenar su plato con alimentos saludables en las proporciones adecuadas.

Es tan sencillo como echarle un vistazo. Comience con una plato de 9 pulgadas. Un plato equilibrado tiene 50% de verduras no almidonadas, 25% de proteínas magras y 25% de carbohidratos. También puede incluir un poco de grasa saludable.

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 = la mitad del plato

Opciones: brócoli, lechuga, tomates, calabacín, setas, col rizada y coliflor

25%

Carbohidratos = una cuarta parte de su plato

Las opciones incluyen: arroz integral, pasta de trigo integral, camotes, quinua, tortillas de maíz, fruta y calabaza de invierno

25%

Proteínas = otra cuarta parte del plato

Opciones: tofu, tempeh, semillas de chía, almendras, mantequilla de maní, frijoles pintos*, frijoles negros*, lentejas*, guisantes* y edamame*

* También contiene carbohidratos; $\frac{1}{2}$ taza de estos alimentos cocidos = 1 porción de carbohidratos

*

Grasas saludables = solo un poco

Opciones: aceite de oliva, aguacate, aceitunas, aceite de girasol, frutos secos y semillas. Al seguir una dieta basada en plantas, algunas de las grasas saludables también funcionan como fuente de proteínas. Por ejemplo: semillas de chía, almendras, cacahuetes, pistachos y nueces.



Tamaños de porciones saludables, en cualquier momento

Ahora que sabe cómo balancear su plato, es importante que considere *cuánto* come. Cuando se trata de los tamaños de las porciones, puede parecer que el mundo está en nuestra contra. Las porciones para uno en los restaurantes pueden ser suficientes para que una familia las comparta. ¡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 sólo el primer paso. Otra habilidad es saber cómo planificar, preparar y disfrutar de alimentos saludables que se ajusten a sus necesidades nutricionales. Estas son algunas estrategias que puede usar para lograr sus metas:



Planificación y compra

- Haga un plan de comidas para sus desayunos, almuerzos, cenas y refrigerios de la semana.
- Compre los alimentos de su plan. Esto hace que sea más probable que siga el 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.
- Divida, ponga en bolsas y clasifique los alimentos del almuerzo para toda la semana el domingo por la noche.
- 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:**
 - Cocine los alimentos a fuego lento en agua o caldo de verduras en lugar de freírlos en aceite.
 - Utilice un spray de aceite de oliva extra virgen en lugar de ghee o manteca.
- **Reduzca el sodio:**
 - No agregue sal a las recetas. Reemplácela con sus hierbas y especias favoritas.
 - Utilice 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.



Coma y disfrute

- **Coma con atención plena:**
 - Evite las distracciones como la televisión, su teléfono o tableta.
 - Disminuya el ritmo, coma un bocado y baje el tenedor. ¡Mastique y saboree!
 - Tómese el tiempo para disfrutar de su comida saludable, ya sea en soledad o con familiares o amigos.

Refrigerios saludables

Comer un refrigerio entre comidas puede frenar el hambre durante todo el día. Los refrigerios bien planificados también pueden evitar que coma demasiado en las comidas. Los refrigerios que contienen productos + proteínas o una grasa saludable lo ayudarán a llenarse y lo mantendrán satisfecho hasta la hora de la comida.

Estas son algunas de las mejores combinaciones para un refrigerio:



+



Palitos de apio + mantequilla de maní



+



Arándanos + almendras



+



Rebanadas de pimiento morrón rojo + queso no lácteo



+



Zanahorias pequeñas + salsa / guacamole



+



Tiras largas de pepino + hummus



+



Manzana + nueces

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 de muestra: primer día



Desayuno: Revuelto de vegetales con una guarnición de bayas

Rinde 1 porción | Tiempo de preparación: 5 minutos | Tiempo de cocción: 3-4 minutos

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
289	11 g	2 g	42 mg	0 mg	30 g	5 g	7 g	24 g	809 mg

INGREDIENTES

- Aceite en aerosol
- 1 taza de tofu, en cubos
- ½ taza de tomate picado
- 1 taza de cebolla picada
- ½ taza de pimientos morrones picados
- 1 taza de fresas cortadas a la mitad

PREPARACIÓN

Rocié una sartén con el aceite en aerosol. A fuego medio, agregue tofu, tomates, cebolla y pimiento morrón. Cocine durante 3-4 minutos, hasta que las cebollas se pongan transparentes. Sírvalo con una guarnición de bayas.

Refuerzo vegetal:

Agregue verduras adicionales sin almidón como espinacas o calabacines.

Refuerzo del sabor:

Use pimienta y ajo en polvo.

Refuerzo de energía:

Mezcle ½ taza de camote salteado con la mezcla de verduras.



Almuerzo: Ensalada mixta con una guarnición de pera

Rinde 1 porción | Tiempo de preparación: 5 minutos | Tiempo de cocción: 0 minutos

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
295	6 g	1 g	111 mg	0 mg	53 g	15 g	20 g	11 g	526 mg

INGREDIENTES

- 2-3 tazas de verduras de ensalada mixtas (por ejemplo, espinaca, rúcula, romana, etc.)
- ½ taza de pepino en rodajas
- ½ taza de tomates cherry, cortados por la mitad
- 1 cucharada de cebolla verde picada
- ½ taza de garbanzos enlatados, escurridos y enjuagados
- ¼ de aguacate mediano
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 pera pequeña

PREPARACIÓN

En un tazón, combine todos los ingredientes excepto la pera y agregue el vinagre balsámico. Sírvalo con una guarnición de pera.

Refuerzo vegetal:

Use una cantidad ilimitada de verduras sin almidón.

Refuerzo del sabor:

Agregue un poco de jugo de lima.

Refuerzo de proteínas:

Agregue 2-3 oz de tempeh cocido.



IMPRIMA ESTO Y PÉGUELO EN SU REFRIGERADOR

Plan de comidas de muestra: primer día



Cena:

Espaguetis con una guarnición de vegetales al vapor

Rinde 1 porción | Tiempo de preparación: 5 minutos | Tiempo de cocción: 10 minutos

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
320	3 g	0 g	214 mg	0 mg	66 g	13 g	26 g	11 g	1,205 mg

INGREDIENTES

- Aceite en aerosol
- 2 tazas (total) de cebollas, zanahorias y pimientos morrones picados
- ½ de taza de salsa marinara baja en sodio
- 1 taza de calabaza cabello de ángel cocida
- 1 onza de espaguetis de trigo integral cocidos
- 1 taza de calabacín al vapor

PREPARACIÓN

Rocíe una sartén con el aceite en aerosol. A fuego medio, saltee la cebolla, la zanahoria y el pimiento hasta que estén tiernos, unos 8 minutos. Baje el fuego y agregue la salsa marinara. En un bol, coloque en capas la calabaza cabello de ángel cocida y el espagueti de trigo entero cocido. Cubra con la mezcla de salsa. Sirva con el calabacín como guarnición.

Refuerzo vegetal:

Agregue espinacas frescas en los espaguetis o como guarnición.

Refuerzo de energía:

Termine la cena con una taza de frutos rojos.

Opciones de refrigerios:



2 clementinas y
1 onza de semillas
de girasol



1 o 2 tazas de palitos de
apio con 1 cucharada de
mantequilla de maní



IMPRIMA ESTO Y PÉGUELO EN SU REFRIGERADOR

Plan de comidas de muestra: segundo día



Desayuno: Batido verde

Rinde 1 porción | Tiempo de preparación: 5 minutos | Tiempo de cocción: 0 minutos

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
190	8 g	1 g	295 mg	0 mg	22 g	10 g	10 g	15 g	370 mg

INGREDIENTES

- ½ taza de leche de almendra sin endulzar
- 1 cucharada de proteína de guisante sin endulzar en polvo
- 1 taza de espinaca fresca
- ½ de taza de arándanos congelados
- ½ de taza de moras congeladas
- 1 cucharada de semillas de chía

PREPARACIÓN

¡Mezcle y disfrute!

Refuerzo vegetal:

Use de 1½ a 2 tazas de verduras de hoja.

Refuerzo de proteínas:

Agregue una segunda cucharada de proteína de guisante en polvo.



Almuerzo: Sándwich abierto de vegetales con una guarnición de manzana

Rinde 1 porción | Tiempo de preparación: 4 minutos | Tiempo de cocción: 2 minutos

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
420	22 g	3 g	289 mg	0 mg	46 g	14 g	15 g	14 g	792 mg

INGREDIENTES

- 1 rebanada de pan de trigo integral
- 2 cucharadas de hummus
- 2 cucharadas de aguacate machacado
- 4-5 rebanadas de pepino
- 1 taza de espinacas, sin apretar
- 2 cucharadas de semillas de girasol
- Manzana pequeña

PREPARACIÓN

Tueste el pan y cábralo con hummus, aguacate, pepino y espinacas. Sirvalo con una guarnición de semillas de girasol y 1 manzana pequeña.

Refuerzo vegetal:

Agregue más espinacas.

Refuerzo de energía:

Sirva la manzana con 1 cucharada de mantequilla de maní.



IMPRIMA ESTO Y PÉGUELO EN SU REFRIGERADOR

Plan de comidas de muestra: segundo día



Cena: Ensalada de tacos

Rinde 1 porción | Tiempo de preparación: 8 minutos | Tiempo de cocción: 5 minutos

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
353	15 g	2 g	344 mg	0 mg	47 g	21 g	9 g	17 g	1,934 mg

INGREDIENTES

- 3 tazas de lechuga romana picada
- ½ taza de tomate picado
- 2 cucharadas de cebolla picada
- ¼ de taza de salsa
- ½ aguacate picado
- 1 taza de arroz de coliflor, fresco o congelado
- ½ taza de frijoles negros, escurridos y enjuagados

PREPARACIÓN

Cocine el arroz de coliflor al vapor en el microondas durante 5 minutos o hasta que esté blando. Cubra la lechuga con el tomate, la cebolla, la salsa, el aguacate, el arroz de coliflor y los frijoles.

Refuerzo de vegetales:

Agregue más vegetales sin almidón o más salsa.

Refuerzo del sabor:

Use jugo de limón fresco y ralladura de limón en la parte superior de la ensalada.

Refuerzo de energía:

Disfrute de una pequeña tortilla de maíz como guarnición.

Opciones de refrigerios:



1 naranja mediana
y 12 almendras



5 onzas de yogur a
base de anacardo y
½ taza de melón o bayas



IMPRIMA ESTO Y PÉGUELO EN SU REFRIGERADOR

Plan de comidas de muestra: tercer día



Desayuno: Muffin de aguacate

Rinde 1 porción | Tiempo de preparación: 4 minutos | Tiempo de cocción: 0 minutos

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
304	11 g	1 g	120 mg	0 mg	39 g	8 g	11 g	15 g	463 mg

INGREDIENTES

- ½ muffin inglés integral
- 2 cucharadas de aguacate machacado
- 2-3 rebanadas de tomate
- ½ taza de edamame congelado sin cáscara, preparado
- 1 durazno mediano

PREPARACIÓN

Cubra el ½ muffin inglés integral con rodajas de aguacate y tomate. Sírvalo con edamame y melocotón.

Refuerzo vegetal:

Corte el resto del tomate y cómalos como guarnición.

Refuerzo de energía:

Use todo el muffin inglés para convertirlo en un sándwich de desayuno; agregue espinacas encima del aguacate.



Almuerzo: “Bistec” de coliflor

Rinde 1 porción | Tiempo de preparación: 5 minutos | Tiempo de cocción: 20 minutos

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
416	24 g	2 g	78 mg	0 mg	42 g	9 g	6 g	13 g	748 mg

INGREDIENTES

- 1 rodaja de coliflor de 1½ pulgada de espesor, cortada longitudinalmente desde el núcleo de una coliflor entera
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 tazas de espinacas frescas
- 2 cucharadas de almendras en rodajas
- ½ taza de quinua, cocida

PREPARACIÓN

Precaliente el horno a 425 °F. Coloque la coliflor en una bandeja para hornear y pincele con la mitad del aceite de oliva. Hornee durante 15 minutos, luego volteéla. Pincele con el aceite de oliva y hornee otros 5 minutos o hasta que esté tierna. Mientras la coliflor está en el horno, agregue el resto del aceite de oliva a la sartén y pángala a fuego medio. Agregue las espinacas y saltéelas de 3 a 4 minutos. Retire la coliflor del horno y pángala en un plato para servir. Cubra con las espinacas salteadas y almendras. Disfrútela con ½ taza de quinoa cocida.

Refuerzo vegetal:

Agregue una guarnición de pepinos y zanahorias.

Refuerzo de energía:

Agregue una guarnición de ¼ taza de hummus.



IMPRIMA ESTO Y PÉGUELO EN SU REFRIGERADOR

Plan de comidas de muestra: tercer día



Cena:

Hongos portobello a la parrilla con brócoli y batata

Rinde 1 porción | Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 12 minutos

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
305	1 g	0 g	465 mg	0 mg	64 g	20 g	10 g	20 g	1,687 mg

INGREDIENTES

- 3-4 onzas de champiñones portobello
- ¾ de taza de alubias cannellini, escurridas y enjuagadas
- 1 cucharadita de romero fresco
- 2 dientes de ajo triturados
- 2 cucharadas de salsa
- 1-2 tazas de brócoli asado
- Camote pequeño al horno

PREPARACIÓN

Cubra una sartén mediana con aceite en aerosol. A fuego medio, cocine los hongos portobello durante alrededor de 3 a 5 minutos, hasta que estén ligeramente dorados. Voltéelos y cocínelos por el otro lado otros 2 o 3 minutos. Sirva los hongos en el plato. En la misma sartén, saltee los frijoles cannellini con romero y ajo. Cubra los hongos con la mezcla de frijoles y salsa. Sírvalo con brócoli y batata.

Refuerzo de vegetales:

Añada vegetales sin almidón asados arriba del camote o sirva con una ensalada como guarnición.

Refuerzo de sabor:

Agregue pimienta con limón y jugo de limón fresco sobre los hongos portobello y el brócoli asado.

Opciones de refrigerios:



Verduras crujientes (pimientos, pepinos, apio) con 2 cucharadas de hummus



1 manzana pequeña con 1 cucharada de mantequilla de maní



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.



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 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 fructosa", "dextrosa", "sacarosa", "miel" y "melasa".

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!





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.