



Teladoc
HEALTH

Su guía sobre

Cocina sudasiática

Estrategias simples
para mejorar



Además: Menú
de muestra de
1 día



¡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. 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 sudasiática.

Esta guía está repleta de ideas de alimentación saludable con el sabor del subcontinente sudasiático. 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!
Equipo de Teladoc Health

Un vistazo al interior

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
Elección inteligente de refrigerios	10
Plan de comidas de muestra de 1 día	11
Comprender las etiquetas de los alimentos	14
Consejos y trucos comidas para salir a comer	15

Conocimientos básicos

Los alimentos están compuestos por tres nutrientes básicos que le proporcionan combustible a su 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

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

Su objetivo: Llene la mitad de su 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 lo 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 objetivo: Incluya proteínas al comer carbohidratos. Esto retrasa el aumento del azúcar en sangre después de una comida o refrigerio. Opte por fuentes de proteínas sin grasa 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 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.



Vegetales sin almidón

Una porción contiene aproximadamente 5 gramos de carbohidratos y alrededor de 25 calorías
½ 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 de hoja verde (col, mostaza, nabo, etc.)
Espárragos	Colinabo
Brotos de bambú	Hojas de fenogreco
Brócoli	Hongos
Coles de Bruselas	Okra (bhindi o quimbombó)
Coliflor (gobhi)	Cebollas
Remolacha	Pimientos morrones (rojo, verde, amarillo)
Pepino	Espinaca, kale
Daikon	Calabaza (lauki, melón amargo, calabaza india)
Berenjena (baingan)	Tomates
Judías verdes, judías amarillas, judías de metro	Castañas de agua



Carbohidratos (fruta)

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

Manzana	1 pequeña (4 oz)
Banana	1 muy pequeña o ½ grande
Arándanos	¾ taza
Frutas desecadas (pasas, dátiles)	2 cucharadas
Uvas	17 pequeñas
Mango	½ taza o ½ pequeño
Melón	1 taza en cubos
Nectarina o melocotón	1 mediano
Naranja	1 mediano
Papaya	1 taza en cubos o ½ papaya
Piña	¾ taza fresca o ½ taza enlatada
Ciruela	⅓ de taza o ¼ de plátano
Frambuesas o zarzamoras	1 taza
Fresas	1¼ taza enteras
Sandía	1¼ taza en cubos

Grupos de alimentos de Teladoc Health



Carbohidratos (almidón)

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

Bagel	1/4 bagel grande (1 oz)
Frijoles y legumbres (lentejas, dal, garbanzo, riñón, pinto, etc.)	1/2 taza cocidos además = 1 porción de proteína
Rebanada de pan	1 rebanada (1 oz)
Chapati	1 oz
Maíz	1/2 taza o 1/2 mazorca grande
Panecillo inglés	1/2 panecillo
Guisantes (matar)	1/2 taza
Sémola	1/2 taza cocida
Pan de hamburguesa/perro caliente	1/2 bollo
Idli	1 pequeña
Naan	1/4 de una pieza de 8" (1 oz)
Avena	1/2 taza cocida
Pappadum	2 pequeños (aproximadamente 5" de ancho)
Calabaza	1/2 taza
Papa simple, camote, batata (alu o aloo)	1/2 taza
Arroz, pasta, quinoa, mijo	1/3 de taza, cocido
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	1/2 taza
Leche de vaca (entera, semidescremada, descremada)	1 taza
Kéfir or lassi (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

Frijoles y legumbres (lentejas, dal, garbanzo, riñón, pinto, etc.)*	½ taza cocidos también = 1 porción de carbohidratos
Queso	1 oz
Pollo, pavo, pescado, carne de res, cordero, cabra, cerdo	1 oz
Queso cottage	¼ taza
Sustituto de huevo	¼ taza
Claras de huevo	2 claras de huevo
Huevos	1 huevo
Crema de nueces, sin azúcar agregada (mantequilla de cacahuate/maní, almendras, soja)* *	1 cucharada
Frutos secos y semillas (almendras, anacardos/ nueces de la india, pistachos, cacahuates, semillas de lino, semillas de calabaza)*	1 cucharada
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 en barra	1 cucharadita
Leche de coco, enlatada	⅓ de taza de la baja en grasa o 1½ cucharada de la regular
Coco rallado	2 cucharadas
Mayonesa	1 cucharadita de la regular o 1 cucharada de la baja en grasa
Mantequilla de frutos secos (mantequilla de almendra, mantequilla de cacahuate, mantequilla de anacardos, etc.)*	1½ cucharadita
Aceite (aceite de oliva, aceite de canola, aceite de mostaza, 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.

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, intente usar 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 inspirar creatividad y contrarrestar la rutina.

50%

Vegetales sin almidón = mitad del plato

Opciones: berenjena, hojas verdes (hojas de mostaza, espinaca (saag), judías de metro, remolacha, pepino, brotes de soja, okra (bhindi), tomate

25%

Carbohidratos = un cuarto del plato

Opciones: arroz integral, chapati de trigo entero, idli, upma, camote, guisantes, calabaza, fruta, yogur

25%

Proteínas = otro cuarto del plato

Opciones: lentejas*, garbanzos* y frijoles riñón*, huevos, frutos secos, aves de corral, carne, pescado y tofu (* también contienen carbohidratos)

*

Grasas saludables = solo un poco

Opciones: aceite de oliva, aceite de mostaza, frutos secos, semillas (calabaza, sésamo, girasol, etc.)



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 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 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 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.
- **Elija granos integrales:**
 - Los granos integrales también son fuentes de carbohidratos y calorías. ¡El tamaño de la porción importa!



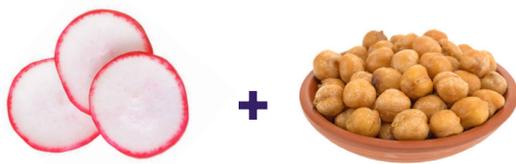
Coma y disfrute

- **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.

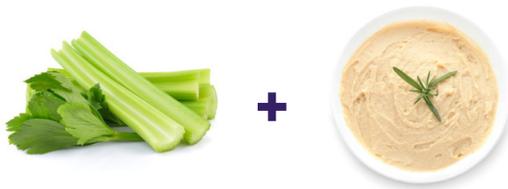
Estas son algunas de las mejores combinaciones para un refrigerio:



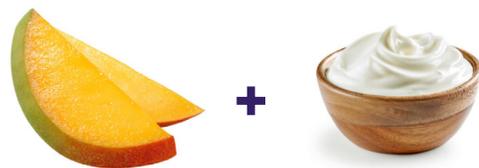
Rábanos en rodajas + chana tostada



Pepino en tiras + huevo duro



Bastones de apio + hummus



Mango + yogur natural



**Rodajas de pimiento
morrón rojo + queso paneer**



Hojas de lechuga + tofu con masala

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

Desayuno: upma de quinoa

Rinde 1 porción



Calorías	Grasas totales	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
436	25 g	2 g	185 mg	0 mg	45 g	6 g	2 g	11 g	485 mg

INGREDIENTES

- 1/3 de taza de quinoa
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1/8 de cucharadita de semillas de mostaza molidas
- 1 o 2 hojas de curry
- 1 oz de anacardos
- 1/2 taza de verduras picadas (zanahoria, judías verdes, cebolla)
- Una pizca de chile en polvo, cilantro

PREPARACIÓN

Cocine la quinoa según las instrucciones del paquete. Caliente el aceite vegetal en una sartén y agregue semillas de mostaza molidas y hojas de curry. Saltee hasta que suelte el aroma. Agregue los anacardos, las verduras picadas y condimentos al gusto. Cocine hasta que se ablanden. Quite las hojas de curry. Agregue la quinoa cocida a las verduras en la sartén, mezcle y sirva.

Refuerzo de verduras:

Sirva su upma sobre un colchón de espinacas tiernas u otras hojas verdes.

Refuerzo de sabor:

Rocíe con un poco de jugo de limón o lima.

Almuerzo: panqueques de chana dal

Rinde: 4 panqueques. Tamaño de la porción: 2 panqueques



Calorías	Grasas totales	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
352	9 g	6 g	227 mg	1 mg	58 g	13 g	9 g	13 g	230 mg

INGREDIENTES

15 oz de garbanzos bajos en sodio (chana) de lata, escurridos y enjuagados

½ taza de zanahorias ralladas

½ taza de espinacas

1 taza de hojas de fenogreco o mostaza picadas

3 o 4 hojas de curry picadas

1 cucharada de chiles picados

1 cucharadita de jengibre fresco rallado

2 cucharadas de yogur griego bajo en grasa

½ cucharadita de bicarbonato de sodio

¼ de cucharadita de aceite vegetal

Chutney

PREPARACIÓN

En un bol, aplaste la chana con un tenedor hasta formar una pasta. Agregue zanahoria y espinaca rallada, hojas de fenogreco (methi) o mostaza, hojas de curry, chiles, jengibre rallado y yogur griego (cuajada), y mezcle. Agregue bicarbonato de sodio y mezcle bien. Caliente una sartén a fuego medio y agregue aceite vegetal. Vierta 1/4 de la mezcla en la sartén. Cocine hasta dorar y luego voltee para que se dore del otro lado. Repita con la mezcla restante. Sirva con chutney.

Refuerzo de verduras:

Acompañe con una ensalada de tomate, pepino y cebolla en trozos.

Refuerzo de sabor:

Use un sabroso chutney de tomate y cebolla o un chutney verde para agregar un toque de sabor.

Cena: pollo al curry con arroz integral y raita

Rinde 1 porción



Calorías	Grasas totales	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
486	13 g	7 g	620 mg	84 mg	56 g	7 g	13 g	35 g	1434 mg

INGREDIENTES

- ¾ de taza de arroz integral o quinoa
- 3 oz de pollo
- ½ taza de salsa de curry baja en sodio
- 1 taza de yogur griego natural bajo en grasa
- 1 taza (en total) de pepino, tomate y cebolla picados

PREPARACIÓN

Cocine el pollo a fuego lento en salsa de curry y sirva sobre arroz integral o quinoa. Para la raita, mezcle yogur natural con tomate, pepino y cebolla.

Refuerzo de verduras:

Agregue 1 taza de berenjena o coliflor con curry.

Refuerzo de sabor:

Espolvoree la raita con hojas de cilantro y comino para dar un sabor intenso.

Opciones de refrigerios:



2 o 3 dátiles y 1 oz de frutos secos



Tomate y pepino en rodajas más 1/2 taza de chana tostada (garbanzos tostados)



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/ Datos de Nutrición	
8 servings per container/8 raciones por envase	
Serving size/ Tamaño por ración	2/3 cup/2/3 taza (55g)
Amount per serving/Cantidad por ración	
Calories/Calorías	230
<small>% Daily Value*/Valor Diario*</small>	
Total Fat/Grasa Total 8g	10%
Saturated Fat/Grasa Saturada 1g	5%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 160mg	7%
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 37g	13%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 4g	14%
Total Sugars/Azúcares Totales 12g	
Includes 10g Added Sugars/ Incluye 10g azúcares añadidos	20%
Protein/Proteínas 3g	
Vitamin D/Vitamina D 2mcg	10%
Calcium/Calcio 260mg	20%
Iron/Hierro 8mg	45%
Potassium/Potasio 235mg	6%
<small>* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice. * El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.</small>	

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 fructuosa", "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 salir

- 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!





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.

PM08494.A © Teladoc Health, Inc. Todos los derechos reservados.