

Su guía sobre

Cocina del sudeste de Asia

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!

Las comidas y los refrigerios que se ajustan al presupuesto, las preferencias y los nutrientes necesarios de cada persona son fundamentales para cualquier camino de bienestar. Pero los alimentos que nos conectan con nuestra propia cultura pueden ser el ingrediente que falta en los planes de alimentación sana de muchas personas. Y la oportunidad de explorar gastronomías que son nuevas para nosotros a través de una comida deliciosa puede darnos un inmenso placer.

Es por eso que creamos la Guía de la cocina del sudeste de Asia. Esta guía está llena de ideas para comer sano inspiradas en los sabores y colores de Tailandia, Laos, Vietnam y otros países. Use nuestras herramientas de planificación de comidas para crear una estrategia que le funcione. Esperamos que estos deliciosos platos le aporten satisfacción y entusiasmo a sus días.

¡A disfrutar!

Un vistazo al interior

Conocimientos básicos	3
Teladoc Health: grupos de alimentos	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 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 su nivel 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 alimentos con carbohidratos más nutritivos. Evite los azúcares añadidos.



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. No suele ser necesario limitar el tamaño de las raciones como se 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

La proteína ayuda a desarrollar y mantener los músculos. También da saciedad. Las proteínas tienen poco impacto en el nivel de azúcar en sangre.

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



Grasas

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

¿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 esta guía para preparar distintas comidas saciantes con las que podrá alcanzar sus metas.

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

A vertical arrangement of various pasta shapes and ingredients. From top to bottom: a bundle of thin, long spaghetti; a bowl of yellow cornmeal or polenta; a bowl of orange lentils; a bowl of small, round, light-colored pasta; a bowl of white rice; a bowl of brown lentils; a bowl of coarse, reddish-brown ground meat or sausage; a pile of yellow penne pasta; a wooden rolling pin; and several pieces of dark chocolate and yellow penne pasta.

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)
Pera asiática	1 fruta pequeña
Banana	1 muy pequeña o ½ grande
Arándanos	¾ taza
Frutas desecadas (pasas, dátiles)	2 cucharadas
Uvas	17 pequeñas
Guayaba	¾ taza
Lichi	½ taza
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 taza pequeña
Fruta de la pasión o maracuyá	3 frutas
Caqui	½ fruta
Piña	¾ taza fresca o ½ taza enlatada
Ciruela	1 pequeña
Frambuesas o zarzamoras	1 taza
Carambola	2 medianas
Fresas	1¼ taza enteras
Sandía	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

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

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

Frijoles y legumbres (frijoles rojos, soya, mung, garbanzos, lentejas, etc.)*	<i>½ taza cocidos también = 1 porción de carbohidratos</i>
Queso	1 oz
Pollo, pavo, pescado, carne de res, cordero, cabra, cerdo	1 oz
Queso cottage	¼ taza
Huevos	1 huevo
Sustituto de huevo	¼ taza
Claros de huevo	2 claras de huevo
Frutos secos y semillas (almendras, anacardos, pistachos, cacahuetes, semillas de lino, semillas de calabaza)*	1 cucharada
Pasta de frutos secos para untar, sin azúcar agregada (mantequilla de cacahuete, almendra, soya)	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	6 piezas
Aguacate	2 cucharadas
Tocino	1 rebanada
Mantequilla	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 cacahuete, mantequilla de anacardos, etc.)	1½ cucharadita
Aceite (de oliva, canola, cacahuete, sésamo, vegetal, etc.)	1 cucharadita
Aceitunas	8 negros o 10 verdes
Cacahuetes	10 piezas
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	Luffa
Espárragos	Repollo de Napa
Brotos de bambú	Cebollas
Pimientos morrones (rojo, verde, amarillo)	Calabaza de Opo
Melón amargo	Hongos ostra
Col china	Hongos shiitake
Brócoli	Guisantes
coles de Bruselas	Espinaca
Col/repollo	Tatsoi
Coliflor	Berenjena tailandesa
Chayote	Castañas de agua
Pepino	Espinaca de agua
Rábano daikon	Melón de invierno
Vegetales de hoja verde (col, mostaza, nabo, etc.)	



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 ojo de pájaro	Cebolla verde	Hojas de shiso
Limas calamansi	Hojas de lima kaffir	Anís estrellado
Cilantro	Hierba limón	Albahaca tailandesa
Cilantro	Jugo de limón	Chile tailandés
Polvo de cinco especias	Jugo de lima	Cúrcuma
Galanga	Semillas de mostaza	Vinagre
Ajo	Hojas de pandan	
Jengibre	Pimienta roja	

Use, pero preste atención al sodio o el azúcar:

Salsa de chile	Salsa de ostras	Salsa sriracha
Pasta de curry	Azúcar de palma	Salsa de soya dulce
Salsa de pescado	Pasta de camarones	
Salsa hoisin	Salsa de soya	

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

25%

Carbohidratos = un cuarto del plato

Opciones: arroz integral, fideos de arroz, 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". Con la mano calcule las porciones que le darán saciedad y le permitirán 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:**
 - 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!



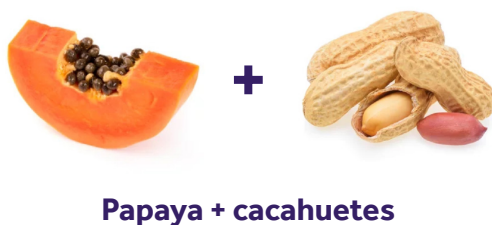
Coma y disfrute

- **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 calmar el hambre durante el día. Los refrigerios bien planificados también pueden evitar que coma demasiado en las comidas. Los refrigerios que contienen tanto vegetales o frutas como proteínas son la mejor opción. Esta combinación llena y sentirá saciedad hasta la hora de comer.

Estas son algunas de las mejores combinaciones para un refrigerio:



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.

Pollo tailandés y curry de espárragos

Rinde 5 porciones | Tiempo de preparación: 10 min | Tiempo de cocción: 15 min



Las hojas de lima kaffir son gruesas y de color verde oscuro, con la parte delantera brillante y la trasera pálida. Se conservan bien en el refrigerador durante al menos dos semanas. Las hojas secas también se pueden encontrar en los mercados. También están disponibles en hojas frescas en los mercados asiáticos locales. Si no puede encontrarlas, use la ralladura de una lima para agregar un sabor cítrico fresco a su plato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN (4 oz de pollo más ½ taza de espárragos)

Calorías	Grasas totales	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
317	17 g	7 g	214 mg	87 mg	11 g	4 g	4 g	32 g	533 mg

INGREDIENTES

Aceite de cocina en aerosol antiadherente
 24 oz de pechuga de pollo, cortada en cubos
 1 cebolla grande, picada finamente
 2 dientes de ajo triturados
 1 tallo de limoncillo, sin las hojas exteriores, cortado en cuartos a lo largo
 4 cucharadas de pasta de curry verde
 10 oz de leche de coco sin grasa
 1 taza de caldo de pollo, bajo en sodio
 2 cucharadas de granos de pimienta verde, escurridos (o sustituya con 1 cucharada de granos de pimienta negra)
 2 hojas de lima kaffir
 1 manojo de espárragos finos, cortados y partidos al medio
 Salsa de pescado, para sazonar
 Opciones: servir con una pizca de hojas de cilantro, gajos de lima, sobre una ración de arroz jazmín al vapor

PREPARACIÓN

Rocíe una sartén grande antiadherente con aerosol para cocinar y póngala a fuego alto. Saltee el pollo de 6 a 7 minutos, o hasta que esté ligeramente dorado y completamente cocido. Después, coloque el pollo cocido en un tazón y reserve.

Rocíe la sartén de nuevo con aerosol antiadherente para cocinar a fuego alto. Agregue cebolla, ajo y limoncillo y saltee durante 1 minuto. Agregue la pasta de curry y revuelva durante otro minuto. Regrese el pollo a la sartén y agregue la leche de coco, el caldo, los granos de pimienta y las hojas de lima kaffir. Deje hervir. Reduzca el fuego a medio y deje cocinar a fuego lento durante 2 minutos. Agregue los espárragos y cocine durante otros 2 minutos, o hasta que los espárragos estén tiernos. Sazone al gusto con salsa de pescado.

También puede adornar con cilantro y gajos de lima y servir sobre arroz jazmín.



Picadillo filipino

Rinde 5 porciones | Tiempo de preparación: 15 min | Tiempo de cocción: 45 min



INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN (aproximadamente 1½ taza más un huevo)

Calorías	Grasas totales	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
521	17 g	4 g	588 mg	694 mg	31 g	7 g	2 g	39 g	1,285 mg

INGREDIENTES

1½ cucharada de aceite de oliva virgen extra, dividida
2½ tazas de papas amarillas, peladas y cortadas en cubitos del tamaño de un bocado (aproximadamente 1 lb)
2 tazas de zanahorias, peladas y cortadas en trozos de ½ pulgada
1 cebolla mediana, pelada y cortada en cubos
1 cucharada de ajo fresco, picado
1½ lb de carne de pavo extra magra molida
1 cucharada de pasta de tomate
15 oz de tomate en conserva cortado en cubitos, bajo en sodio
½ cucharadita de sal kosher
¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
½ taza de uvas pasas
1 cucharada de salsa de pescado
3 cucharadas de salsa de soya, baja en sodio
1 cucharadita de pasta de ajo y chile
1 taza de agua
1 taza de guisantes congelados, descongelados
5 huevos
Aceite de cocina en aerosol antiadherente
Opcional: salsa picante

PREPARACIÓN

Coloque una sartén grande antiadherente a fuego entre medio y alto. Agregue 1 cucharada de aceite de oliva y caliente por un par de minutos. Agregue las papas y zanahorias y saltee por 15 minutos, revolviendo ocasionalmente. Deberían empezar a dorarse y ponerse ligeramente tiernas. Use una cuchara ranurada para colocar las papas y las zanahorias en un tazón.

Agregue media cucharada de aceite de oliva a la sartén. Agregue la cebolla y saltee por 3 minutos. Agregue el ajo y saltee durante 1 minuto. Agregue el pavo molido y saltéelo durante aproximadamente 6 a 7 minutos, o hasta que se dore.

Agregue el ajo y saltee durante 1 minuto. Agregue el pavo molido y saltéelo durante aproximadamente 6 a 7 minutos, o hasta que se dore.

Agregue la pasta de tomate y revuelva por 1 minuto. Agregue el tomate, la sal, la pimienta, las uvas pasas, la salsa de pescado, la salsa de soya, la pasta de ajo y chile, el agua y la mezcla reservada de papa cocida y zanahoria. Reduzca el fuego a medio y deje cocer a fuego lento hasta que la mayor parte del líquido se haya evaporado. Agregue los guisantes, revuelva y retire del fuego.

Rocie otra sartén grande antiadherente con aceite en aerosol y coloque a fuego medio-alto. Coloque cada huevo con la yema hacia arriba y cocínelo bien. Dele la vuelta a cada huevo y continúe cocinando hasta que esté cocido a su gusto.

Sirva colocando aproximadamente una quinta parte del picadillo en cada uno de los cinco tazones individuales. Coloque un huevo encima de cada porción. Decore con salsa picante si lo desea.



Ensalada vietnamita de papaya verde

Rinde 2 porciones | Tiempo de preparación: 10 min



INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN (2 tazas de ensalada, ½ receta)

Calorías	Grasas totales	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
269	13 g	2 g	551 mg	17 mg	25 g	7 g	11 g	18 g	855 mg

INGREDIENTES

3 cucharaditas de azúcar morena
1 cucharada de salsa de pescado
1 cucharada de jugo de limón fresco
½ cucharadita de aceite de sésamo
½ chile rojo largo, sin semillas, finamente picado, opcional
½ papaya verde, rallada
1 zanahoria, pelada y rallada
½ taza de tomates cherry, cortados por la mitad
1 pepino pequeño, pelado, sin semillas y picado
2 tazas de brotes de soya, enjuagados y bien escurridos
¼ de taza de menta fresca picada
¼ taza de cilantro fresco o albahaca, picado
¼ taza de cacahuetes tostados, triturados

PREPARACIÓN

Revuelva el azúcar con 1 cucharada de agua hirviendo y revuelva para disolverla.

Mezcle el azúcar disuelta, la salsa de pescado, el jugo de lima y el aceite de sésamo en un tazón mediano.

Agregue el chile (si lo usa), la papaya, la zanahoria, los tomates cherry, el pepino, los brotes y las hierbas al tazón y mezcle para combinar.

Coloque la ensalada en dos tazones pequeños y espolvoree las nueces por encima.



Salsa para dipear Lao Jeow Bong

Rinde 6 porciones | Tiempo de preparación: 10 min | Tiempo de cocción: 10 min



Esta deliciosa pasta para dipear se puede servir con vegetales y hierbas frescos, con pequeñas porciones de arroz glutinoso y carnes o pescados a la parrilla para darles un toque de sabor. Es una pasta versátil que también se puede utilizar para cocinar en salteados, sopas e incluso para marinar.

¿Quiere más picante?
¡Añada algunos chiles más!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN (¼ taza)

Calorías	Grasas totales	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
73	0 g	0 g	571 mg	0 mg	16 g	2 g	5 g	2 g	175 mg

INGREDIENTES

- 1 taza de chalotas, peladas
- 1 taza de dientes de ajo, pelados
- ½ taza de galanga*, en rodajas
- 1 taza de chiles secos tailandeses
- 2 cucharadas de azúcar de palma (el azúcar de palma generalmente se puede encontrar en el pasillo junto a otros productos enlatados o salsas precocinadas; se puede sustituir por azúcar normal)
- 2 cucharadas de jugo de tamarindo
- 2 cucharadas de salsa de pescado
- ½ cucharadita de sal

* Galanga es un vegetal de raíz que es una mezcla de ajo, chalotas y jengibre, y se utiliza en la cocina asiática. Si no puede encontrar galanga, use una combinación de estos tres ingredientes en su lugar.

PREPARACIÓN

Ase las chalotas, el ajo y la galanga hasta que se oscurezcan y cuezan completamente.

Coloque una sartén mediana a fuego medio-alto y caliente de 2 a 3 minutos, o hasta que esté caliente. Agregue los chiles secos tailandeses, revuelva frecuentemente, hasta que desprendan aroma. Retire del fuego.

Agregue los chiles tostados en un mortero, luego tritúrelos y muélos. (Esta receta se elabora tradicionalmente con un mortero. Si no tiene uno, utilice un procesador de alimentos o una batidora).

Agregue las chalotas, el ajo y la galanga y continúe moliendo.

Una vez hecha la molienda, agregue el azúcar de palma, el jugo de tamarindo, la salsa de pescado y sal. Continúe moliendo hasta que se forme una pasta.

Después, mezcle todo.

Colóquelo en un tazón pequeño para servir. Sirvalo con arroz glutinoso, vegetales frescos y carnes a la parrilla.

El Jeow Bong puede conservarse en un recipiente hermético hasta 30 días.



Satay indonesio

Rinde 6 porciones | Tiempo de preparación: 25 min | Tiempo de cocción: 35 min



INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN (1 pechuga + 2 cucharadas de salsa)

Calorías	Grasas totales	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
488	22 g	4 g	627 mg	172 mg	11 g	2 g	8 g	45 g	1,048 mg

INGREDIENTES

5 cucharadas de salsa de soya, baja en sodio, divididas
3 cucharadas de salsa de tomate, baja en sodio
1 cucharada de aceite de cacahuete
2 dientes de ajo, pelado y picado
1/8 cucharadita de pimienta negra molida
1/8 de cucharadita de comino molido
6 mitades de pechuga de pollo sin piel y deshuesadas, en cubos
1 cucharada de aceite de canola
1/4 de taza de cebolla picada
1 diente de ajo, pelado y picado
1 taza de agua
1/2 taza de mantequilla de cacahuete
2 cucharadas de azúcar granulada
1 cucharada de jugo de limón
Brochetas

PREPARACIÓN

En un tazón, mezcle 3 cucharadas de salsa de soya, salsa de tomate, aceite de cacahuete, ajo, pimienta y comino. Coloque el pollo en la mezcla y revuelva para cubrir. Tape y marine en el refrigerador de 15 a 20 minutos.

Precaliente la parrilla a fuego alto.

Caliente el aceite de canola en una cacerola a fuego medio y saltee la cebolla y el ajo hasta que estén ligeramente dorados. Mezcle agua, mantequilla de cacahuete, 2 cucharadas de salsa de soya y azúcar. Cocine y revuelva hasta que esté bien mezclado. Retire del fuego, mezcle el jugo de limón y reserve.

Engrase ligeramente la rejilla de la parrilla. Ensarte el pollo en las brochetas y deseche la marinada. Ase las brochetas unos 5 minutos por cada lado, hasta que los jugos del pollo salgan transparentes. Sirva con salsa de cacahuete.



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.

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
% Daily Value*/Valor Diario*	
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%
* 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.	

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!

