



Teladoc[™]
HEALTH

Su guía sobre

Cocina sudamericana

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 conectarnos con nuestros orígenes y nuestra identidad. Todos tenemos gustos, presupuestos y necesidades nutricionales diferentes, entre otras cosas. Es por eso creamos la Guía de la cocina sudamericana.

Esta guía está repleta de ideas de alimentación saludable aderezadas con sabores del sur. Incluimos herramientas de planificación de comidas para ayudarle a 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
Teladoc Health: grupos de alimentos	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 $\frac{1}{2}$ 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 de hoja verde (col, mostaza, nabo, etc.)
Espárragos	Hongos
Brócoli	Okra
coles de Bruselas	Cebollas
Coliflor	Pimientos morrones (rojo, verde, amarillo)
Pepino	Espinaca, kale
Berenjena	Calabaza de verano (amarilla, calabacín)
Judías verdes, amarillas, frijoles italianos	Tomates



Carbohidratos (fruta)

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

Manzana	1 pequeña (4 oz)
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	¼ bagel grande (1 oz)
Frijoles (negro, garbanzo, rojo, haba, blanco, pinto, etc.)	½ 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)
Pan de maíz	Cuadrado de 1x1
Maíz	½ taza o ½ mazorca grande
Panecillo inglés	½ panecillo
Ejotes	½ taza
Sémola	½ taza cocida
Pan de hamburguesa/perro caliente	½ bollo
Tortilla de maíz para tacos dura	2 tortillas de maíz para tacos pequeñas
Avena	½ taza cocida
Pita (6 pulgadas de diámetro)	½ pita
Papa simple, camote, batata	½ taza
Palomitas de maíz	3 tazas
Arroz, pasta, quinoa, cuscús	⅓ de taza, cocido
Succotash	1/3 de taza
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	½ 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 tiene sabor o está endulzado, lea la etiqueta para obtener más detalles.

Grupos de alimentos de Teladoc Health



Proteínas

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

Frijoles (negro, garbanzo, rojo, haba, blanco, pinto, etc.)	<i>½ taza cocidos también = 1 porción de carbohidratos</i>
Pecho de res	<i>1 oz</i>
Queso	<i>1 oz</i>
Pollo, pavo, pescado, carne de res, cordero, cabra, cerdo	<i>1 oz</i>
Tripas	<i>1 oz</i>
Queso cottage	<i>¼ taza</i>
Sustituto de huevo	<i>¼ taza</i>
Claros de huevo	<i>2 claras de huevo</i>
Huevos	<i>1 huevo</i>
Hígado	<i>1 oz</i>
Crema de frutos secos, sin azúcar agregada (mantequilla de cacahuete/maní, almendras, soja) *	<i>1 cucharada</i>
Frutos secos y semillas (almendras, anacardos/nueces de la india, pistachos, cacahuates, semillas de lino, semillas de calabaza)*	<i>1 cucharada</i>
Tempeh (lea la etiqueta para ver la cantidad de carbohidratos)*	<i>¼ taza</i>
Tofu*	<i>½ taza</i>
Mariscos	<i>3 onzas</i>



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 *	<i>6 piezas</i>
Aguacate	<i>2 cucharadas</i>
Tocino	<i>1 rebanada</i>
Mantequilla en barra	<i>1 cucharadita</i>
Leche de coco, enlatada	<i>⅓ de taza de la baja en grasa o 1½ cucharada de la regular</i>
Coco rallado	<i>2 cucharadas</i>
Mayonesa	<i>1 cucharadita de la regular o 1 cucharada de la baja en grasa</i>
Mantequilla de frutos secos (mantequilla de almendra, mantequilla de cacahuete, mantequilla de anacardos, etc.)*	<i>1½ cucharadita</i>
Aceite (aceite de oliva, aceite de canola, aceite de mostaza, aceite vegetal, etc.)	<i>1 cucharadita</i>
Aceitunas	<i>8 negros o 10 verdes</i>
Cacahuates *	<i>10 piezas</i>
Nueces y pecanas	<i>4 mitades</i>
Pistachos *	<i>16 piezas</i>
Crema agria normal	<i>2 cucharadas</i>

* 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 = la mitad del plato

Opciones: col rizada y hojas de mostaza, brócoli, judías verdes, apio, pimientos morrones, pepinos, okra, tomates, repollo

25%

Carbohidratos = una cuarta parte del plato

Opciones: papas blancas, batatas, ñame, guisantes, maíz, succotash, plátanos, calabaza, pan de maíz, harina de maíz, pasta, sémola, fruta, *leche de vaca y *yogur

25%

Proteínas = otra cuarta parte del plato

Opciones: pescado, pollo, codorniz, ancas de rana, caimán, *frijoles, queso cottage, hígado, mariscos, **patitas de cerdo, **boudin, **salchicha, pecho de res, **tripas, mollejas, bistec, rabo

*

Grasas saludables = solo un poco

Opciones: frutos secos (maní y nueces pecanas hervidos), mantequilla de frutos secos, semillas y aceites



*Estos alimentos contienen proteínas y carbohidratos.

**Estos alimentos son más altos en grasa y sodio. Lea las etiquetas de los alimentos para mantenerse dentro de sus metas.

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!

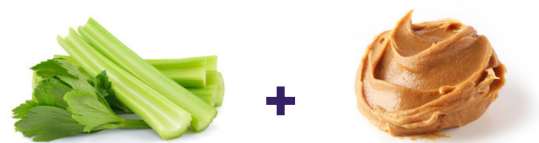
Elección inteligente de refrigerios

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:



Sandía + semillas de girasol



Palitos de apio + mantequilla de maní



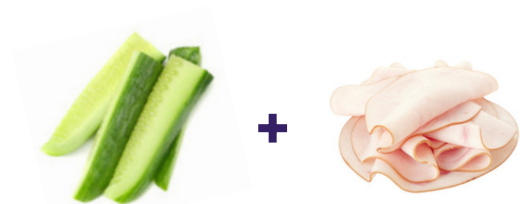
Tomate + queso cottage



Pimiento rojo + palito de queso



Copas de lechuga + ensalada de pollo



Pepino en tiras + pechuga de pavo



Mezcla de frutas + yogur griego natural/de vainilla

Desayuno: camarones y sémola molida a la piedra

Rinde 1 porción



Calorías	Grasas totales	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
369	17 g	2 g	421 mg	107 mg	42 g	4 g	4 g	17 g	410 mg

INGREDIENTES

- 1 taza de sémola molida a la piedra
- 3 onzas de camarones medianos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ de taza de tomates asados cortados en cubitos
- ¼ de taza de champiñones cortados
- 2 cucharadas de cebollas amarillas, picadas

PREPARACIÓN

Prepare la sémola molida a la piedra según las instrucciones del paquete. Saltee los camarones en aceite de oliva, agregue los tomates, los champiñones y las cebollas. Cocine de 3 a 4 minutos.

Refuerzo de verduras:

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

Refuerzo de sabor:

Espolvoree con cebolletas, chiles poblanos picados, ajo picado, sal o pimienta negra.

Almuerzo: frijoles de ojo negro, pollo, ensalada de maíz y arroz

Rinde 6 porciones



Calorías	Grasas totales	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
318	5 g	1 g	113 mg	57 mg	41 g	7 g	9 g	28 g	707 mg

INGREDIENTES

31 onzas de frijoles de ojo negro enlatados, sin sal agregada o con bajo contenido de sodio, escurridos y enjuagados

2 pechugas de pollo enteras cocidas sin piel

15.25 onzas de maíz entero enlatado, sin sal agregada o bajo en sodio, escurrido y enjuagado

8.8 onzas de arroz integral cocido envasado

2 tallos de apio, picados

1 pimienta morrón, sin semillas y picado

1 cucharada de aceite de oliva extravirgen

1 cucharada de agua

2 cucharadas de jugo de limón o cualquier tipo de vinagre

¼ de taza de perejil fresco picado

⅛ de cucharadita de pimienta negra

PREPARACIÓN

Combine todos los ingredientes en un tazón grande. Revuelva para mezclar y sirva.

Cena: patas de pollo crujientes fritas al horno con batata al horno y brócoli

Rinde 1 porción



Calorías	Grasas totales	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
339	7 g	2 g	670 mg	239 mg	42 g	5 g	9 g	28 g	1,267 mg

INGREDIENTES

- ¾ de taza de copos de maíz
- 1 cucharada de queso parmesano rallado
- 2 patas de pollo sin piel
- 3 cucharadas de suero de leche descremado
- Aceite en aerosol
- ½ batata al horno
- 1 taza de brócoli al vapor

PREPARACIÓN

Precaliente el horno a 425 °F. Triture los copos de maíz y combínelos con queso parmesano rallado en una bolsa resellable; cierre y agite para mezclar. Sumerja 2 patas de pollo sin piel en suero de leche descremado; colóquelas en la bolsa. Selle y agite bien para que se cubran las patas de pollo por completo. Coloque las patas de pollo en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio cubierta con aceite en aerosol. Hornee durante 25-30 minutos o hasta que las patas de pollo estén bien doradas y cocidas. Sirva con batata al horno y brócoli al vapor.

Refuerzo de verduras:

Sirva con una ensalada de hojas verdes aderezadas con ¼ de cucharadita de aceite de oliva y vinagre balsámico.

Refuerzo de sabor:

Agregue algunas hojuelas de pimienta roja, pimienta negra o ajo en polvo a gusto.

Opciones de refrigerios:



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



1 manzana pequeña
con 1 cucharada de
mantequilla de maní

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	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: 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 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.