



Formas sencillas de añadir más proteínas a tu dieta

La proteína es uno de los nutrientes más importantes para el cuerpo. Funciona como materia prima que el cuerpo utiliza para:

- Desarrollar y mantener los músculos.
- Creando cabello, piel y uñas saludables.
- Regular los niveles de azúcar en sangre y más

Además, te ayuda a sentirte lleno por más tiempo, lo que es útil si cuidas lo que comes.

El adulto promedio necesita

66 gramos

de proteína diariamente.^{1,2}

¿Cuál es la cantidad adecuada de proteína?

El adulto promedio debería consumir 0,36 gramos de proteína por cada libra que pesa cada día.

Pero las proteínas no necesariamente significan carne. Hay muchas opciones de proteínas con bajo contenido de grasa que se pueden sustituir por fuentes basadas en carne.

Considerar:

- Pescado Trucha, salmón, fletán, bacalao, arenque y más.
- Proteínas de origen vegetal Legumbres ricas en fibra y cereales ancestrales como lentejas, garbanzos, edamame, guisantes, amaranto y quinoa
- Productos lácteos bajos en grasa, especialmente leche, requesón y yogur griego.
- Alternativas a la carne Tofu, seitán y tempeh
- Frutos secos y semillas , incluidas nueces enteras, mantequillas de nueces o semillas y semillas de cáñamo. y semillas de calabaza
- Huevos
- Hummus



Aumente su ingesta de proteínas con las siguientes deliciosas opciones de comidas

Tazón de desayuno con requesón caprese

El requesón está de moda. Este sabroso plato es una opción rápida, que no requiere cocción y es portátil.

Rinde 1 porción | Preparación: 5 minutos



Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ taza sin sal agregada, requesón bajo en grasa
- 1 tomate pequeño, cortado en rodajas (aproximadamente 3 oz)
- 2 hojas de albahaca, cortadas en rodajas finas
- 1 cucharadita de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Pimienta negra recién molida

Preparación Añade

el requesón a un bol pequeño. Cubre con rodajas de tomate y albahaca en rodajas. Rocía con vinagre balsámico y aceite de oliva y una pizca de pimienta negra.

Información nutricional | Tamaño de la porción: 1 tazón



Calorías: 197 | Grasa total: 7 g | Grasa saturada: 3 g | Sodio: 70 mg | Colesterol: 15 mg

Carbohidratos totales: 10 g | Fibra: 1 g | Azúcares: 8 g | Proteínas: 25 g | Potasio: 1630 mg

Sopa de hamburguesa saludable en olla de cocción lenta

Esta sopa³ aporta todas las verduras y proteínas en cada delicioso bocado. Sustituye medio kilo de frijoles cocidos y caldo de verduras en lugar de carne molida y caldo de res para hacer este plato vegano.

Rinde de 6 a 8 porciones | Preparación: 20 minutos | Cocción: 8 horas

Ingredientes

- 1 libra de carne molida magra
- 1 cebolla amarilla mediana, cortada en cubitos (~2 tazas)
- 1 pimiento verde cortado en cubitos (~1 taza)
- 6 dientes de ajo picados
- 10 oz (1 batata grande), pelada y en cubos (~2 tazas)
- 10 oz (2-3) papas Yukon Gold, en cubos (~2 tazas)
- 2 zanahorias medianas, cortadas en cubitos (~1 taza)
- 2 costillas de apio cortadas en cubitos (~1 taza)
- 2 latas (14 oz) de carne picada asada al fuego
Tomates
- 1 lata (6 oz) de pasta de tomate
- 4 tazas de caldo de res bajo en sodio, más adicional si es necesario
- 1 ½ cucharada de condimento italiano
- 1 cucharadita de sal marina (y un poco más al gusto)
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 8 oz de judías verdes frescas, cortadas en Trozos de 1 pulgada (también se pueden utilizar judías verdes congeladas)
- 2 tazas de col rizada picada y compacta, sin los tallos duros (opcional)



Preparación

En una sartén grande a fuego medio, agregue la carne molida, cebolla, pimiento verde y ajo. Cocine y revuelva hasta que la carne molida ya no es rosada.

Escurre la mezcla de carne molida y transfírela a un recipiente grande. olla de cocción lenta. Agregue todos los ingredientes restantes excepto el Judías verdes y col rizada.

Cocine a fuego lento durante 8 a 9 horas o a fuego alto durante 5 a 6 horas.

Cuando quede aproximadamente 1 hora de cocción,

Abra la tapa de la olla de cocción lenta y agregue el verde.

frijoles y col rizada. Si prefieres que tu sopa sea más líquida,

libre de agregar caldo adicional. Vuelva a colocar la tapa y continúe

cocinar durante 1 hora o hasta que las judías verdes estén tiernas. Si

Si utiliza judías verdes congeladas, espere hasta que estén apenas 30 minutos para añadir las.

Quedan minutos de tiempo de cocción.

Pruebe y condimente a su gusto antes de servir.

Información nutricional (tal como se redactó originalmente) | Tamaño de la porción: 1¾ tazas



Calorías: 295 | Grasa total: 8 g | Grasa saturada: 3 g | Sodio: 715 mg | Colesterol: 49 mg
Carbohidratos totales: 34 g | Fibra: 11 g | Azúcares: 13 g | Proteínas: 21 g | Potasio: 1.441 mg

Tazones de cereales con superalimentos veganos

Pruebe este tazón de superalimentos repleto de proteínas⁴ para preparar almuerzos o para la cena en noches ocupadas.

Rinde 4 porciones | Preparación/cocción: 15 minutos

Ingredientes

- 1 bolsa (8 oz) de quinua apta para microondas
- ½ taza de hummus
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 paquete (5 oz) de col rizada bebé
- 1 paquete (8 oz) de remolachas bebé enteras, cocidas y refrigeradas, cortadas en rodajas (o 2 tazas de la barra de ensaladas)
- 1 taza de edamame pelado y congelado, descongelado
- 1 aguacate mediano, cortado en rodajas
- ¼ de taza de semillas de girasol tostadas sin sal



Preparación Prepare

la quinua según las instrucciones del paquete; déjela enfriar. Combine el hummus y el jugo de limón en un tazón pequeño. Diluya con agua hasta obtener la consistencia deseada del aderezo. Divida el aderezo en 4 recipientes pequeños para condimentos con tapa y refrigérelos. Divida la col rizada tierna en 4 tazones o recipientes individuales con tapa.

Cubra cada uno con ½ taza de quinua, ½ taza de remolacha, ¼ de taza de edamame y 1 cucharada de semillas de girasol.

Cuando esté listo para comer, cubra con ¼ de aguacate y el aderezo de hummus.

Información nutricional | Tamaño de la porción: 1 envase



Calorías: 434 | Grasa total: 22 g | Grasa saturada: 2 g | Sodio: 298 mg | Colesterol: 0 mg
Carbohidratos totales: 48 g | Fibra: 13 g | Azúcares: 7 g | Proteínas: 18 g | Potasio: 1.125 mg

Deje que Teladoc Health forme parte de su camino hacia el bienestar. Para inscribirse o conocer más, visite teladoc.com/unitedag.

¹<https://www.health.harvard.edu/blog/cuanta-proteina-necesitas-todos-los-dias-201506188096> ²<https://www.cdc.gov/nchs/fastats/body-measurements.htm> ³<https://therealfooddietitians.com/healthy-hamburger-soup/> ⁴<https://www.eatingwell.com/recipe/269844/vegan-superfood-grain-bowls/>