



OPTAVIA®

Guía para Diabéticos

Una transformación de por vida,
un hábito saludable a la vez.™



Índice

¡Bienvenido a OPTAVIA !	4
Antes de empezar	5
Tu inicio	6
Alimentos Nutritivos OPTAVIA	8
Comidas Magras y Verdes	10
Ejemplos de planes de comidas OPTAVIA	19
Transición	23
El Optimal Health 3 & 3 Plan®	24
Recursos y apoyo adicionales	25



¡Bienvenido a **OPTAVIA**®!

En **OPTAVIA**, creemos que puedes vivir una vida en grande, pero para esto se requiere estar saludable. Te ayudamos a lograr una transformación de por vida al incorporar Hábitos Saludables en todo lo que haces. Estos hábitos sincronizan tu mente y tu cuerpo para que trabajen para ti. Cada nuevo hábito sencillo, cada decisión saludable, cada cambio positivo te lleva a más.

Esta guía ha sido diseñada para ayudar a que las personas que sufren de diabetes usen nuestros productos y planes de manera segura. Lee esta guía con atención, para iniciar con seguridad tu trayecto hacia una Salud Óptima™.

*te espera una
vida en grande.*



Antes de empezar

Te recomendamos que consultes con tu proveedor de atención médica antes de comenzar y durante todo tu trayecto con **OPTAVIA**[®], sobre todo si estás tomando medicamentos (por ejemplo, medicamentos para la diabetes, medicamentos para la hipertensión arterial, Coumadin[®] (warfarina), litio, medicamentos para la tiroides, etc.).

No utilices el programa **OPTAVIA** si estás embarazada o eres menor de 13 años. Si tienes una enfermedad crónica o aguda grave (por ejemplo, cardiopatías, diabetes, cáncer, enfermedades hepáticas, enfermedades renales, anorexia, bulimia, etc.) no utilices el Programa **OPTAVIA** hasta que tu proveedor de atención médica defina si te has recuperado o si tu condición está estabilizada. El Optimal Weight 5 & 1 Plan[®] NO es apropiado para adolescentes (entre 13 a 17 años de edad), adultos mayores sedentarios (65 años o más), madres lactantes, personas que sufren de gota, algunas personas con diabetes y personas que se ejercitan más de 45 minutos por día. Si tienes necesidades médicas o alimentarias especiales, consulta en línea las guías de los programas y habla con tu Asesor **OPTAVIA**.

NOTA: La rápida pérdida de peso puede causar cálculos biliares o enfermedad de la vesícula biliar para aquellos con alto riesgo. Mientras el cuerpo se ajusta a la ingesta de un nivel más bajo en calorías y a cambios en la dieta, algunas personas pueden experimentar mareos o trastornos gastrointestinales. Generalmente son temporales. Este Programa y cualquiera de los materiales relacionados no constituyen de ninguna manera un consejo médico o son un sustituto para el tratamiento médico.

Recomendamos beber 64 onzas de agua cada día. Hable con su proveedor de atención médica antes de cambiar la cantidad de agua que bebe, ya que puede afectar los niveles de ciertos medicamentos

**Este Programa y sus materiales no constituyen un consejo médico ni sustituyen tratamiento médico alguno.*

Acerca de la diabetes

Las dos formas principales de diabetes son la tipo 1 (insulinodependiente) y tipo 2. La pre-diabetes se produce cuando el azúcar en la sangre es más alto que lo normal, pero no lo suficientemente alto para que se diagnostique como diabetes. La diabetes puede tener consecuencias graves si no es tratada. Sin embargo, puedes mejorar tu salud a través de cambios en tu estilo de vida, como hacer ejercicio regularmente y, sobre todo, llevando una dieta sana y controlando tu peso.



Tu inicio

El éxito de **OPTAVIA**[®], al contrario de otros programas que fracasan, se debe a que nosotros incorporamos Hábitos Saludables en todo lo que hacemos. Los planes de comida para las personas que sufren de diabetes se basan en limitar las calorías mientras se mantienen los niveles de azúcar en la sangre estables y saludables. Nuestros planes resultan adecuados porque incorporamos pequeñas comidas cada dos o tres horas, de modo que los carbohidratos y las proteínas están espaciados de manera regular a lo largo del día. Además, todos nuestros Alimentos Nutritivos tienen carbohidratos controlados y en general son bajos en grasas, por lo que resultan ser una opción saludable para las personas que padecen de diabetes.

Escoger un plan de comidas

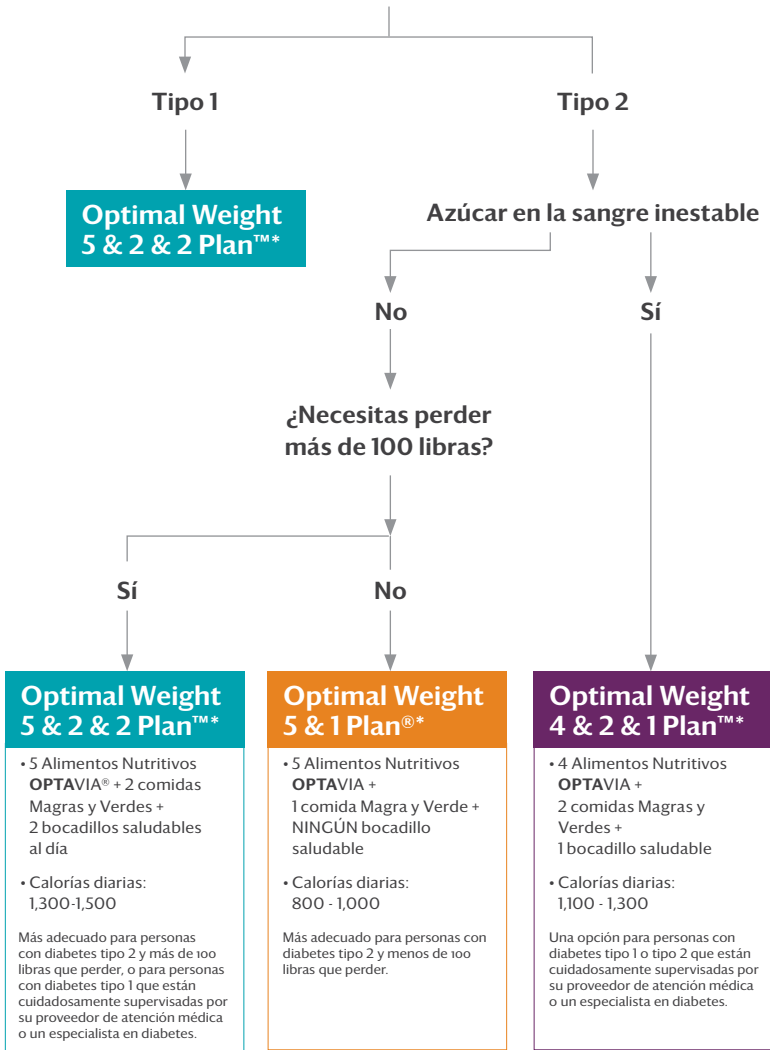
OPTAVIA funciona porque es sencillo y fácil de seguir. Tanto el Optimal Weight 5 & 1 Plan[®], como el Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan[™] y el Optimal Weight 5 & 2 & 2 Plan[™] son adecuados para personas que sufren de diabetes, sin embargo, es esencial que consultes con tu proveedor de atención médica para determinar la opción ideal para ti. Es sumamente importante controlar tu nivel de azúcar con cuidado durante todo el proceso de pérdida de peso, ya que a menudo será necesario ajustar tu medicación, en algunas ocasiones inclusive antes de comenzar.

Tu proveedor de atención médica puede decidir que comiences con una opción, y después de una determinada pérdida de peso, puede indicarte que continúes con un plan bajo en calorías diferente. Posiblemente necesitará revisar tu medicación mientras avanzas hacia el logro de tu peso saludable.

Para las personas que sufren diabetes tipo 1, el Optimal Weight 5 & 2 & 2 Plan es una excelente opción para comenzar. Sin embargo, tu proveedor de atención médica puede decidir que debes comenzar con alguno de nuestros otros planes siempre y cuando él o ella controle tus niveles de azúcar en sangre y tus necesidades de insulina.



Diabetes



* Cuidadosamente supervisadas por un proveedor de atención médica.

Componentes del plan de comidas

Cada plan de comidas tiene alguna variación de los siguientes componentes: Alimentos Nutritivos, comidas Magras y Verdes, grasas saludables, bocadillos saludables y alimentos adicionales. En las siguientes páginas encontrarás una descripción de los componentes de cada plan y listas de los alimentos que puedes disfrutar en nuestros planes.

Alimentos Nutritivos **OPTAVIA**[®]

Todos los planes **OPTAVIA** te dan la flexibilidad de elegir entre más de 60 deliciosos y convenientes Alimentos Nutritivos, nutricionalmente intercambiables y diseñados de manera científica. Tienen una carga calórica y de carbohidratos controlada y contienen un equilibrio de macronutrientes que promueven niveles estables de azúcar en la sangre, lo que hace que todos nuestros Alimentos Nutritivos sean adecuados para las personas que sufren de diabetes. Los Alimentos Nutritivos **OPTAVIA** son productos “clean label” de etiquetado claro, y no contienen colores, sabores, edulcorantes ni conservantes artificiales. Todos contienen el probiótico patentado Ganeden**BC**³⁰® para mejorar la salud del sistema digestivo.

Cuando aprendas en que consiste la nutrición óptima, comer de forma saludable se convertirá en algo natural para ti.



transformate en tu mejor versión.





Comidas Magras y Verdes

Una comida Magra y Verde incluye entre 5 y 7 onzas de proteínas magras cocidas, 3 porciones de vegetales sin almidón y hasta 2 porciones de grasas saludables, según tus elecciones de proteínas magras. Puedes disfrutar de tus dos comidas Magras y Verdes a cualquier hora del día, como mejor te convenga.

Si deseas, puedes dividir la comida en dos porciones y comer una mitad a la vez.

En las páginas siguientes encontrarás una lista de opciones para tus proteínas magras y vegetales sin almidón.

Grasas saludables

Cada día incorporarás hasta dos porciones de grasas saludables en las comidas Magras y Verdes. Las grasas saludables son importantes, ya que ayudan a absorber las vitaminas A, D, E y K. También favorecen el funcionamiento correcto de la vesícula. En la página siguiente encontrarás una lista de grasas saludables.

Comidas Magras y Verdes: Las "Magras"

Recomendaciones:

- Los tamaños de las porciones se refieren al peso cocido.
- Elige carnes cocidas a la parrilla, horneadas, hervidas o escalfadas, no fritas.
- Cada semana, intenta comer al menos dos porciones de pescados ricos en ácido graso omega 3 (como salmón, atún, caballa, trucha o arenque).
- Elige opciones sin carne, a base de soja o proteína vegetal texturizada.

Escoge el tamaño de porción adecuado de cada proteína de la lista en la página siguiente. Dividimos las opciones de proteínas en magras, más magras y las más magras. Todas las opciones son adecuadas para los planes de pérdida de peso de **OPTAVIA**®. Esto te ayudará a tomar decisiones informadas.

Las personas que necesitan más opciones sin carne, deben consultar nuestra "Lista de Opciones sin Carne" en la *Hoja de Información para Vegetarianos* en [Answers.OPTAVIA.com](https://www.answers.optavia.com), o comunícate con Apoyo nutricional escribiendo a NutritionSupport@OPTAVIA.com.

▶ **LAS MÁS MAGRAS: Escoge una porción de 7 oz. (peso cocido) + 2 porciones de grasas saludables.**

- **Pescados:** bacalao, lenguado, abadejo, reloj anaranjado, mero, tilapia, dorado, atún (filete o enlatado en agua), bagre (catfish)
- **Mariscos:** cangrejos, vieiras (ostiones), camarones, langostas
- **Carne de caza:** venado, búfalo, alce
- **Pavo molido u otra carne:** ≥ 98% magra
- **Opciones sin carne:**
 - 14 claras de huevo
 - 2 tazas de Egg Beaters®

▶ **MÁS MAGRAS: Escoge una porción de 6 oz. (peso cocido) + 1 porción de grasas saludables.**

- **Pescados:** pez espada, trucha, halibut
- **Pollo:** pechuga o carne blanca, sin piel
- **Pavo molido u otra carne:** 95 - 97% magra
- **Pavo:** carne blanca
- **Opciones sin carne:**
 - 15 oz. de tofu Mori-nu® extra firme
 - 2 huevos enteros, más 4 claras de huevo

▶ **MAGRAS: Escoge una porción de 5 oz. (peso cocido) – no agregar ninguna porción de grasas saludables.**

- **Pescados:** salmón, atún (atún rojo), bagre de cría, caballa, arenque
- **Carne de res magra:** bistec, carne asada, molida
- **Cordero**
- **Chuleta de cerdo o solomillo de cerdo**
- **Pavo molido u otra carne:** 85 - 94% magra
- **Pollo o pavo:** carne oscura
- **Opciones sin carne:**
 - 15 oz. de tofu Mori-nu® extra firme
 - 3 huevos enteros (una vez por semana)

Porciones de grasas saludables

Agrega de 0 a 2 porciones de grasas saludables a diario según tus opciones de alimentos magros:

- 1 cucharada de aceite de colza (canola), linaza, nuez u oliva
- Hasta 2 cucharadas de aderezo para ensaladas bajo en carbohidratos
- De 5 a 10 aceitunas negras o verdes
- 1 cucharada de margarina sin grasas trans
- 1½ onzas de avocado (aguacate)



Comidas Magras y Verdes: Las "Verdes"

Escoge tres porciones de nuestra "Lista de Opciones Verdes" para cada comida Magra y Verde.

Dividimos las opciones de vegetales según los niveles de carbohidratos: bajo, moderado y alto. Todas las opciones son adecuadas para el programa **OPTAVIA**®; la lista te ayuda a tomar decisiones informadas respecto a lo que comes.

Escoge 3 porciones de la Lista de opciones verdes:

1 porción = ½ taza de vegetales (a menos que se indique algo distinto)

▶ BAJAS EN CARBOHIDRATOS

1 taza: coles (frescas/crudas), endivias (escarolas), lechuga (de hoja verde, trocadero o mantecosa, arropollada, romana), hojas de mostaza, espinaca (fresca/cruda), lechugas mixtas, berro, repollo chino (crudo)

½ taza: apio, pepino, champiñones blancos, rábano, brotes (alfalfa, poroto chino), hojas de nabo, rúcula, nopales, escarola, jalapeño (crudo), acelga (cruda), repollo chino (cocido)

▶ CARBOHIDRATOS MODERADOS

½ taza: espárrago, repollo, coliflor, berenjena, hinojo, col rizada, hongos portobello, espinaca cocida, calabaza (zapallo o calabacín)

▶ ALTAS EN CARBOHIDRATOS

½ taza: brócoli, col roja, coles u hojas de mostaza (cocidas), judías verdes o habichuelas, colinabo, quingombó (molondrones), pimientos (cualquier color), cebollín (crudo), calabaza (de cuello curvo o recto), tomates (rojos, maduros), nabos, calabaza cabello de ángel, palmitos, jícama (cocida), acelga (cocida)

NOTA: Todos los vegetales promueven la alimentación saludable. Sin embargo, para mejorar los resultados durante la fase de pérdida de peso de tu plan, los vegetales con mayor contenido de carbohidratos (como zanahorias, maíz, guisantes, patatas, cebollas, edamame y coles de Bruselas) solo se pueden consumir como bocadillos saludables. Los bocadillos saludables no son parte del Optimal Weight 5 & 1 Plan®.



*puedes comer una
comida Magra y Verde
a cualquier hora del día.*



Flavors of Home®

Nuestra línea de comidas caseras Flavors of Home es la solución perfecta para la cena cuando estás muy ocupado y no tienes tiempo para cocinar. Cada opción Flavors of Home es una comida “Magra y Verde” completa del Programa **OPTAVIA**®, con las porciones correctas de proteína magra, vegetales y grasa. Cada comida está elaborada con ingredientes nutritivos y deliciosos, y saben como si estuvieran preparadas en casa, aunque solo lleva unos cuantos minutos cocinarlas.

Bocadillos saludables

En los programas Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan™ y Optimal Weight 5 & 2 & 2 Plan™ puedes incorporar una opción de almidón, fruta o producto lácteo o un Bocadillo **OPTAVIA** en una o dos de tus horas de comida. Recuerda que debes comer seis veces por día, cada dos o tres horas, para controlar el azúcar en la sangre y tu apetito.

Aunque ni 4 & 2 & 1 ni 5 & 2 & 2 suman seis, de todos modos, comerás seis veces al día, mezclando y combinando los diferentes componentes del plan. La combinación de cada componente del plan asegura que obtendrás toda la nutrición que necesitas para lograr una pérdida de peso saludable.

Bocadillos **OPTAVIA**

- **OPTAVIA** Puffed Snacks dulces y salados
- **OPTAVIA** Puffed Snacks con sabor Ranch

Almidón

Una porción saludable de bocadillo con almidón es:

- 1 rebanada de pan integral (con 3 gramos o más de fibra por rebanada)
- 2 rebanadas de pan integral liviano, de bajas calorías, (con alrededor de 40 calorías por rebanada)
- $\frac{3}{4}$ taza de cereales integrales tipo bran (con 3 o más gramos de fibra por porción)
- $\frac{1}{2}$ taza de cereal cocido
- $\frac{1}{2}$ taza de chícharos (arvejas o guisantes verdes), maíz
- 1 taza de calabaza de invierno
- $\frac{1}{4}$ de papa horneada grande (3 onzas)
- $\frac{1}{3}$ taza de arroz integral cocido
- $\frac{1}{3}$ taza de pasta de trigo integral cocida
- $\frac{1}{3}$ taza de frijoles o lentejas cocidos

NOTA: Revisa la etiqueta de tus alimentos para asegurarte de que los productos de almidón o granos que elijas están elaborados a partir de granos integrales, los cuales deben aparecer en primer lugar en la lista de ingredientes. Algunos ejemplos son trigo integral, centeno integral y avena integral.

Fruta

Una porción saludable de bocadillo con frutas es:

- 1 unidad pequeña (4 onzas) de fruta fresca como pera, manzana o naranja, etc.
- ½ taza de frutas frescas o congeladas
- 1 taza de cubos de melón fresco tipo cantalupo o melón chino o verde, etc.
- ¾ taza de bayas frescas
- ½ taza de frutas enlatadas como melocotones, peras o cóctel de frutas (elige frutas conservadas en agua o jugos naturales, no en almíbar)
- 17 uvas frescas
- ½ pomelo (toronja) grande
- ½ banana grande o una banana muy pequeña

Productos lácteos

Una porción saludable de bocadillo lácteo es:

- ⅔ taza (6 onzas) de yogur bajo en grasa (menos de 120 calorías)
- 1 taza de leche baja en grasa o descremada sin endulzar (de vaca, soja, almendra o marañón, también conocido como nuez de la India, cajú o pajuil)
- ½ taza de leche evaporada descremada

NOTA: Elige siempre productos lácteos bajos en grasa o descremados. Los quesos de cualquier tipo no se pueden considerar una opción de productos lácteos y por lo tanto no se pueden contar como un bocadillo saludable. Consulta la "Hoja Informativa para Vegetarianos" para obtener información sobre cómo incluir queso como una opción de proteína magra en tu plan de pérdida de peso.

Alimentos adicionales

Bocadillos opcionales

En el Optimal Weight 5 & 1 Plan® cada día puedes escoger UNO de los siguientes bocadillos opcionales. Habla con tu Asesor **OPTAVIA**® sobre bocadillos aprobados por el plan, incluidos:

- **OPTAVIA** Puffed Snacks
- 3 tallos de apio
- 1 Popsicle® sin azúcar, con sabor a frutas
- ½ taza de gelatina sin azúcar, como Jell-O®
- Hasta tres piezas de goma de mascar o mentas sin azúcar
- 2 pepinillos con eneldo
- ½ onzas de frutos secos: almendras (10 enteras), nueces (7 mitades) o pistachos (20 semillas)*

* Ten en cuenta que los frutos secos son una fuente rica en grasas saludables y calorías adicionales. Escoge esta opción de bocadillo con moderación.

Condimentos opcionales

Usa condimentos para agregar sabor y gusto a tus comidas, pero recuerda que también contribuyen a tu ingesta general de carbohidratos. Te recomendamos leer las etiquetas de los alimentos para obtener información sobre los carbohidratos y controlar tus porciones de condimentos para obtener resultados óptimos. Una porción de condimento no puede contener más de 1 gramo de carbohidratos. En el Optimal Weight Optimal Weight 5 & 1 Plan® puedes disfrutar hasta tres porciones de condimentos por día.

Ejemplos:

- ½ cucharadita de la mayoría de las hierbas y especias secas, pimienta, ketchup (catsup), salsa BBQ, o salsa cóctel
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharada de cebolla picada, mostaza amarilla, salsa fresca, salsa de soja, leche baja en grasa o descremada
- 2 cucharaditas de jugo de limón o lima
- 2 cucharadas de jarabe saborizado sin azúcar (Walden Farms, Inc.®, DaVinci®, Torani®, etc.)
- 1 paquete de edulcorante sin calorías
- 1 taza de leche de almendras sin endulzar o con vainilla, o de leche de marañón (anacardo, nuez de la India o pajuil) refrigerada

Habla con tu Asesor **OPTAVIA** para obtener una lista completa con de condimentos, grasas saludables y recomendaciones de porciones.

Flavor Infusers®

¡Disfruta el agua que bebes con sabores como Mandarin Orange y Mixed Berry!*

- Essential1®: Calorie Burn (no más de tres por día)
- Essential1®: Antioxidantes
- Energy Infusers, infusores de energía

* Recomendamos beber 64 onzas (8 vasos) de agua cada día. Consulta a tu proveedor de atención médica antes de cambiar la cantidad de agua que bebes, ya que puede afectar los niveles de algunos medicamentos.

*te ayudamos a lograr
una transformación de por vida,
un hábito saludable a la vez.™*





Un día con el
OPTIMAL WEIGHT

5 & 1
Plan®

El Optimal Weight 5 & 1 Plan®

Ejemplo de plan de comidas

Se puede modificar de acuerdo con tus propias preferencias alimenticias y tus horarios, pero te recomendamos comer cada dos o tres horas para mantenerte satisfecho y sin apetito.

Primer día

Desayuno: 1^{er} Alimento Nutritivo **OPTAVIA**®

- Old Fashioned Maple & Brown Sugar Oatmeal

A media mañana: 2^{do} Alimento Nutritivo **OPTAVIA**

- Creamy Chocolate Shake

Almuerzo: 3^{er} Alimento Nutritivo **OPTAVIA**

- Sour Cream & Chive Smashed Potatoes

A media tarde: 4^{to} Alimento Nutritivo **OPTAVIA**

- Frosted Cinnamon Spice Crisp Bar

Cena: Comida Magra y Verde

- 5 onzas de salmón a la parrilla
- 1 ½ taza de espárragos cocidos

Noche: 5^{to} Alimento Nutritivo **OPTAVIA**

- Chewy Chocolate Chip Cookie

5 Alimentos Nutritivos para el Optimal Weight 5 & 1 Plan

1 comida Magra y Verde





1 bocadillo saludable



2 comidas Magras y Verdes



4 Alimentos Nutritivos para el Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan

El Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan™

Ejemplo de plan de comidas

Se puede modificar de acuerdo con tus propias preferencias alimenticias y tus horarios, pero te recomendamos comer cada dos o tres horas para mantenerte satisfecho y sin apetito.

Primer día

Desayuno: 1^{er} Alimento Nutritivo **OPTAVIA**®

- Old Fashioned Maple & Brown Sugar Oatmeal

A media mañana: 2^{do} Alimento Nutritivo **OPTAVIA**

- Creamy Chocolate Shake

Almuerzo: 1^a comida Magra y Verde

- 6 onzas de pollo horneado
- 3 tazas de lechugas mixtas
- 2 cucharadas de aderezo de ensalada bajo en grasa

A media tarde: 3^{er} Alimento Nutritivo **OPTAVIA**

- Frosted Cinnamon Spice Crisp Bar

Cena: 2^{da} comida Magra y Verde + bocadillo saludable

- 5 onzas de salmón a la parrilla
- 1 ½ tazas de espárragos cocidos
- **OPTAVIA** Puffed Ranch Snack

Noche: 4^{to} Alimento Nutritivo **OPTAVIA**

- Chewy Chocolate Chip Cookie

El Optimal Weight 5 & 2 & 2 Plan™

Ejemplo de plan de comidas

Se puede modificar de acuerdo con tus propias preferencias alimenticias y tus horarios, pero te recomendamos comer cada dos o tres horas para mantenerte satisfecho y sin apetito.

Primer día

Desayuno: 1^{er} Alimento Nutritivo **OPTAVIA**® +
1^{er} bocadillo saludable

- Old Fashioned Maple & Brown Sugar Oatmeal
- 1 taza de leche baja en grasa

A media mañana: 2^{do} Alimento Nutritivo **OPTAVIA**

- Creamy Chocolate Shake

Almuerzo: 3^{er} Alimento Nutritivo **OPTAVIA** + 1^{ra} comida
Magra y Verde

- 6 onzas de pollo horneado
- 3 tazas de lechugas mixtas
- 2 cucharadas de aderezo de ensalada bajo en grasa
- Decadent Double Chocolate Brownie

A media tarde: 4^{to} Alimento Nutritivo **OPTAVIA**

- Frosted Cinnamon Spice Crisp Bar

Cena: 2^{da} comida Magra y Verde + 2^{do} bocadillo saludable

- 5 onzas de salmón a la parrilla
- 1 ½ tazas de espárragos cocidos
- **OPTAVIA** Puffed Ranch Snack

Noche: 5^{to} Alimento Nutritivo **OPTAVIA**

- Chewy Chocolate Chip Cookie

5 Alimentos Nutritivos para el Optimal Weight 5 & 2 & 2 Plan

2 comidas Magras y Verdes

2 bocadillos saludables



Ejercicio

Tu proveedor de atención médica o un entrenador personal certificado te puede ayudar a encontrar un programa de ejercicios que sea adecuado para ti. Conversa con tu proveedor de atención médica, dietista registrado o educador certificado en diabetes acerca de un plan adecuado de alimentación previa al ejercicio. Mientras sigues el Optimal Weight 5 & 1 Plan®, te recomendamos limitar el ejercicio a 45 minutos de actividad física de ligera a moderada por día.

Antes de hacer ejercicio:

- Controla tu nivel de glucosa/azúcar en sangre, y no hagas ejercicio si tu nivel de glucosa en sangre es menos de 100 mg/dL o más 300 mg/dL (controla también después de hacer ejercicio).
- Bebe mucho líquido (agua y bebidas sin azúcar).
- Lleva puesta tu etiqueta o brazaletes de alerta médica mientras te ejercitas.
- Viste ropa y calzado adecuado.
- Revisa tus pies a diario en busca de llagas, ampollas o anomalías.
- Ten listo un plan para manejar una baja del azúcar en la sangre.



Transición (solo para el Optimal Weight 5 & 1 Plan®)

Una vez que logres tu peso saludable, es tiempo de hacer la transición a una alimentación más saludable de por vida. La etapa de transición después del Optimal Weight 5 & 1 Plan consiste en aumentar gradualmente la ingesta de calorías a lo largo del tiempo y reintroducir una variedad más amplia de alimentos. La cantidad de calorías que necesitas para mantener tu peso después de la transición varía según tu altura, peso, género, edad y nivel de actividad. Sigue esta transición de 6 semanas para lograr el objetivo final de menos de 1550 calorías por día.

ejemplo de transición

Semana	Meta de calorías	Alimentos Nutritivos	Comidas Magras y Verdes	Adiciones
1	850 -1,050	5	1	1 taza (2 porciones) de tus vegetales preferidos (de cualquier tipo)
2	900 -1,150	4	1	Además de 1 taza de tus vegetales preferidos AÑADE 2 frutas de tamaño intermedio O 1 taza de fruta en cubos o de bayas (2 porciones)*
3	1,100 -1,300	4	1	Además de 1 taza de tus vegetales preferidos Y 2 frutas de tamaño intermedio O 1 taza de fruta en cubos o de bayas* AÑADE 1 taza de un producto lácteo bajo en grasa o descremado (1 porción)
4-6	1,100 -1,550	3	1	Además de 1 taza de tus vegetales preferidos Y 2 frutas de tamaño intermedio O 1 taza de fruta en cubos o de bayas* Y 1 taza de productos lácteos bajos en grasa o descremados AÑADE 4 - 6 onzas de carnes magras (1 porción)** Y 1 porción de cereales integrales (1 porción)***

*Frescas, o si están enlatadas, sin endulzar y conservadas en jugo, no en almibar.

**Cocidas a la parrilla, horneadas, hervidas o escalfadas, no fritas.

***Ejemplos: 1 rebanada de pan integral, ½ panecillo inglés integral, ¾ taza de cereales de alto contenido en fibras, ½ taza de pasta integral o ½ taza de arroz integral.



3 comidas equilibradas

3 Alimentos Nutritivos para el Optimal Health 3 & 3 Plan

El Optimal Health 3 & 3 Plan®

Continúa tu trayecto hacia una Salud Óptima™

Una vez que hayas logrado tu peso saludable, es de suma importancia que mantengas los buenos hábitos que has aprendido, incluyendo dar energía a tu cuerpo cada dos o tres horas. Hemos desarrollado el Optimal Health 3 & 3 Plan para ayudarte a mantener tu peso saludable. Se basa en pequeñas comidas nutricionalmente equilibradas cada dos o tres horas, aunque te permite integrar más opciones de alimentos en porciones de tamaño adecuado. Tu Asesor **OPTAVIA**® puede decirte más sobre el Optimal Health 3 & 3 Plan desarrollado por nuestro equipo de dietistas registrados.

Para seguir el Optimal Health 3 & 3 Plan debes consumir cada día tres **Optimal Health Fuelings** y tres comidas equilibradas.

Te acompañamos a cada paso de tu trayecto



Habla con tu Asesor OPTAVIA®

El respaldo dedicado, experimentado e individualizado que proporciona tu Asesor de Salud es uno de los componentes clave que hacen que **OPTAVIA** sea diferente de los demás programas para un estilo de vida saludable. Cuenta con tu Asesor de Salud **OPTAVIA** para obtener respaldo al iniciar tu trayecto hacia una Salud Óptima™.



Desarrolla tus Hábitos de Salud

El Sistema de Hábitos de Salud del Dr. A es tu currículum de base para crear Hábitos Saludables. Este enfoque exclusivo e integral es esencial para tu éxito a largo plazo. ¡Habla con tu Asesor de Salud hoy mismo sobre el uso de esta herramienta para transformarte a ti mismo y transformar a otros!



Mantente motivado con inspiración diaria

¡Envía el mensaje de texto **OPTAVIA30SPANISH** al **99000** el día antes de iniciar tu trayecto con **OPTAVIA 30™**, para comenzar a recibir a diario consejos breves, inspiración, recordatorios de salud y mucho más!*



Aprende de la Comunidad OPTAVIA

Participa en las llamadas de apoyo semanales a cargo de nuestros Asesores para hacer preguntas, aprender más sobre el programa y los productos, y recibir el apoyo que necesitas.



Descubre recetas nuevas y deliciosas

Ingresa a la página de Pinterest de **OPTAVIA** para deliciosas recetas de comidas Magras y Verdes y Alimentos Nutritivos en [Pinterest.com/OPTAVIA30](https://www.pinterest.com/OPTAVIA30).

* Resumen de términos y condiciones: Nuestros mensajes de texto móviles son para suscriptores de más de 13 años de edad y se entregan mediante los códigos cortos de EE. UU. 99000 y 76000. Puedes recibir hasta 35 mensajes por mes para alertas de texto. Aplican tarifas por mensajes y datos. Este servicio está disponible para personas con teléfonos que aceptan texto y están suscritas a operadoras que incluyen a AT&T, Verizon Wireless, T-Mobile®, Sprint, Virgin Mobile USA, Cincinnati Bell, Centennial Wireless, Unicel, U.S. Cellular® y Boost. Para obtener ayuda, envía la palabra HELP al 99000 o un correo electrónico a wecare@OPTAVIA.com, o llama al +1-888-**OPTAVIA**. Puedes detener la suscripción de tu teléfono celular en cualquier momento enviando un mensaje de texto con la palabra STOP al código corto 99000.



Tu Asesor **OPTAVIA**[®] es tu guía
durante tu trayecto hacia una
Transformación de por vida,
un hábito saludable a la vez[™].

Comunícate con tu Asesor **OPTAVIA**

Nombre _____

ID# _____

Teléfono _____

Email _____

Tu ID# de Cliente _____

Sitio web _____



OPTAVIA®

te espera una vida en grande.

#MyBiggerLife



OPTAVIA®



1.888.OPTAVIA
www.OPTAVIA.com
Baltimore, Maryland
50071-SPA_GUI_OPTAVIADIABETES_102417

