



OPTAVIA®

## Guía para Personas con Gota

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

# ¡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.

Si sufres de gota, alcanzar un peso saludable puede ser de mucha ayuda. El exceso de peso carga mucha tensión sobre tus articulaciones y puede aumentar tu riesgo de sufrir hiperuricemia. Puedes usar los Alimentos Nutritivos **OPTAVIA** con total seguridad aún si tienes antecedentes de gota; sin embargo, recomendamos algunas modificaciones en tu plan de comidas.

Las personas que sufren de gota deben perder peso de manera gradual y constante, utilizando un plan de comidas que sea ligeramente más liberal en calorías y carbohidratos, pero más restringido en proteínas que el Optimal Weight 5 & 1 Plan®, para disminuir el riesgo de un aumento en los niveles de ácido úrico. El programa **OPTAVIA** para las personas que sufren de gota no induce a un estado de quema de grasas, ya que esto puede aumentar los niveles de ácido úrico en la sangre. Su nivel de calorías más elevado fomenta una pérdida de peso más gradual que el Optimal Weight 5 & 1 Plan que se sigue habitualmente, y alienta opciones alimenticias que contienen cantidades bajas o moderadas de purinas.

## 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.*

# Plan **OPTAVIA**® para Personas con Gota

El "Plan **OPTAVIA** para Personas con Gota" incorpora de manera balanceada alimentos con bajas cantidades de purinas, proteínas moderadas, y dos Alimentos nutritivos **OPTAVIA** para proporcionar unas 1.200 calorías por día. En este plan debes comer seis veces por día, cada dos o tres horas. Usa la tabla de grupos de alimentos y el ejemplo de plan de comidas en la página 5 para ayudarte a planificar tus comidas.


Como parte del "Plan **OPTAVIA** para Personas con Gota" te recomendamos lo siguiente:

- Limita las proteínas animales en tu dieta. Elige hasta seis onzas de carnes magras rojas, de ave o de pescado con contenido de purinas bajo o moderado.
- Incorpora dos porciones de productos lácteos bajos en grasas o descremados por día. Los productos lácteos pueden ayudar a prevenir o disminuir el riesgo de sufrir de gota.
- Apunta a un nivel de alrededor de 1.200 calorías diarias, para permitir una pérdida de peso gradual y tener menos posibilidades de desarrollar niveles elevados de ácido úrico.
- Elige alimentos que tengan un contenido de purinas bajo o moderado, y evita las opciones con contenido de purinas moderado durante los episodios elevados de gota.
- Evita consumir alcohol durante la fase de pérdida de peso y durante los episodios elevados de gota.
- Bebe 64 onzas (8 vasos) de agua por día, ya que puede ayudar a eliminar el ácido úrico del cuerpo.\*
- Limita las verduras que tienen los niveles más altos de purinas como espárragos, coliflor, champiñones, guisantes y espinaca, y evítalas por completo durante los episodios elevados de gota.

Recuerda que cada individuo es diferente y que las recomendaciones que te hemos dado son generales, por lo que es importante que converses sobre cualquier programa de pérdida de peso con tu proveedor de la salud para determinar lo mejor para tu caso.

\*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.



A close-up photograph of a woman with dark, curly hair, smiling warmly at the camera. She is wearing a dark denim jacket and a necklace with red beads. She is holding a silver fork with a small portion of a green and purple salad. In the foreground, a large white plate is filled with a vibrant salad, including green leafy vegetables, purple lettuce, and slices of watermelon. The background is softly blurred, showing hints of colorful objects.

*mejora tu salud,  
autoestima y vitalidad.*

## Grupos de alimentos (1,200 calorías por día)

	Número de porciones por día
Alimentos Nutritivos OPTAVIA™	2
Granos	3
Vegetales	2
Frutas	2
Carnes magras y sustitutos de carne	2 porciones de 3 onzas
Lácteos	2
Grasas	2

## Ejemplo de un menú para personas con gota

### Desayuno:

- ½ taza de avena cocida
- 1 banana pequeña cortada en rodajas
- 1 taza de café solo (regular o descafeinado)

### A media mañana:

- **OPTAVIA**® Select Chia Bliss Smoothie
- 1 taza de leche baja en grasa

### Almuerzo:

- 3 onzas de pechuga de pollo a la parrilla
- 1 taza de lechugas mixtas
- ½ taza de tomates picados
- 1 cucharada de aderezo para ensalada

### A media tarde:

- 6 almendras sin sal
- 12 cerezas

### Cena:

- 3 onzas de tilapia asada a la parrilla
- ½ taza de arroz integral
- ½ taza de brócoli al vapor

### Noche:

- **OPTAVIA** Essential Decadent Double Chocolate Brownie
- 1 taza de leche baja en grasa



# 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

Ingres a la página de Pinterest de **OPTAVIA** para acceder a 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](mailto: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.





OPTAVIA®

*te espera una vida en grande..*

**#MyBiggerLife**



OPTAVIA®

1.888.OPTAVIA  
www.OPTAVIA.com  
Owings Mills, Maryland  
SPA\_GUI\_OPTAVIA\_Gout\_103117

