



OPTAVIA®



Plan para
Madres Lactantes

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

¡Bienvenida a **OPTAVIA**®!

En **OPTAVIA**, creemos que puedes vivir una vida en grande, pero para esto se requiere estar saludable. Te ayudamos a conseguir 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.

Además, creemos que la Salud Óptima™ se relaciona con lo que agregas a tu vida, no con lo que quitas de la balanza. ¡Durante esta importante época de tu vida, queremos ayudarte a mejorar tu salud, autoestima y vitalidad como nueva mamá! El Plan **OPTAVIA** para madres lactantes está diseñado para las madres en periodo de lactancia con bebés de más de dos meses. Ofrecemos un plan nutricionalmente equilibrado que estimula una pérdida de peso gradual, al tiempo que respalda las necesidades nutricionales de tu cuerpo y el crecimiento óptimo del bebé que alimentas. Habla con tu Asesor **OPTAVIA** una vez que el papel de la leche materna en la dieta del bebé sea de menos del 30%. Entonces podrás optar por continuar con este plan o cambiar al Optimal Weight 5 & 1 Plan®, que tiene una mayor reducción de calorías y carbohidratos para una pérdida de peso más rápida.

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.

Para comenzar

El éxito de **OPTAVIA**[®], al contrario de otros programas que fracasan, se debe a que nosotros incorporamos Hábitos Saludables en todo lo que hacemos. 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 una opción saludable para las madres en periodo de lactancia. Te aconsejamos hablar con tu Asesor **OPTAVIA** cuando comienzas, ya que te ayudará y te encauzará para que logres el éxito.

Comenzar es fácil y sencillo:

- Come al menos 1,500 - 1,800 calorías por día, incluidos tres Alimentos Nutritivos **OPTAVIA**. Mientras estés en periodo de lactancia debes consumir al menos 1,500 calorías por día
- Recomendamos que las madres en periodo de lactancia comiencen con el plan de 1,500 calorías (ver los ejemplos de Planes de comida). Si pierdes más de una o dos libras por semana o notas una disminución en tu suministro de leche deberás pasar a un plan de 1,800 calorías. Algunas mujeres pueden necesitar inclusive más de 1,800 calorías diarias.
- Consulta la guía de alimentos en la página siguiente para ver opciones de alimentos y tamaños de porciones..



Guía de alimentos para madres lactantes

Grupos alimenticios	Plan de 1500 calorías	Plan de 1800 calorías	Tamaño de las porciones
Almidones: Granos integrales y vegetales con almidón	2	4	<ul style="list-style-type: none"> • 1 rebanada de pan integral O dos rebanadas de pan integral bajo en calorías (≤ 40 calorías por rebanada) • $\frac{3}{4}$ taza de cereal sin endulzar (por ej., copos tipo bran) • $\frac{1}{2}$ taza de cereal cocido o bulgur • $\frac{1}{3}$ taza de pasta de trigo integral o arroz cocido • 3 tazas de palomitas de maíz infladas naturales • $\frac{1}{2}$ taza de vegetales con almidón como guisantes, maíz o batata (camote) • 3 onzas de papa horneada (de cualquier tipo) • 1 taza de calabacines
Lácteos	3	3	<ul style="list-style-type: none"> • 8 onzas (1 taza) de leche baja en grasa o descremada sin endulzar (de vaca, soja, almendra o marañón/anacardo) • 6 onzas ($\frac{2}{3}$ taza) de yogur bajo en grasa o descremado
Alimentos Nutritivos OPTAVIA®	3	3	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Alimento Nutritivo OPTAVIA (elige de entre más de 60 Alimentos Nutritivos)
Frutas	Debes elegir al menos cinco porciones por día		<ul style="list-style-type: none"> • 1 porción pequeña de fruta (4 onzas) • $\frac{1}{2}$ taza de frutas frescas en cubos • $\frac{3}{4}$ taza de bayas • $\frac{1}{2}$ taza de fruta enlatada en 100% jugo de fruta o en agua
Vegetales			<ul style="list-style-type: none"> • $\frac{1}{2}$ taza de vegetales cocidos o crudos • 1 taza de verduras verdes para ensalada • 4 onzas ($\frac{1}{2}$ taza) jugo 100% de vegetales
Carnes magras y sustitutos de carne	2	2	<ul style="list-style-type: none"> • 4 onzas de carne magra • 1 taza de frijoles secos, lentejas secas, etc. cocidos • 1 taza de requesón bajo en grasa • Sustitutos aceptables de 1 onza de carne: <ul style="list-style-type: none"> • 1 onza de queso bajo en grasa; • 1 huevo entero o 2 claras de huevo
Grasas	2	2	<ul style="list-style-type: none"> • $\frac{1}{2}$ cucharada de mantequilla, margarina o mayonesa • 1 cucharada de margarina o mayonesa bajas en calorías • 5 a 10 aceitunas negras o verdes • 1 $\frac{1}{2}$ onza de aguacate • $\frac{1}{2}$ cucharada de manteca de frutos secos • $\frac{1}{2}$ onza (6 unidades) de frutos secos • 2 cucharadas de aderezo de ensaladas bajo en grasa • 1 cucharada de aderezo de ensalada regular
Calorías opcionales	<100	<150	<ul style="list-style-type: none"> • 1 galleta con chips de chocolate (2 $\frac{1}{4}$ pulgadas de diámetro) • $\frac{1}{2}$ taza de helado bajo en grasa



Plan alimenticio de 1,500 calorías

Desayuno:

- $\frac{3}{4}$ taza de copos tipo bran
- $\frac{3}{4}$ taza de fresas (frutillas) frescas
- 8 onzas de leche baja en grasa

Bocadillo de media mañana:

- **OPTAVIA**® Essential Drizzled Chocolate Fudge Crisp Bar
- 1 melocotón pequeño

Almuerzo:

- **OPTAVIA** Essential Creamy Tomato Bisque (con albahaca)
- 1 taza de verdura para ensalada con $\frac{1}{2}$ taza de tomates y pepinos (mezclados) y 1 cucharada de aderezo de ensaladas
- 6 onzas de yogur bajo en grasa

Bocadillo de media tarde:

- 1 taza de requesón bajo en grasa
- 1 manzana pequeña

Cena:

- 4 onzas de salmón a la parrilla
- $\frac{1}{2}$ taza de brócoli al vapor
- $\frac{1}{2}$ taza de batata mediana, horneada y con $\frac{1}{2}$ cucharada de margarina por encima
- 8 onzas de leche baja en grasa o descremada

Bocadillo de la noche:

- **OPTAVIA** Select Cinnamon Cream Cheese Swirl Cake
- $\frac{3}{4}$ taza de arándanos

Plan alimenticio de 1,800 calorías

Desayuno:

- **OPTAVIA**® Select Wild Blueberry Almond Hot Cereal
- 6 onzas de yogur bajo en grasa
- 1 banana extra pequeña

Bocadillo de media mañana:

- 6 almendras sin sal
- 8 onzas de leche baja en grasa
- 2 cucharadas de albaricoques secos

Almuerzo:

- **OPTAVIA** Essential Cheesy Buttermilk Cheddar Mac
- Sándwich: 2 rebanadas de pan integral, 1 cucharada de mostaza amarilla, 3 onzas de pavo en lonchas, 1 onza de queso bajo en grasa, lechuga y tomate
- 1 taza (en total) de palitos de zanahoria, tallos de apio, y tiras de pimiento rojo y amarillo
- 2 cucharadas de guacamole o humus

Bocadillo de media tarde:

- **OPTAVIA** Essential Wild Strawberry Shake preparado con 8 onzas de leche baja en grasa

Cena:

- 4 onzas de atún aleta amarilla a la parrilla
- 2 tazas de espinaca con ½ taza de tomates y ½ taza de pepinos y cebollas (mezclados) y 1 cucharada de aderezo de ensaladas
- ¾ taza de pasta de trigo integral cocida

Bocadillo de la noche:

- ¾ taza de fresas (frutillas) cubiertas con 1 onza de chocolate amargo



Consejos saludables para madres lactantes

- Bebe entre 64 y 96 onzas (8 a 12 vasos) de fluidos a diario, la mayor parte en forma de agua. Habla con tu proveedor de atención médica antes de cambiar la cantidad de agua que bebes, ya que puede afectar los niveles de algunos medicamentos.
- Disminuye tu ingesta de calorías de manera gradual para iniciar la pérdida de peso sin comprometer tu suministro de leche.
- Come cada dos o tres horas durante todo el día para evitar el apetito y comer de más.
- Cuando tu proveedor de atención médica diga que es adecuado, incorpora una cantidad moderada de ejercicio y actividad física a diario. El ejercicio te puede ayudar a estar saludable, fortalecer tu cuerpo y nutrir tu espíritu. Intenta salir a caminar o trotar mientras empujas el cochecito de tu bebé. Ya sea que elijas hacer ejercicio aeróbico o fortalecimiento muscular, comienza tu programa de a poco, y aumenta la intensidad y duración a medida que tu cuerpo lo permita.
- Toma vitaminas a diario. Como ocurrió durante tu embarazo, tu proveedor de atención médica puede recomendarte un multivitamínico diario o la continuación de las vitaminas prenatales durante la lactancia para que estés segura de que tanto tú como tu bebé tengan sus necesidades nutricionales cubiertas.
- Evita el alcohol y limita la cafeína. Limita la ingesta de cafeína a menos de 300 mg por día, que es el equivalente a unas tres tazas de café de 8 onzas.



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 Alimentos Nutritivos de Salud Óptima 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 currículo 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 **OPTAVIA30** 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 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, 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_NursingMothers_103117

