



OPTAVIA®

A photograph of an older couple sitting on a log by a lake. The woman is on the left, wearing a white t-shirt and a grey and white striped skirt. The man is on the right, wearing a grey zip-up jacket and dark shorts. They are both smiling and looking towards the right. In the foreground, a fire is burning in a metal fire pit. The background shows a calm lake and distant mountains under a cloudy sky.

## Guía para Adultos Mayores

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



# Índice

¡Bienvenido a <b>OPTAVIA</b> !	4
Antes de empezar	5
Tu inicio	6
Alimentos Nutritivos <b>OPTAVIA</b>	8
Comidas Magras y Verdes	10
Ejemplos de planes de comidas <b>OPTAVIA</b>	18
Transición	22
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.

Para los adultos mayores, lograr un peso saludable y aprender Hábitos de Salud son maneras excelentes para mejorar su salud y vitalidad. Si tienes más de 65 años, esta guía te ayudará a utilizar nuestros Alimentos Nutritivos y Programas de manera segura, y te dará la información que necesitas para empezar tu trayecto hacia la 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**<sup>®</sup>, sobre todo si estás tomando medicamentos (por ejemplo, medicamentos para la diabetes, medicamentos para la hipertensión arterial, Coumadin<sup>®</sup> (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<sup>®</sup> 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.*



# Tu inicio

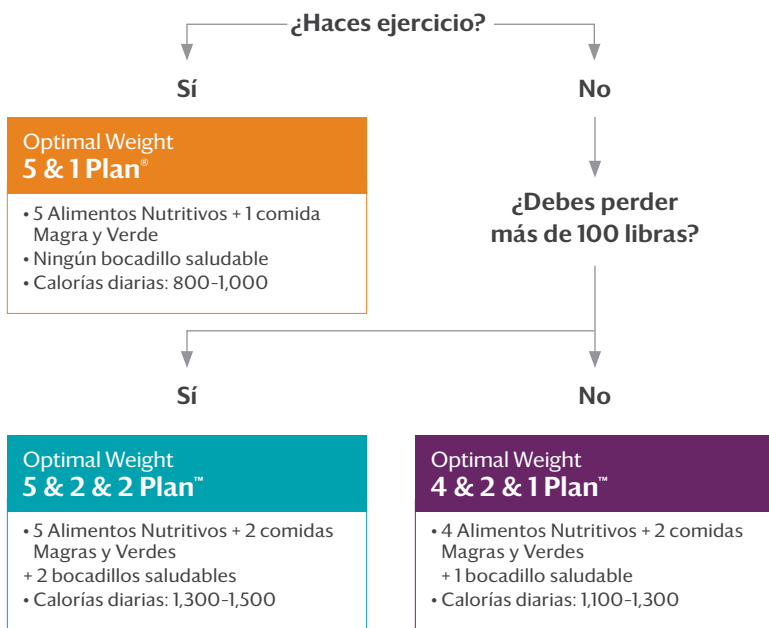
## Escoge un plan

**OPTAVIA**<sup>®</sup> funciona porque es sencillo y fácil de seguir. Tanto el Optimal Weight 5 & 1 Plan<sup>®</sup>, como el Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan<sup>™</sup> y el Optimal Weight 5 & 2 & 2 Plan<sup>™</sup> son adecuados para las personas mayores de 65 años, sin embargo, es esencial que consultes con tu proveedor de atención médica para determinar la opción ideal para ti.

Aunque cualquiera de nuestros planes es adecuado, el plan Optimal Weight 5 & 1 Plan<sup>®</sup> solo se recomienda para adultos mayores saludables y activos que tengan que perder menos de 100 libras. Activo quiere decir que hace ejercicio durante un promedio de 30 minutos al día, en actividades tales como caminar, entrenamiento de fuerza, nadar, trotar, etc. La actividad física ayuda a mantener la masa muscular magra a medida que pierdes de peso y es un componente importante del programa. Si prefieres hacer más de 45 minutos de ejercicio extenuante por día, te sugerimos usar el Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan o el Optimal Weight 5 & 2 & 2 Plan.



# Adultos de 65 años o mayores



## 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**<sup>®</sup>

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 Geneden**BC**<sup>30</sup> 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. En el Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan™ puedes disfrutar de tus dos comidas Magras y Verdes a cualquier hora del día, según 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 16 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 el Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan. Están divididas de esta manera para que puedas tomar decisiones informadas.

Si quieres obtener más opciones sin carne, consulta nuestra *Lista de Opciones sin Carne* en la "Hoja de Información para Vegetarianos" en 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 o 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 verduras según los niveles de carbohidratos: bajo, moderado y alto. Todas las opciones son adecuadas para el Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan™; la lista te ayuda a tomar decisiones informadas respecto de 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, arrepollada, 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 respuesta 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 proteínas magras, vegetales y grasas. Cada comida está elaborada con ingredientes nutritivos y deliciosos, y saben como preparadas en casa, aunque solo lleva unos 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, espaciadas cada dos o tres horas, para controlar el azúcar en 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 obtienes 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 como copos tipo bran (con 3 o más gramos de fibra por porción)
- $\frac{1}{2}$  taza de cereal cocido
- $\frac{1}{2}$  taza de frijoles o maíz
- 1 taza de calabacines
- $\frac{1}{4}$  de papa horneada grande (3 onzas)
- $\frac{1}{3}$  taza de arroz integral cocido
- $\frac{1}{3}$  taza de pasta de trigo integral cocida
- $\frac{1}{2}$  taza de frijoles o lentejas cocidos

**NOTA:** Lee la etiqueta de de tus alimentos para asegurarte de que los productos de almidón o granos que eliges 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 de Información 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®, puedes elegir UNO de los siguientes bocadillos opcionales a diario. Habla con tu Asesor **OPTAVIA**® sobre bocadillos aprobados por el plan, incluidos:

- Bocadillos de cereal **OPTAVIA**
- 3 tallos de apio
- 1 Popsicle® sin azúcar, con sabor a frutas
- ½ taza de gelatina sin azúcar, como Jell-O®
- Hasta 3 piezas de goma de mascar o mentas sin azúcar
- 2 pepinillos con eneldo
- ½ oz. 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 por porción. Puedes disfrutar hasta tres porciones de condimentos en cada una de tus comidas Magras y Verdes.

Ejemplos:

- ½ cucharadita de la mayoría de las hierbas y especias secas, pimienta, salsa BBQ, o salsa cóctel
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharada de cebolla picada, mostaza amarilla, salsa, 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 más completa con recomendaciones de porciones condimentos y grasas saludables.

## Flavor Infusers®

¡Disfruta el agua que consumes 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.





Un día con el  
OPTIMAL WEIGHT

5 & 1  
Plan®

## El Optimal Weight 5 & 1 Plan®

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.

### Día 1

Desayuno: 1<sup>er</sup> Alimento Nutritivo **OPTAVIA**®

- Old Fashioned Maple & Brown Sugar Oatmeal

A media mañana: 2<sup>do</sup> Alimento Nutritivo **OPTAVIA**

- Creamy Chocolate Shake

Almuerzo: 3<sup>er</sup> Alimento Nutritivo **OPTAVIA**

- Sour Cream & Chive Smashed Potatoes

A media tarde: 4<sup>to</sup> Alimento Nutritivo **OPTAVIA**

- Frosted Cinnamon Spice Crisp Bar

Cena: Comida Magra y Verde

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

Noche: 5<sup>to</sup> Alimento Nutritivo **OPTAVIA**

- Chewy Chocolate Chip Cookie

# El Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan™

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.

## Día 1

Desayuno: 1<sup>er</sup> Alimento Nutritivo **OPTAVIA**®

- Old Fashioned Maple & Brown Sugar Oatmeal

A media mañana: 2<sup>do</sup> Alimento Nutritivo **OPTAVIA**

- Creamy Chocolate Shake

Almuerzo: 1<sup>ra</sup> comida Magra y Verde

- 6 oz. de pollo horneado
- 3 tazas de lechugas mistas
- 2 cucharadas de aderezo de ensaladas bajo en carbohidratos

A media tarde: 3<sup>er</sup> Alimento Nutritivo **OPTAVIA**

- Frosted Cinnamon Spice Crisp Bar

Cena: 2<sup>da</sup> comida Magra y Verde + bocadillo saludable

- 5 oz. de salmón a la parrilla
- 1 ½ taza de espárragos cocidos
- **OPTAVIA** Puffed Ranch Snack

Noche: 4<sup>to</sup> Alimento Nutritivo **OPTAVIA**

- Chewy Chocolate Chip Cookie

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



2 comidas Magras y Verdes

1 bocadillo saludable

# El Optimal Weight 5 & 2 & 2 Plan™

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.

## Día 1

Desayuno: 1<sup>er</sup> Alimento Nutritivo **OPTAVIA**®  
+ 1<sup>er</sup> bocadillo saludable

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

A media mañana: 2<sup>do</sup> Alimento Nutritivo **OPTAVIA**  
• Creamy Chocolate Shake

Almuerzo: 1<sup>ra</sup> comida Magra y Verde  
+ 3<sup>er</sup> Alimento Nutritivo **OPTAVIA**

- 6 oz. de pollo horneado
- 3 tazas de lechugas mistas
- 2 cucharadas de aderezo de ensaladas bajo en carbohidratos
- Decadent Double Chocolate Brownie

A media tarde: 4<sup>to</sup> Alimento Nutritivo **OPTAVIA**  
• Frosted Cinnamon Spice Crisp Bar

Cena: 2<sup>da</sup> comida Magra y Verde + 2<sup>do</sup> bocadillo saludable

- 5 oz. de salmón a la parrilla
- 1 ½ taza de espárragos cocidos
- **OPTAVIA** Puffed Ranch Snack

Noche: 5<sup>to</sup> Alimento Nutritivo **OPTAVIA**

- Chewy Chocolate Chip Cookie

## Ejercicio

El ejercicio diario es esencial para un estilo de vida saludable y te puede ayudar a lograr tu peso óptimo. ¡De modo que haz ejercicio si tu proveedor de salud dice que estás en condiciones de hacerlo! Encontrarás programas de entrenamiento para adultos mayores que ofrecen los centros comunitarios o de adultos mayores, departamentos de recreación, hospitales, centros de entrenamiento, iglesias, escuelas o en línea. Además de fortalecer tu corazón, tus pulmones y tus músculos, el ejercicio también aumenta tu flexibilidad y contribuye con tu buen estado físico general.

Ponte como meta hacer actividad física por lo menos durante 30 minutos al día. Si nunca has entrenado antes, tienes algunas enfermedades crónicas específicas o tomas medicamentos, deberías contactar a tu proveedor de salud para determinar el nivel de actividad que mejor se adapta a tu estado físico.



## 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.

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 <b>AÑADE</b> • 2 frutas de tamaño intermedio <b>O</b> • 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 <b>O</b> • 1 taza de fruta en cubos o de bayas* <b>AÑADE</b> • 1 taza de productos lácteos bajos en grasa o descremados (1 porción)
4-6	1,100 -1,550	3	1	Además de • 1 taza de tus vegetales preferidos Y • 2 frutas de tamaño intermedio <b>O</b> • 1 taza de fruta en cubos o de bayas* Y • 1 taza de productos lácteos bajos en grasa o descremados <b>AÑADE</b> • 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.



*mejora tu salud,  
autoestima y vitalidad.*



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, integrando 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 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 **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 acceder a recetas de comidas Magras y Verdes y Alimentos Nutritivos en [Pinterest.com/OPTAVIA](https://www.pinterest.com/OPTAVIA).

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.



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

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  
50072\_SPA\_GUI\_OPTAVIA\_SENIORS\_102417

