



OPTAVIA®

Plan para Chicas  
Adolescentes

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 eso tienes que 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.

Si eres una chica adolescente de entre 13 y 18 años y quieres lograr y mantener un peso saludable, **OPTAVIA** te ofrece un plan sencillo y fácil de seguir.\* Todo empieza alcanzando tu peso ideal. Esto es la catálisis para grandes cambios. Al alcanzar tu peso óptimo, mejoras tu salud, autoestima y vitalidad.

**OPTAVIA** ofrece dos planes para adolescentes. Consulta a tu proveedor de atención médica, quien podrá ayudarte a elegir el mejor plan para ti en base a tu porcentaje de Índice de Masa Corporal (IMC). El IMC es un cálculo basado en tu peso, altura y edad.

## Plan *Get Healthy Now*

Las chicas adolescentes que tienen un IMC más alto que el del 95% al de las chicas de su edad y que se pueden beneficiar con una pérdida de peso deberían usar este plan. Consumirás unas 1,600 calorías por día para perder peso de manera segura y gradual. La tabla del plan *Get Healthy Now* que aparece en las páginas siguientes te muestra la cantidad de porciones que deberías comer de cada grupo alimenticio, incluidos tres Optimal Health Fuelings™ por día. Puedes usar el ejemplo del plan de comidas *Get Healthy Now* como guía de lo que deberías comer cada día.

## Plan *Steady As You Grow*

Las chicas adolescentes con un IMC entre el 85% y el 95% de otras chicas de su edad deberían usar este plan para mantener su peso actual a medida que crecen, para poder estar más saludables y más activas. El límite calórico diario es de alrededor de 1,800 calorías. La tabla del plan *Steady as You Grow* que aparece en las páginas siguientes te muestra la cantidad de porciones que deberías comer de cada grupo alimenticio, incluidos dos Alimentos Nutritivos **OPTAVIA** por día. Puedes usar el ejemplo del plan de comidas *Steady as You Grow* como guía de lo que deberías comer cada día.

\* No utilices el programa **OPTAVIA** si tienes menos de 13 años.



*te espera una vida en grande.*

# Antes de empezar

Te recomendamos que te comuniques con tu proveedor de atención médica antes de comenzar y en 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.*



# Para comenzar

Los planes de **OPTAVIA**® para adolescentes incorporan 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 personas que se preocupan por lograr un peso saludable. Te aconsejamos hablar con tu Asesor **OPTAVIA** cuando comiences, ya que te ayudará y te respaldará para que logres el éxito. ¡Tu Asesor estará a tu lado para celebrar las pequeñas victorias que al ser sumadas revelarán grandes logros!



# Guía de alimentos para chicas adolescentes

| Grupos alimenticios  | Plan Get Healthy Now                          | Plan Steady As You Grow | Tamaño de las porciones   |
|--|---|-------------------------|---|
| <b>Almidones:</b><br>Granos integrales y vegetales con almidón | 2   | 4                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rebanada de pan integral O dos rebanadas de pan integral bajo en calorías (≤40 calorías por rebanada)</li> <li>• ¾ taza de cereal sin endulzar (por ej., copos tipo bran)</li> <li>• ½ taza de cereal cocido o bulgur</li> <li>• ⅓ taza de pasta de trigo integral o arroz cocido</li> <li>• 3 tazas de palomitas de maíz infladas naturales</li> <li>• ½ taza de vegetales con almidón como guisantes, maíz o batata (camote)</li> <li>• 3 onzas de papa horneada (de cualquier tipo)</li> <li>• 1 taza de calabacines</li> </ul> |
| <b>Lácteos</b>   | 2   | 3                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 onzas (1 taza) de leche baja en grasa o descremada sin endulzar (de vaca, soja, almendra o marañón/anacardo)</li> <li>• 6 onzas (¾ taza) de yogur bajo en grasa o descremado</li> </ul>  |
| <b>Alimentos Nutritivos OPTAVIA®</b>                           | 3   | 2                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Alimento Nutritivo <b>OPTAVIA</b> (elige de entre más de 60 Alimentos Nutritivos)</li> </ul>   |
| <b>Frutas</b>  | Debes elegir al menos cinco porciones por día |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 porción pequeña de fruta (4 onzas)</li> <li>• ½ taza de frutas frescas en cubos</li> <li>• ¾ taza de bayas</li> <li>• ½ taza de fruta enlatada en 100% jugo de fruta o en agua</li> </ul>  |
| <b>Vegetales</b>   |   |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de vegetales cocidos o crudos</li> <li>• 1 taza de verduras verdes para ensalada</li> <li>• 4 onzas (½ taza) jugo 100% de vegetales</li> </ul>  |
| <b>Carnes magras y sustitutos de carne</b>                     | 2   | 2                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 onzas de carne magra</li> <li>• 1 taza de frijoles secos, lentejas secas, etc. cocidos</li> <li>• 1 taza de requesón bajo en grasa</li> <li>• Sustitutos aceptables de 1 onza de carne: 1 onza de queso bajo en grasa; 1 huevo entero o 2 claras de huevo</li> </ul>   |
| <b>Grasas</b>  | 2   | 2                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ cucharada de mantequilla, margarina o mayonesa</li> <li>• 1 cucharada de margarina o mayonesa bajas en calorías</li> <li>• 5 a 10 aceitunas negras o verdes</li> <li>• 1 ½ onza de aguacate</li> <li>• ½ cucharada de manteca de frutos secos</li> <li>• ½ onza (6 unidades) de frutos secos</li> <li>• 2 cucharadas de aderezo de ensaladas bajo en grasa</li> <li>• 1 cucharada de aderezo de ensalada regular</li> </ul>  |
| <b>Alimentos ocasionales</b>                                   | <3x/semana                                    | <3x/semana              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 galleta con chips de chocolate (2 ¼ pulgadas de diámetro)</li> <li>• ½ taza de helado bajo en grasa</li> </ul>   |



# Ejemplos de planes de comidas

Estos planes pueden ser modificados de acuerdo con tus propias preferencias alimenticias y tus horarios, pero te recomendamos comer cada dos o tres horas para mantenerte satisfecha y sin apetito.

## Plan *Get Healthy Now* para chicas adolescentes

### Desayuno:

- Essential Old Fashioned Maple & Brown Sugar Oatmeal de **OPTAVIA**®
- ½ taza de melón fresco en cubos
- 1 rebanada tostada de pan integral con ½ Cda. de manteca de frutos secos

### Almuerzo:

- 4 onzas de pechuga de pollo horneada
- 1 taza de judías verdes (ejotes) al vapor
- 6 onzas de yogur bajo en grasa
- 1 manzana pequeña

### Bocadillo de la tarde:

- Essential Chocolate Mint Cookie Crisp Bar de **OPTAVIA**
- 8 onzas de leche baja en grasa

### Cena:

- 4 onzas de lomo de cerdo a la parrilla
- 1 taza de brócoli al vapor
- 1 panecillo integral pequeño con ½ Cda. de margarina
- 1 taza de peras en lata

### Bocadillo de la noche:

- Essential Creamy Vanilla Shake de **OPTAVIA** mezclado con ¾ taza de fresas

## Plan *Steady As You Grow* para chicas adolescentes

### Desayuno:

- Essential Old Fashioned Maple & Brown Sugar Oatmeal de **OPTAVIA**®
- 1 rebanada tostada de pan integral con ½ cucharada de manteca de frutos secos
- 8 onzas de leche baja en grasa

### Almuerzo:

- Sándwich - 1 panecillo integral, 4 onzas de pechuga de pollo, lechuga, tomate y mostaza
- 1 albaricoque pequeño
- 8 onzas de leche baja en grasa

### Bocadillo de la tarde:

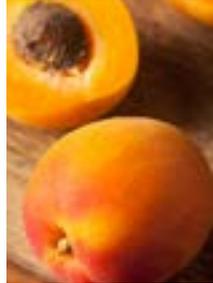
- 6 onzas de yogur bajo en grasa

### Cena:

- 4 onzas de filetes de tilapia (pescado) al horno
- 1 taza de coliflor al vapor
- 1 taza de peras en lata
- 1 panecillo integral pequeño

### Bocadillo de la noche:

- Essential Caramel Delight Crisp Bar de **OPTAVIA**



## 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 hábitos positivos 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 mientras integras más opciones de alimentos en las porciones adecuadas. Tu Asesor **OPTAVIA**® te puede decir 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 misma 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/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  
Baltimore, Maryland  
SPA\_GUI\_OPTAVIATeenGirls\_103117

