

# Medicamentos para la Tiroides, la Soya y **OPTAVIA**<sup>®</sup>

**OPTAVIA** utiliza una variedad de fuentes proteicas en nuestros Alimentos Nutritivos, una de las cuales es la proteína de soya. Confiamos en nuestras proteínas de soya de alta calidad como una fuente proteica saludable y sostenible con numerosos beneficios. La siguiente información puede serte útil si quieres limitar o evitar las proteínas de soya debido a una alergia a la soya, al uso de medicamentos para la tiroides o por recomendación de tu proveedor de atención médica.

## **Alergia a la soya**

En general la alergia a la soya se manifiesta con señales y síntomas leves que pueden incluir erupciones, picazón o enrojecimiento de la piel; congestión nasal o problemas digestivos. Si tienes alergia a la soya, te recomendamos consultar a tu proveedor de atención médica sobre los Alimentos Nutritivos de **OPTAVIA** antes de comenzar el programa **OPTAVIA**. En casos aislados, algunas personas tienen alergias severas a la soya que podrían causar reacciones potencialmente fatales. Las personas que sufren de alergias severas a la soya deberían evitar **TODOS** los alimentos con soya, incluidas las trazas de lecitina de soya.

## **Medicamentos para la tiroides**

Te recomendamos consultar con tu proveedor de atención médica respecto a cualquier medicamento recetado antes de iniciar cualquier programa de pérdida de peso, incluido el de **OPTAVIA**.

Si tu proveedor de atención médica te ha recetado medicamentos para la tiroides como Levotiroxina, Synthroid<sup>®</sup> o Levoxyl<sup>®</sup>, tienes que comprender que consumir proteínas de soya puede hacer que tu cuerpo absorba estos medicamentos con mayor lentitud. Pide a tu proveedor de atención médica instrucciones específicas para tomar tus medicamentos para la tiroides junto con tus Alimentos Nutritivos.

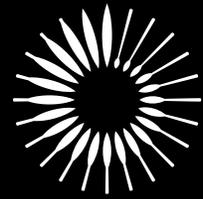
Si no recibes instrucciones específicas, te recomendamos esperar entre una y tres horas antes y después de tomar tus medicamentos para la tiroides antes de comer cualquier Alimento Nutritivo que contenga proteínas de soya. Si tomas tus medicamentos para la tiroides a primera hora de la mañana, no es necesario que saltes el desayuno. En lugar de eso, asegúrate de que tu primer Alimento Nutritivo no contenga proteínas de soya, o consume una comida Magra y Verde. Del mismo modo, si tomas tus medicamentos para la tiroides antes de ir a dormir, asegúrate de que tu última comida sea una comida Magra y Verde o uno de los Alimentos Nutritivos sin proteínas de soya. Solo debes evitar las proteínas de soya en el momento en que tomas los medicamentos para la tiroides; el resto del día puedes incorporar Alimentos Nutritivos con proteínas de soya.

Es conveniente que tu proveedor de atención médica controle tus niveles de hormonas tiroideas durante tu trayecto de pérdida de peso. Consulta con tu proveedor de atención médica para estar seguro de que estás recibiendo un nivel terapéutico de medicamento, a medida que cambias tus hábitos dietéticos y alcanzas un peso saludable.

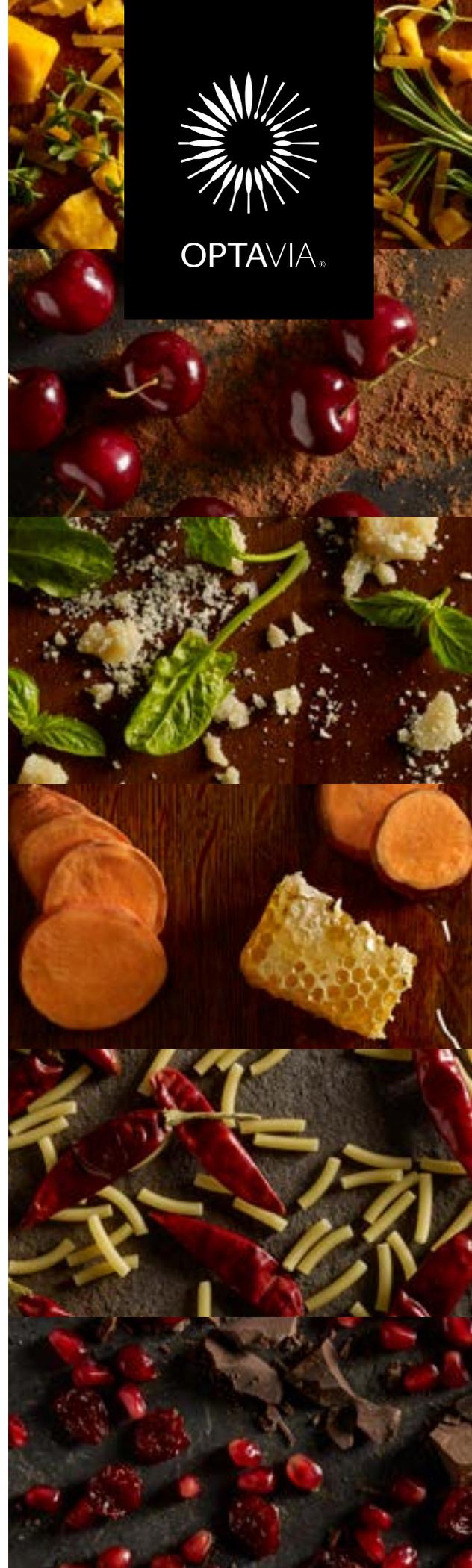
### **Ejemplos de Alimentos Nutritivos sin proteína de soya:**

- **OPTAVIA** Select Buttermilk Cheddar Herb Biscuit
- **OPTAVIA** Essential Frosty Coffee Soft Serve Treat
- **OPTAVIA** Select Chipotle and Spinach Pesto Mac & Cheese
- **OPTAVIA** Essential Smashed Potatoes (ambos sabores)
- **OPTAVIA** Select Dark Chocolate Covered Cherry and Green Renewal Shakes
- **OPTAVIA** Essential Creamy Tomato Bisque (con albahaca)

Para obtener una lista completa de los Alimentos Nutritivos **OPTAVIA** sin soya, consulta nuestro documento "Propiedades de los Productos" en [Answers.OPTAVIA.com](https://www.optavia.com/answers).



**OPTAVIA**<sup>®</sup>



## Sobre la lecitina de soya

En la mayoría de los casos, este común agente emulsionante se elabora a partir de aceite refinado de soya. El proceso elimina la mayoría, si no todas, las proteínas que causan alergias.<sup>1</sup> De acuerdo con la Cleveland Clinic, distintas investigaciones han demostrado que la mayoría de las personas que desarrollan una alergia moderada a la soya pueden comer alimentos que contengan lecitina de soya de manera segura.<sup>2</sup> Si tienes dudas, pregúntale a tu proveedor de atención médica si puedes consumir cantidades traza de lecitina de soya.

1 Nebraska Institute of Agriculture and Natural Resources' Food Allergy Research and Resource Program. Soybeans and Soy Lecithin. Online. <http://farrp.unl.edu/soy-lecithin>

2 Cleveland Clinic. Soy Allergy. Online. <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/soy-allergy>

## Optimal Weight 5 & 1 Plan<sup>®</sup> Ejemplos de Planes de Comida

Sin proteína de soya (ninguna de estas comidas contiene proteína de soya).

### Desayuno

OPTAVIA<sup>®</sup> Select Wild Blueberry Almond Hot Cereal  
(contiene lecitina de soya)

### Media mañana

OPTAVIA Select Green Renewal Shake

### Almuerzo

OPTAVIA Essential Sour Cream and Chive Smashed Potatoes

### Media tarde

OPTAVIA Select Buttermilk Cheddar Herb Biscuit

### Cena

6 onzas de pechuga de pollo a la parrilla, 1 ½ taza espárragos cocidos,  
1 cucharadita aceite de oliva

### Noche

OPTAVIA Essential Frosty Coffee Soft Serve Treat

### Medicamentos para la tiroides (dosis tomada antes del desayuno)

Tu primera comida del día no debe contener soya para que no interfiera con tu dosis matutina de medicamentos para la tiroides.

### Desayuno

OPTAVIA Select Indonesian Cinnamon & Honey Hot Cereal

### Media mañana

OPTAVIA Essential Silky Peanut Butter & Chocolate Chip Bar

### Almuerzo

5 onzas de salmón a la parrilla, 1 ½ taza de brócoli al vapor

### Media tarde

OPTAVIA Select Chia Bliss Smoothie

### Cena

OPTAVIA Essential Creamy Tomato Bisque (con albahaca)

### Noche

OPTAVIA Essential Campfire S'mores Crisp Bar

