



OPTAVIA®



Plan para
Madres Lactantes

Transformación de por vida, un
hábito saludable a la vez®

¡Bienvenido/a a **OPTAVIA**!

En **OPTAVIA**!, creemos que usted puede vivir la mejor vida posible y sabemos que eso requiere elecciones saludables. Le ayudamos a lograr una transformación de por vida mediante la incorporación de hábitos saludables en todo lo que hace. Estos hábitos hacen que su mente y su cuerpo trabajen juntos, en beneficio de usted. Cada nuevo hábito sencillo que adopte, cada decisión saludable, cada cambio positivo conduce a otros.

Creemos también que la salud óptima se trata de lo que agrega a su vida, no lo que quita de la balanza. Durante este importante momento de su vida, queremos ayudarle a mejorar su salud, confianza y vitalidad como mamá primeriza. El **OPTAVIA** para Madres Lactantes Plan está diseñado para la madre lactante cuyo bebé tiene al menos dos meses de edad. Ofrecemos un plan nutricionalmente equilibrado que fomenta la pérdida de peso gradual mientras que apoya las necesidades nutricionales de su cuerpo y fomenta el crecimiento óptimo de su bebé lactante. Una vez que la dieta de su bebé sea inferior al 30% de leche materna, hable con su Coach de **OPTAVIA**. Puede optar por continuar con este plan o cambiarse 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

Recomendamos que se comunique con su proveedor de atención médica antes de comenzar y durante todo su trayecto con **OPTAVIA**, especialmente si está tomando medicamentos (p. ej., medicamentos para la diabetes, medicamentos para la hipertensión arterial, Coumadin [Warfarina], litio, medicamentos para la tiroides, etc.).

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD MÉDICA:

La Compañía ("Nosotros") recomienda que consulte a su proveedor de salud antes y durante cualquier programa para perder peso. NO use ningún plan **OPTAVIA**® si está embarazada o es menor de 13 años.

Antes de comenzar un programa para perder peso, hable con su proveedor de salud sobre el programa y sobre cualquier medicamento o suplemento alimenticio que esté usando, incluido Coumadin (Warfarina), litio, diuréticos o medicamentos para la diabetes, la presión arterial alta o las afecciones tiroideas. No participe en ningún programa de **OPTAVIA** hasta que su proveedor de salud le aclare si tiene o ha tenido alguna enfermedad grave (p. ej., enfermedad cardiovascular, incluido ataque cardíaco, diabetes, cáncer, enfermedad tiroidea, enfermedad hepática o renal, trastornos alimenticios, como anorexia o bulimia), o cualquier otra afección que requiera atención médica o que pueda verse afectada por la pérdida de peso.

El plan **OPTAVIA** para adolescentes es el único programa **OPTAVIA** adecuado para adolescentes (de 13 a 17 años de edad). El Optimal Weight 5 & 1 Plan NO es adecuado para adolescentes, adultos mayores sedentarios (65 años o más), madres lactantes, personas con gota, algunas personas con diabetes y aquellos que hacen ejercicio más de 45 minutos por día. Si se encuentra en una de estas categorías, consulte a su proveedor de atención médica y visite www.OPTAVIA.com y hable con su Coach independiente de **OPTAVIA** sobre otros planes de **OPTAVIA** que sean adecuados. Si tiene necesidades médicas o nutricionales especiales, incluidas alergias alimentarias, consulte la información de nuestro programa en línea, consulte con su proveedor de salud y hable con su Coach de **OPTAVIA**. No consuma un producto **OPTAVIA** si es alérgico a cualquiera de los ingredientes de ese producto que figuran en el envase y en el sitio web de **OPTAVIA**.

Recomendamos beber 64 onzas de agua por día. Consulte a su proveedor de salud antes de cambiar la cantidad de agua que bebe, ya que puede afectar ciertas condiciones de salud y medicamentos.

NOTA: La pérdida rápida de peso puede causar cálculos biliares o enfermedad de la vesícula biliar, o adelgazamiento temporal del cabello en algunas personas. Mientras se adaptan a la ingesta de un nivel de calorías más bajo y a los cambios en la dieta, algunas personas pueden experimentar mareos, vahídos, dolor de cabeza, fatiga o trastornos gastrointestinales (como dolor abdominal, distensión abdominal, gases, estreñimiento, diarrea o náuseas). Consulte a su proveedor de salud para obtener más orientación sobre estos u otros problemas de salud. Solicite atención médica de inmediato si experimenta calambres musculares, hormigueo, entumecimiento, confusión o latidos cardíacos rápidos/irregulares, ya que estos pueden ser síntomas de una afección médica más grave.

Para evitar dudas, los Programas y productos de **OPTAVIA** no están etiquetados, publicitados ni promocionados para ningún propósito medicinal específico, es decir, tratamiento o prevención, implícita o de otro tipo, de ninguna enfermedad o trastorno, incluidas sus afecciones relacionadas.

Los programas **OPTAVIA**, sus productos y cualquiera de sus materiales o información no constituyen en modo alguno consejo médico ni reemplazan ningún tratamiento médico. Dado que las personas pueden tener diferentes respuestas a los productos alimenticios o cambios en la dieta, consulte con su proveedor de salud sobre cualquier inquietud médica.

Para obtener más información sobre este Descargo de responsabilidad médica, llame al Centro de Apoyo a la nutrición al 1.888.OPTAVIA o envíe un correo electrónico a NutritionSupport@OPTAVIA.com.

Introducción

OPTAVIA tiene éxito cuando otros programas fracasan **OPTAVIA** tiene éxito cuando otros programas fracasan porque incorpora hábitos saludables en todo lo que usted hace. Nuestros planes son una buena opción porque incorporan comidas pequeñas cada dos o tres horas, por lo que los carbohidratos y las proteínas se distribuyen de manera uniforme durante todo el día. Además, todos nuestros Alimentos Nutritivos son opciones con una cantidad controlada de carbohidratos y, por lo general, son bajos en grasa, lo que los convierte en una opción saludable para las madres lactantes. Al comenzar, lo alentamos a que hable con su Coach independiente de **OPTAVIA**, quien lo apoyará, lo ayudará y lo guiará hacia el éxito.

Comenzar es muy sencillo:

- Coma al menos entre 1500 y 1800 calorías por día, incluidos tres Alimentos Nutritivos **OPTAVIA**. Mientras esté amamantando, no debe consumir menos de 1500 calorías por día.
- Recomendamos que las madres en período de lactancia comiencen con el plan de 1500 calorías (ver ejemplos de planes de comidas). Si pierde más de una o dos libras por semana o nota una disminución en su producción de leche, cambie al plan de 1800 calorías. Algunas mujeres pueden necesitar incluso más de 1800 calorías por día.
- Consulte la guía de alimentos en la página siguiente para conocer las opciones de alimentos y tamaños de las porciones.



Guía de alimentos para madres lactantes

Grupo alimenticio	Plan de comidas de 1,500 calorías	Plan de comidas de 1,800 calorías	Samaño de la porción
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) • $\frac{3}{4}$ de taza de cereales sin azúcar (p. ej., copos de salvado) • $\frac{1}{2}$ taza de cereales o bulgur cocidos • $\frac{1}{3}$ taza de pasta de trigo integral o arroz cocido • 3 tazas de palomitas de maíz sin agregados • $\frac{1}{2}$ taza de vegetales con almidón como guisantes, maíz o batata • 3 oz. de papas horneadas (cualquier tipo) • 1 taza de calabaza de invierno
Lácteos	3	3	<ul style="list-style-type: none"> • 8 oz. (1 taza) de leche descremada o baja en grasa sin azúcar (vaca, soja, almendra o castaña de cajú) • 6 oz. ($\frac{3}{4}$ taza) de yogur bajo en grasa o sin grasa
Alimentos Nutritivos OPTAVIA	3	3	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Alimentos Nutritivos OPTAVIA (elija entre más de 50 Alimentos Nutritivos)
Frutas	Elija al menos 5 porciones diarias		<ul style="list-style-type: none"> • 1 fruta pequeña (4 oz.) • $\frac{1}{2}$ taza de fruta fresca cortada en cubos • $\frac{3}{4}$ de taza de frutos rojos • $\frac{1}{2}$ taza de frutas enlatadas en 100% jugo de fruta o aguar
Vegetales			<ul style="list-style-type: none"> • $\frac{1}{2}$ taza de vegetales cocidos o crudos • 1 aza de verduras de hoja • 4 oz. ($\frac{1}{2}$ taza) de jugo 100% de vegetales
Carnes magras y sustitutos de la carne	2	2	<ul style="list-style-type: none"> • 4 oz. de carne magra • 1 taza de frijoles, lentejas, etc. cocidos • 1 taza de queso cottage bajo en grasa • Sustitutos aceptables para 1 oz. de carne: 1 huevo entero o 2 claras de huevo
Grasas	2	3	<ul style="list-style-type: none"> • $\frac{1}{2}$ cucharada de mantequilla, margarina o mayonesa • 1 cda. de margarina o mayonesa reducida en grasas • 5 a 10 aceitunas negras o verdes • 1 $\frac{1}{2}$ oz. (aprox. 40gr) de aguacate • $\frac{1}{2}$ cda. de mantequilla de frutos secos • $\frac{1}{2}$ oz. (6 unidades) de nueces • 2 cdas. de aderezo para ensaladas reducido en grasas • 1 cda. de aderezo para ensaladas común
Calorías discrecionales	<100	<150	<ul style="list-style-type: none"> • 1 galleta con chispas de chocolate (2 $\frac{1}{4}$ pulgadas de ancho) • $\frac{1}{2}$ taza de helado bajo en grasa



Plan de comidas de 1500 calorías

Desayuno:

- $\frac{3}{4}$ taza de copos de salvado
- $\frac{3}{4}$ de taza de fresas frescas
- 8 oz. de leche baja en grasa

Refrigerio a media mañana:

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

Almuerzo:

- Mezcla de frijoles rojos y chile con vegetales
OPTAVIA Essential
- 1 caza de ensalada de hojas verdes cubierta con $\frac{1}{2}$ taza de tomates y pepinos (mezclados) con 1 cucharada de aderezo para ensaladas
- 6 oz. de yogur bajo en grasa

Refrigerio de media tarde:

- 1 taza de queso cottage bajo en grasa
- 1 manzana pequeña

Cena:

- 4 oz. de salmón a la parrilla
- $\frac{1}{2}$ taza de brócoli al vapor
- $\frac{1}{2}$ ctaza de camote horneado cubierto con $\frac{1}{2}$ cda. de margarina
- 8 oz. de leche de soja, baja en grasa o sin grasa

Refrigerio nocturno:

- OPTAVIA Essential Decadent Chocolate Brownie Mix with Greek Yogurt Chips
- $\frac{3}{4}$ taza de arándanos

Plan de comidas de 1800 calorías

Desayuno:

- **OPTAVIA** Essential Drizzled Berry Crisp Bar
- 6 oz. de yogur bajo en grasa
- 1 banana extra pequeña

Refrigerio a media mañana:

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

Almuerzo:

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

Refrigerio de media tarde:

- **OPTAVIA** Essential Wild Strawberry Shake Mix preparado con 8 oz. de leche baja en grasa

Cena:

- 4 oz. de atún de aleta amarilla a la parrilla
- 2 tazas de ensalada de hojas verdes cubierta con $\frac{1}{2}$ taza de tomates y $\frac{1}{2}$ de pepinos (mezclados) con 1 cda. de aderezo para ensaladas
- $\frac{2}{3}$ taza de pasta de trigo integral cocida

Refrigerio nocturno:

- $\frac{3}{4}$ taza de fresas bañadas en 1 oz. de chocolate amargo



Consejos saludables para madres lactantes

- Beba de 64 a 96 oz. (8 a 12 vasos) de líquidos por día, la mayor parte de ellos como agua.*
- Disminuya sus calorías gradualmente para iniciar la pérdida de peso sin comprometer su suministro de leche.
- Coma cada dos o tres horas a lo largo del día para evitar el hambre y comer en exceso.
- Cuando su proveedor de atención médica le diga que es apropiado, incorpore una cantidad moderada de ejercicio y actividad física cada día. El ejercicio también puede ayudarla a mantenerse saludable, fortalece el cuerpo y nutre el espíritu. Intente salir, caminar o trotar mientras empuja a su bebé en su cochecito. Ya sea que elija ejercicios aeróbicos o entrenamiento de fuerza, comience su programa lentamente, aumentando la intensidad y la duración según lo permita su cuerpo.
- Tome una vitamina diaria. Al igual que durante el embarazo, su proveedor de atención médica puede recomendarle un multivitamínico diario o continuar con su vitamina prenatal mientras amamanta, para que pueda estar segura de que se satisfacen sus necesidades nutricionales y las de su bebé. may recommend a daily multi-vitamin or continuing your prenatal.
- Evite el alcohol y limite la cafeína. Limite el consumo de cafeína a menos de 300mg por día, que equivale a aproximadamente tres tazas de café de ocho onza.

*Recomendamos beber 64 onzas de agua por día. Consulte a su proveedor de salud antes de cambiar la cantidad de agua que bebe, ya que puede afectar ciertas condiciones de salud y algunos medicamentos.



El Optimal Health 3 & 3 Plan®

Continúe su trayecto hacia una salud óptima

Una vez que haya alcanzado su peso saludable, es crucial mantener los buenos hábitos que ha aprendido, incluido aportarle energía a su cuerpo cada dos o tres horas. Para ayudarle a mantener un peso saludable, hemos desarrollado el [Optimal Health 3 & 3 Plan](#). Se basa en pequeñas comidas equilibradas nutricionalmente cada dos o tres horas mientras integra más opciones de alimentos en las proporciones adecuadas. Su Coach independiente de **OPTAVIA** le 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 debe consumir cada día tres Alimentos Nutritivos Optimal Health y tres comidas equilibradas.





Lo acompañamos a cada paso del camino



Hable con su Coach independiente de OPTAVIA

El apoyo atento, informado y personalizado que brinda su Coach personal es uno de los componentes claves que hacen que **OPTAVIA** se diferencie de otros programas. Confíe en su Coach de **OPTAVIA** para obtener apoyo mientras comienza su camino hacia una salud óptima.



Desarrolle sus Hábitos de Salud

El Sistema Transformacional de Hábitos de Salud del Dr. A es su programa principal para crear hábitos saludables. Este enfoque único e integral es esencial para su éxito a largo plazo. Hable con su Coach de **OPTAVIA** hoy mismo sobre el uso de estas herramientas para transformarse a usted mismo y a otras personas!



Mantenga su motivación con inspiración diaria

Con su teléfono, envíe un mensaje de texto con la palabra "**OPTAVIA**" al número **462-57 (GOALS)** el día antes de comenzar su experiencia con **OPTAVIA** para recibir consejos diarios rápidos, inspiración, recordatorios saludables y mucho más.*



Aprenda de la comunidad de OPTAVIA

Sintonice con las llamadas de apoyo lideradas por un Coach para hacer preguntas, obtener más información sobre el programa y los productos y recibir el apoyo que necesita. Visite [ANSWERS.OPTAVIA.com](https://www.answers.optavia.com) para obtener herramientas y recursos adicionales.



Descubra recetas nuevas y deliciosas

Visitando nuestra página de Pinterest o descargando la aplicación de **OPTAVIA** desde la [Apple App Store](#) (para usuarios de iPhone) o [Google Play](#) (para dispositivos Android) para acceder a una variedad de Comidas Lean & Green (proteínas magras y vegetales). La aplicación de **OPTAVIA** también tiene opciones de autoservicio relacionadas con los pedidos y devoluciones de **OPTAVIA Premier** y otros recursos claves.

*Resumen de términos y condiciones: Nuestros mensajes de texto móviles están dirigidos a suscriptores mayores de 13 años y se entregan a través del código corto 462-57 (GOALS) de los EE. UU. Puede recibir hasta 50 mensajes por mes de alertas por mensaje de texto. Pueden aplicarse tarifas de mensajes y datos. Este servicio está disponible para personas con teléfonos que aceptan texto y están suscritas a operadoras que incluyen SouthernLinc, Bandwidth, Google Voice, Buffalo Wireless, Chardon Valley Cellular, Leaco, CableVision, Copper Valley, AT&T, Sprint/Boost/Virgin, T-Mobile/MetroPCS, Verizon Wireless, CellCom USA, e Spire Wireless, U.S. Cellular, Pine Belt Wireless, ACS/Alaska, Atlantic Tele- Network International (ATN), Advantage Cellular (DTC Wireless), Appalachian Wireless, Bluegrass Cellular, Cellular Network Partnership (PIONEER), Cellular One of East Central Illinois, Chat Mobility USA, Coral Wireless (Mobi PCS), Element Mobile (Flat Wireless), Epic Touch (Elkhart Telephone), GCI Communications Corp, Golden State Cellular, Illinois Valley Cellular (IV Cellular), i Wireless (IOWA Wireless), Nex-Tech Wireless, MTA Communications, MTPCS (Cellular One Nation), Cross Telephone Company (MBO Wireless), Duet IP (Maximum Communications New Core Wireless), Inland Cellular Telephone Company, Irmixx (Keystone Wireless), Mosaic (Consolidated or CTC Telecom), NorthWest Missouri Cellular Limited, Peoples Wireless, Panhandle Telecommunications Systems (PTCI), RINA, Revol Wireless USA, SI Wireless/Mobile Nation, SRT Wireless, Texas RSA 3 Ltd (Plateau Wireless), Thumb Cellular, United Wireless, Union Telephone Company (Union Wireless), Viaero Wireless, West Central Wireless (5 Star Wireless), Sagebrush Cellular (Nemont), Carolina West Wireless (CWV), Pine Cellular, Aio Wireless/Cricket. Para obtener ayuda, envíe un mensaje de texto con la palabra HELP al 462-57 (GOALS), visite [ANSWERS.OPTAVIA.com](https://www.answers.optavia.com) o llame al +1.888.OPTAVIA. Puede cancelar su suscripción móvil en cualquier momento si envía un mensaje de texto con la palabra STOP al código corto 462-57 (GOALS).





OPTAVIA®

Transformación de por vida,
un hábito saludable a la vez.®

#OPTAVIA

#LifelongTransformation



OPTAVIA®

1.888.OPTAVIA
www.OPTAVIA.com
Baltimore, Maryland
SPAN-**OPTAVIA**_GUI_Nursing-Mothers_102821

