



OPTAVIA®



Guía del Optimal
Weight 4 & 2 & 1 Plan®

Su trayecto hacia una
transformación de por vida,
un hábito saludable a la vez
y más allá

Comuníquese con su Coach independiente de OPTAVIA:

Nombre: _____

ID#: _____

Número de teléfono: _____

Correo electrónico: _____

Su # de Cliente: _____

Sitio web: _____



Tabla de Contenido

¡Bienvenido a OPTAVIA!	4
Comencemos su trayecto	7
Soporte Diario y Sugerencias Principales	8
Seis pasos para una Salud Óptima	10
El Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan®	11
¿Qué es una Comida Lean & Green™ (proteína magra y vegetales)?	12
Bocadillos Saludables	16
Extras para el Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan	17
Lista de Grasas Saludables	18
Lista de Condimentos	20
Diario de 30 días de OPTAVIA	22
El Optimal Health 3 & 3 Plan®	46
Opciones de intercambio saludable	48



OPTAVIA ofrece estos 4 componentes para apoyarlo mientras comienza su trayecto:



Coach de OPTAVIA

Un estudio tras otro muestra que el apoyo y la orientación aumentan sus posibilidades de alcanzar el peso óptimo.* Los Coaches de **OPTAVIA** son la fuerza vital de nuestro programa. Sea cual sea la situación por la que esté pasando, su Coach probablemente ha estado en una similar en alguna ocasión y puede ayudarle a encaminarlo hacia el éxito. Recorra a su Coach de **OPTAVIA** para recibir apoyo que lo guíe a través del Habits of Health® Transformational System y le ayude a desarrollar nuevos hábitos saludables. Su Coach de **OPTAVIA** lo respaldará y ayudará a celebrar las pequeñas victorias que al ser sumadas revelarán grandes logros.



The Habits of Health® Transformational System (El Sistema Transformacional de Hábitos de Salud)

OPTAVIA incorpora hábitos saludables en todo lo que hacemos. **OPTAVIA** incorpora hábitos saludables en todo lo que hacemos. Desarrollado por el cofundador de **OPTAVIA** y Coach independiente de **OPTAVIA**, el Dr. Wayne Scott Andersen, el Habits of Health Transformational System del Dr. A es un enfoque innovador de estilo de vida que le ayuda a aprender y adoptar hábitos saludables que pueden contribuir a su salud a largo plazo. Utilice el Habits of Health Transformational System para conocer los seis MacroHábitos.



Planes Clínicamente Comprobados y OPTAVIA Productos

Nuestro Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan, clínicamente comprobado, pondrá en marcha su trayecto hacia el peso óptimo. Puede elegir entre docenas de Alimentos Nutritivos deliciosos, convenientes, intercambiables desde el punto de vista nutricional y diseñados científicamente. Además de consumir 4 Alimentos Nutritivos por día cada dos o tres horas, aprenderá otro hábito saludable: cómo preparar Comidas Lean & Green (proteínas magras y vegetales) para usted y su familia. Cuando aprenda en qué consiste la nutrición óptima, comer de forma saludable se convierte en algo natural.

Nuestros planes clínicamente comprobados y los productos diseñados científicamente fueron desarrollados por médicos, dietistas y científicos, y han impactado más de 2 millones de vidas y han sido recomendados por miles de proveedores de salud. Nuestra Junta de Asesoramiento Científico es un panel interdisciplinario de médicos y científicos expertos que asesoran sobre investigación basada en evidencia y la ciencia más actualizada para ayudar a guiar nuestra cartera de planes y productos.

* Appel, L.J., et al., *Eficacia comparativa de las intervenciones para perder peso en la práctica clínica*. N Engl J Med, 2011. 365(21): p. 1959-68; Harrigan, M., et al., *Ensayo aleatorio que compara el asesoramiento telefónico frente al presencial sobre la pérdida de peso en la composición corporal y los biomarcadores circulantes en mujeres tratadas por cáncer de mama: Estudio sobre estilo de vida, ejercicio y nutrición (Lifestyle, Exercise, and Nutrition, LEAN)*. J Clin Oncol, 2016. 34(7): p. 669-76; van Wier M.F., et al., *El asesoramiento telefónico y por correo electrónico son eficaces para el control del peso en una población trabajadora con sobrepeso: un ensayo controlado aleatorio*. BMC Public Health, 2009. 9: 6; y Donnelly, J.E., et al., *Comparación de un enfoque telefónico frente a uno clínico para lograr una pérdida de peso del 10%*. Int J Obes (Lond), 2007. 31(8): p. 1270-6.



Comunidad de **OPTAVIA**

Nuestra Comunidad de **OPTAVIA** le brindará apoyo junto con su Coach de **OPTAVIA**. Cuando forma parte de **OPTAVIA**, forma parte de una Comunidad de personas de espíritu y mentalidad similar que se apoyan mutuamente a través de todo.

La Comunidad de **OPTAVIA** cuenta con lo siguiente:

- Llamadas de apoyo y seminarios web guiados por los Coaches con una Comunidad atenta
- Eventos comunitarios de **OPTAVIA**
- Nuestro experimentado equipo de apoyo nutricional
- Ofertas exclusivas de **OPTAVIA** Premier para ayudarlo a seguir el plan, ahorrar dinero y recibir envíos GRATUITOS*

OPTAVIA Premier es nuestro programa continuo de envío automático, sin costo adicional para usted. Cuando se inscriba en Premier, se le cobrará el mismo monto (menos cualquier Recompensa aplicable) por sus pedidos mensuales que se facturarán a su método de pago predeterminado a menos que cancele su membresía. Para ver los Términos y Condiciones completos, [haga clic aquí](#).

despierte sus posibilidades



Comencemos su trayecto

Esto es lo que puede esperar cuando comienza el Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan.
(Consulte con su Coach de **OPTAVIA** si está usando uno de nuestros otros planes.)

Cómo prepararse la noche anterior:

- Continúe revisando esta Guía **OPTAVIA** y consérvela con usted como referencia, ya que lo ayudará a realizar un seguimiento de sus Alimentos Nutritivos diarios, movimiento, actividad, hidratación y más.
- Elija sus 4 Alimentos Nutritivos y planifique 2 Comidas Lean & Green (proteínas magras y vegetales) para mañana.
- Tome una foto de antes para que pueda seguir visualmente su progreso.
¡No se preocupe, no necesita compartirla con nadie!
- Anote su peso y sus medidas iniciales.
- Piense cuál es el mejor momento para que su Coach de **OPTAVIA** le llame mañana.
- Escriba todas las preguntas que tengas para su Coach de **OPTAVIA**:

Recordatorios útiles:

- Coma a más tardar 1 hora después de despertar.
- Beba mucha agua* (~64 oz.).
- Coma cada 2 a 3 horas y use esta guía para registrar sus Alimentos Nutritivos, Comida Lean & Green, consumo de agua, además de sus microHábitos de Salud en nuestros registros diarios a partir de la [página 22](#).
- Asegúrese de escribir su nombre en *Your LifeBook*.

Si aún no ha pedido *Your LifeBook*, visite con [una introducción](#), ¡solo para usted!
(Solamente disponible en inglés)

**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.*



Soporte Diario y Sugerencias Principales

En su trayecto con **OPTAVIA**, su Coach de **OPTAVIA** y nuestro plan de apoyo diario le ayudarán a alcanzar al éxito a medida que comienza a incorporar hábitos saludables que pueden crear una salud óptima.

Recomendamos seguir estos consejos para tener éxito:



Antes de empezar.

Recomendamos que se comunique con su proveedor de atención médica antes de comenzar un programa de pérdida de peso y a lo largo de su trayecto con **OPTAVIA** acerca del programa y de cualquier medicamento o suplemento dietético que esté usando, especialmente incluyendo Coumadin (warfarina), litio, diuréticos o medicamentos para la diabetes, presión arterial o condiciones de la tiroides. (Para ver nuestro descargo de responsabilidad médico completo, consulte [la contraportada](#) de esta guía).



Manténgase en contacto con su Coach 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. Recorra a su Coach de **OPTAVIA** al comenzar su trayecto estableciendo metas para su salud y bienestar.





Lleve un registro de su progreso con el Habits of Health

Transformational System.

El Habits of Health Transformational System del Dr. A es su programa principal para crear hábitos saludables. Este enfoque único e integral es esencial para su éxito a largo plazo. *Your LifeBook* incluye 26 Elementos progresivos para ayudarlo a construir una vida más saludable. Use *Your LifeBook* para crear su nueva historia en su camino hacia una salud óptima y descargar la aplicación **OPTAVIA** para administrar aspectos importantes de su trayecto, como establecer horarios de comidas, llevar un registro de la hidratación y su actividad diaria.



Manténgase motivado con inspiración diaria.

Desde 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.*



Participe en nuestra Comunidad de OPTAVIA.

Comparta su historia de transformación y conéctese con la Comunidad de **OPTAVIA** dándole un “Me gusta” a **OPTAVIA** en Facebook e Instagram. Use #**OPTAVIA** y etiquete a su Coach en sus publicaciones para compartir su historia e inspirar a otros. Sintonice las llamadas de apoyo lideradas por un Coach para hacer preguntas y obtener más información sobre el programa y los productos.



Visite el sitio web personalizado de su Coach de OPTAVIA.

Haga su pedido de **OPTAVIA** Premier y encuentre más información y herramientas de apoyo que le ayudarán en el camino hacia una salud óptima. Descargue la aplicación **OPTAVIA** en su dispositivo iPhone o Android para funciones de autoservicio, como detalles de pedidos Premier, devoluciones y otros recursos clave.



Descubra recetas nuevas y deliciosas.

Descargue la aplicación **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).

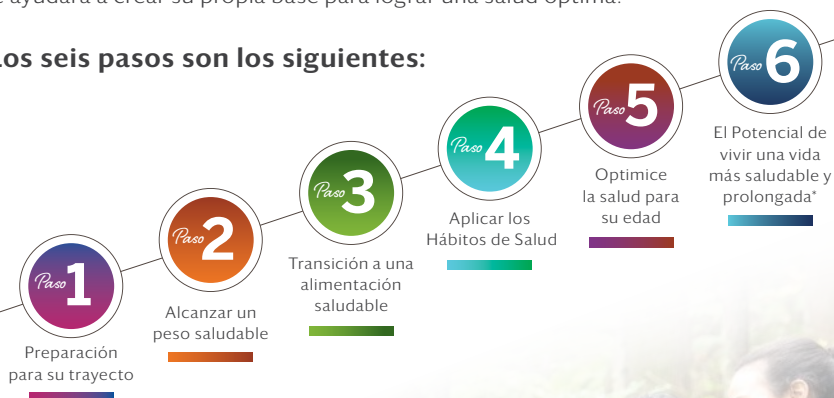
*Resumen de Términos y Condiciones: Nuestros mensajes de texto móviles están dirigidos a suscriptores mayores de 13 años y se entregan a través del código corto 462-57 (GOALS) de los EE. UU. Puede recibir hasta 50 mensajes por mes de alertas por mensaje de texto. Pueden aplicarse tarifas de mensajes y datos. Este servicio está disponible para personas con teléfonos que aceptan texto y están suscritas a operadoras que incluyen a Southern Linc, Bandwidth, Google Voice, Buffalo Wireless, Chariton Valley Cellular, Leaco, Cablevision, Copper Valley, AT&T, Sprint/Boost/Virgin, T-Mobile/MetroPCS, Verizon Wireless, Cellcom USA, C Spire Wireless, U.S. Cellular, Pine Belt Wireless, ACS/Alaska, Atlantic Tele-Net 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, Immix (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 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).

Seis pasos para una Salud Óptima

Sus pasos para la integración

Nuestra Comunidad de **OPTAVIA** brinda aliento y respuestas reales a lo largo del camino hacia la salud, la confianza y la vitalidad. Todo se basa en nuestro enfoque innovador de seis pasos que le permitirá alcanzar sus metas personales y le ayudará a crear su propia base para lograr una salud óptima.

Los seis pasos son los siguientes:



* Nadie puede predecir cuánto tiempo va a vivir, pero las investigaciones sugieren que hacer un cambio general en el estilo de vida asumiendo un papel activo en sus elecciones y comportamiento, lo que incluye perder peso, comer de manera más saludable, moverse más y reducir el estrés, tiene el potencial de ayudarle a tener una vida más saludable y prolongada.



El Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan

Nuestro Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan es perfecto para usted si prefiere un plan de comidas flexible para ayudarle a alcanzar un peso saludable. El Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan puede cubrir las necesidades de una gran variedad de individuos.

Es adecuado para usted:

- Si tiene diabetes de tipo 1 y está bajo supervisión constante de su proveedor de salud; o
- Si tiene diabetes de tipo 2; o
- Si tiene 65 años o más y no tiene actividad física regular; o
- Si se ejercita más de 45 minutos al día; o
- Si necesita perder menos de 15 libras.

Es muy sencillo:

Coma 4 Alimentos Nutritivos + 2 Comidas Lean & Green (proteínas magras y vegetales) + 1 Bocadillo Saludable. Coma seis veces por día, cada dos o tres horas.

Elija entre docenas de Alimentos Nutritivos deliciosos, convenientes, intercambiables desde el punto de vista nutricional y diseñados científicamente. Cada Alimento Nutritivo tiene un perfil nutricional prácticamente idéntico, diseñado por nuestro equipo de científicos de la alimentación y refinados por nuestros dietistas registrados y nuestro equipo nutricional.

Cada Alimento Nutritivo **OPTAVIA** está científicamente formulado con el equilibrio adecuado de carbohidratos, proteínas y grasas ayudarle a Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan. Cada Alimento Nutritivo contiene proteína completa de alta calidad que ayuda a retener la masa muscular magra.

Los Alimentos Nutritivos de **OPTAVIA** no contienen colorantes, sabores ni edulcorantes de origen artificial. Cada Alimento Nutritivo contiene cultivos probióticos **BC30™**, que ayudan a mantener la salud digestiva, como parte de una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable.

Su Coach de **OPTAVIA** puede ayudarle a elegir sus Alimentos Nutritivos al principio y pronto descubrirá sus favoritos.

Además de 4 Alimentos Nutritivos por día, aprenderá otro hábito saludable: cómo preparar Comidas Lean & Green para usted y su familia. Comenzará a aprender cómo es la nutrición óptima y pronto la alimentación saludable se convertirá en algo natural.

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



2 Comidas Lean & Green
(proteínas magras y vegetales)



1 Bocadillo Saludable



¿Qué es una Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales)?

Una Comida Lean & Green incluye de 5 a 7 onzas de proteínas magras cocidas, tres (3) porciones de vegetales sin almidón y hasta dos (2) porciones de grasas saludables, según sus elecciones de proteínas magras. Disfrute de su Comida Lean & Green en cualquier momento del día, cuando mejor se adapte a su horario.

Grasas Saludables

Todos los días, incorpore hasta dos (2) porciones de grasas saludables en su Comida Lean & Green. Las grasas saludables son importantes porque ayudan a absorber ciertas vitaminas, como la A, D, E y K. Además, contribuyen al buen funcionamiento de la vesícula biliar. Consulte la [página 18](#) para ver nuestra lista completa de Grasas Saludables.

Comida Lean & Green: Las opciones “magras”

Datos sobre las opciones magras:

- Las recomendaciones sobre el tamaño de las porciones son para el peso una vez cocido.
- Opte por la carne a la plancha, al horno, a la parrilla o cocida a fuego lento, en vez de la carne frita.
- Todas las semanas, trate de comer al menos dos porciones de pescado rico en ácidos grasos omega 3 (salmón, atún, caballa, trucha o arenque).
- Puede elegir opciones sin carne como tofu y tempeh. Si está interesado en nuestra lista completa de opciones sin carne, consulte nuestra '[Hoja de Información para Vegetarianos](#)' que está en [Respuestas para los Clientes](#) (ANSWERS.OPTAVIA.com).

*puede comer una
Comida Lean & Green
a cualquier hora del día*



Elija el tamaño de porción adecuado de cualquier proteína de la lista a continuación. Dividimos las opciones de proteínas magras, más magras y las más magras. Todas las opciones son apropiadas para el Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan, esto solo lo ayuda a tomar decisiones informadas sobre los alimentos. Para obtener una variedad de recetas Lean & Green (proteína magra y vegetales) de **OPTAVIA**, descargue la aplicación **OPTAVIA** para acceder a la biblioteca completa de comidas.

OPCIONES DE LAS MÁS MAGRAS:

7 onzas de proteína



+ Agregue 2 porciones de grasas saludables*



Pescado: bacalao, platija, abadejo, pez reloj anaranjado, mero, tilapia, dorado/mahi mahi, atún (filete de atún de aleta amarilla o enlatado en agua), bagre/catfish silvestre

Mariscos: cangrejo, vieiras, camarón, langosta

Carne de animales de caza: búfalo, alce, venado

Pavo molido u otro tipo de carne: ≥ 98% magra

Pavo: carne clara

Opciones sin carne: 14 claras de huevo, 2 tazas de sustituto de huevo líquido o claras de huevo líquidas, 5 oz. seitán, 12 oz. (1 ½ tazas) 1% queso cottage, 12 oz. yogur griego natural sin grasa (0%) (≤ 15 g de carbohidratos por 12 oz.)

OPCIONES MÁS MAGRAS:

6 onzas de proteína



+ Agregue 1 porción de grasas saludables*



Pescado: pez espada, trucha, fletán

Pollo: carne blanca o pechuga, sin piel

Pavo molido u otro tipo de carne: 95% a 97% magra

Cerdo: Chuleta de cerdo o solomillo de cerdo

Opciones sin carne: 2 huevos enteros más 4 claras de huevo, 2 huevos enteros más 1 taza de sustituto de huevo líquido, 12 oz. (1 ½ tazas) 2% queso cottage, 12 oz. yogur griego natural bajo en grasa (2%) (≤ 15 g de carbohidratos por 12 oz.)

OPCIONES MAGRAS:

5 onzas de proteína



0 porciones de grasas saludables*



Pescado: salmón, atún (filete de atún de aleta azul), bagre/catfish (piscícola), caballa, arenque

Carne magra: filete, asada, molida

Cordero

Pavo molido u otro tipo de carne: 85% a 94% magra

Pollo o pavo: carne oscura

Opciones sin carne: 15 onzas Tofu Mori-nu extra firme o firme (queso de soja), 3 huevos enteros (hasta dos veces por semana), 4 oz. (1 taza) de queso rallado bajo en grasa o parcialmente descremado, 8 oz. (1 taza) de queso ricota parcialmente descremado (2-3 g de grasa por onza), 5 oz. de tempeh

* Para ver nuestra Lista Completa de Grasas Saludables, consulte las [páginas 18-20](#)

Comida Lean & Green: Las opciones "vegetales"

Elija **tres (3)** porciones de nuestra lista de opciones vegetales a continuación para cada una de sus Comidas Lean & Green (proteínas magras y vegetales). Hemos clasificado las opciones de vegetales en los niveles: con menor contenido, con contenido moderado y con mayor contenido de carbohidratos. Cada uno es apropiado en el Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan; la lista lo ayuda a tomar decisiones informadas sobre los alimentos.

Elija tres porciones de la Lista de Opciones Vegetales:

1 porción = ½ taza de vegetales (a menos que se especifique lo contrario)

Ejemplo: 1 taza de lechuga  + ½ taza de brócoli  + ½ taza de champiñones 

Menor contenido de carbohidratos		
1 taza	berza (fresca/cruda)	espinaca (fresca/cruda)
	endibia	mezcla de ensalada primavera
	lechuga (italiana, mantecosa, repollada, romana)	berro
	hojas de mostaza	col china (cruda)
Moderado contenido de carbohidratos		
	apio	rúcula
	pepinos	nopales
	champiñones blancos	escarola
	rabanitos	jalapeño (crudo),
	brotes (alfalfa, frijol mungo)	acelga (cruda)
	hojas de nabo	col china (cocida)
Contenido moderado de carbohidratos		
½ taza	espárragos	col rizada
	repollo	champiñones portobello
	coliflor	espinaca (cocida)
	berenjenas	calabaza de verano (vieira o calabacín)
	bulbo de hinojo	
Mayor contenido de carbohidratos		
	brócoli	pimientos (cualquier color)
	repollo colorado	cebollines (crudos)
	calabaza de chayote	calabaza de verano (cuello curvo o cuello recto)
	berza u hojas de mostaza (cocidas)	tomates
	frijoles verdes o amarillos	nabos
	calabaza kabocha	calabaza espagueti
	colinabo	palmitos
	puerros (cocidos)	jícama
	quimbombó	acelga (cocida)

Nota:

Todos los vegetales contribuyen a una alimentación saludable. Sin embargo, en el Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan, quitamos los vegetales con mayor contenido de carbohidratos (como zanahorias, maíz, chícharos, papas, cebollas, edamame y coles de Bruselas) para obtener mejores resultados en la pérdida de peso. Una vez que haya alcanzado su peso saludable, le recomendamos incluir TODO tipo de vegetales para gozar de buena salud a largo plazo.

*disfrute de este día y de
los días por venir*



Bocadillos Saludables

En el Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan puede incorporar una opción de almidón, fruta, lácteo o bocadillos **OPTAVIA** a una de sus comidas. Hable con su Coach de **OPTAVIA** sobre los bocadillos aprobados por el plan, incluidos los Puffed Snacks de **OPTAVIA** o el Popcorn de **OPTAVIA**.

Almidóns

Una porción saludable de almidón es:

- 1 rebanada de pan integral (3 g o más de fibra por rebanada)
- 2 rebanadas de pan integral, dietético y bajo en calorías (alrededor de 40 calorías por rebanada)
- ¾ taza de cereal integral frío, como copos de salvado (3 g o más de fibra por porción)
- ½ taza de cereal cocido
- ½ taza de chícharos, maíz
- 1 taza de calabaza de invierno
- ¼ de papa horneada grande (3 oz.)
- ½ taza de arroz integral cocido
- ½ taza de pasta de trigo integral cocida
- ½ taza de frijoles o lentejas cocidos

Nota: Lea la etiqueta del alimento para comprobar que los productos con almidón o los granos que elija estén elaborados con granos integrales, lo que debe aparecer en primer orden en la lista. Algunos ejemplos pueden ser trigo integral, centeno integral, avena integral, etc.

Frutas

Una porción de bocadillos saludable de fruta puede ser:

- 1 pieza pequeña (4 oz., aprox. 115g) de fruta fresca, como una pera, una manzana, una naranja, etc.
- ½ taza de fruta fresca o congelada
- 1 taza de melón fresco cortado en cubos, como melón cantalupo, melón verde, etc.
- ¾ taza de frutos rojos frescos
- ½ taza de frutas enlatadas como duraznos, peras o cóctel de frutas (elija frutas envasadas en agua o jugos naturales, no en almibar)
- 17 uvas frescas
- ½ toronja grande
- ½ banana grande o 1 banana extrapequeña

Cantidad

Una porción de bocadillos saludable de productos lácteos puede ser:

- ¾ taza (6 oz.) de yogur bajo en grasa (menos de 120 calorías)
- 1 taza de leche descremada o baja en grasa sin azúcar (vaca, soja, almendra o castaña de cajú)
- ½ taza de leche evaporada sin grasa

Nota: Siempre elija productos lácteos sin grasa o bajos en grasa. Los quesos de cualquier tipo no deben considerarse una opción láctea y, por lo tanto, no pueden contarse como un bocadillo saludable. Consulte la '[Hoja de información vegetariana](#)' que se encuentra en las [Respuestas para los Clientes de OPTAVIA](#) (ANSWERS.OPTAVIA.com) para obtener información sobre cómo incluir el queso como una opción de proteína magra en su plan de pérdida de peso.

Extras para el Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan

Flavors of Home®

Nuestra línea Flavors of Home es la respuesta perfecta para la cena cuando llevamos una vida demasiado ocupada como para cocinar. Cada opción de Flavors of Home es una Comida Lean & Green completa en el Programa **OPTAVIA**, con las porciones adecuadas de proteína magra, vegetales y grasas. Cada comida está hecha con ingredientes nutritivos y deliciosos que saben caseros, que pero se preparan en unos pocos minutos.

Condimentos opcionales

Use los condimentos para agregar sabor y sazón a las comidas, pero recuerde que pueden contribuir a la ingesta general de carbohidratos. Recomendamos leer las etiquetas de los alimentos para obtener información sobre los carbohidratos y controlar las porciones de condimentos, a fin de obtener óptimos resultados. Una porción de condimento no puede contener más de 1 gramo de carbohidratos por porción. Puede disfrutar de hasta tres porciones de condimentos por Comida Lean & Green. Para obtener una Lista más Completa de Condimentos, consulte la [páginas 20-21](#).

Conversión de recetas

Para ayudarlo a hacer deliciosas y aprobadas Comidas Lean & Green, eche un vistazo a la aplicación **OPTAVIA** para conocer una gran variedad de sugerencias. Para esos momentos en los que está haciendo sus propias recetas, puede usar los parámetros de las Comidas Lean & Green a continuación.

Parámetros nutricionales de Comidas Lean & Green:

- 250-400 calorías
- ≤ 20 gramos de carbohidratos totales (idealmente < 15 gramos)
- 10 a 20 gramos de grasa total
- ≥ 25 gramos de proteína

Guía para Comer Fuera de Casa

En **OPTAVIA**, también sabemos que habrá ocasiones en las que saldrá con sus amigos y su familia, y necesitará tomar decisiones saludables respecto a lo que come. Nuestra guía '[Guía para Comer Fuera de Casa](#)', que está en [Respuestas para los Clientes](#) (ANSWERS.OPTAVIA.com) le ayudará para hacer elecciones más saludables, ya sea que coma fuera de casa, compre alimentos preparados después de un día ocupado o participe de una ocasión especial.

Lista de Grasas Saludables

Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas se consideran más beneficiosas para su salud que las grasas saturadas. Recomendamos elegir la mayoría de sus porciones de grasas saludables de esas dos categorías. Una porción de grasa saludable debe contener alrededor de 5 gramos de grasa y menos de 5 gramos de carbohidratos. Las siguientes grasas saludables cumplen con las pautas para una porción de grasa saludable.

Grasas monoinsaturadas

Harina de almendras: 1 ½ cdas
Aguacate: 1 ½ oz. (aprox. 40 g)
Guacamole: 2 cdas

Leche:

Leche de almendras (refrigerada, original sin azúcar o vainilla sin azúcar): 2 tazas
Leche de castañas de cajú: (refrigerada, original sin azúcar o vainilla sin azúcar): 2 tazas

Aceitunas: de 5 a 10 aceitunas verdes o negras

Aceites:

Aceite de aguacate: 1 cdta
Aceite de canola: 1 cdta
Aceite de oliva: 1 cdta
Aceite de maní: 1 cdta

Frutos secos:

Almendras: ½ oz. (~8 piezas)
Nueces de Brasil: ½ oz. (~2 piezas)
Castañas de cajú: ½ oz. (~6 piezas)
Avellanas: ½ oz. (~6 piezas)
Macadamia: ½ oz. (~3 piezas)
Maníes: ½ oz. (~12 piezas)
Nueces pecanas: ½ oz. (~5 mitades)
Pistachos: ½ oz. (~18 piezas)

Pesto: 1 cda

Semillas:

Semillas de sésamo: 1 cda

Grasas poliinsaturadas

Margarina (regular): ½ cda
Margarina (baja en grasas): 1 cda
Mayonesa (regular): ½ cda
Mayonesa (liviana): 1 ½ cdas
Mayonesa (baja en grasas con aceite de oliva): 1 cda

Frutos secos:

Piñón: ½ oz. (~55 granos)
Nueces: ½ oz. (~4 mitades)

Aceites:

Aceite de semillas de linaza: 1 cdta
Aceite de semillas de uva: 1 cdta
Cártamo: 1 cdta
Aceite de sésamo: 1 cdta
Aceite de soja: 1 cdta

Semillas:

Semillas de chía: 1 cda
Semillas de linaza (molidas): 2 cdas
Semillas de linaza (enteras): 1 cda
Semillas de cáñamo: 1 cda
Semillas de amapola: 1 cda
Semillas de calabaza: 1 cda
Semillas de girasol (solo granos): 1 cda

Grasas saturadas

Mantequilla: ½ cda
Coco (rallado, sin azúcar): 1 ½ cdas
Crema (mitad y mitad): 3 cdas
Queso crema (regular): 1 cda
Queso crema (bajo en grasa): 2 cdas

Leche:

De coco (enlatada, regular): 2 cdas
De coco (enlatada, liviana): ¼ de taza
De coco (original sin azúcar o sabor a vainilla sin azúcar): 1 taza

Crema agria: 2 cdas
Queso para untar The Laughing Cow Suizo original: 1 pieza triangular



Lista de Grasas Saludables: Aderezo para ensaladas

Annie's Naturals			
1 cda	Goddess Organic Cowgirl Ranch Organic Roasted Garlic Vinaigrette Organic Green Goddess Organic Goddess	Organic French Organic Caesar Organic Balsamic Organic Asian Sesame Cowgirl Ranch Balsamic Vinaigrette	Woodstock Lemon & Chive Vinaigrette Tuscany Italian Artichoke Parmesan Organic Smoky Tomato
2 cda	Roasted Red Pepper Lite Goddess		

Hidden Valley			
1 cda	Avocado Ranch Cucumber Ranch Sweet Chili Ranch	Roasted Garlic Ranch Fiesta Salsa Ranch Cracked Peppercorn Ranch	Simply Ranch Cucumber Basil Simply Ranch Classic Ranch Simply Ranch Chili Lime
2 cda	Buttermilk Ranch Light Cucumber Ranch Light Fiesta Salsa Ranch Light	Original Ranch Homestyle Light Greek Yogurt Spinach & Feta	Greek Yogurt Lemon Garlic Greek Yogurt Ranch Greek Yogurt Cucumber Dill

Ken's			
1 cda	Balsamic Vinaigrette Creamy French Greek	Honey Mustard Italian Red Wine Vinegar & Olive Oil	Three Cheese Italian Chef's Reserve French Chef's Reserve Italian
2 cda	Light Options Balsamic Vinaigrette		

Kraft			
1 cda	Buttermilk Ranch Red Wine Vinaigrette Peppercorn Ranch	Classic Ranch Classic Caesar Roka Blue Cheese	Ranch with Bacon Cucumber Ranch Thousand Island
2 cda	Sun Dried Tomato Tuscan House Italian	Greek Vinaigrette Zesty Lime Vinaigrette	Caesar Vinaigrette Zesty Italian

Newman's Own			
1 cda	Balsamic Vinaigrette Greek Vinaigrette	Honey French Parmesan & Roasted Garlic	Three Cheese Balsamic Vinaigrette
2 cda	Lime Lite Vinaigrette Lite Caesar	Lite Italian Lite Red Wine	Vinegar & Olive Oil

Lista de Grasas Saludables: Aderezo para ensaladas (continuación)

1 cda	Wishbone		
	House Italian Creamy Italian Spicy Caesar	South of the Border Ranch Thousand Island Sweet & Spicy Honey Mustard	Sweet & Spicy French Deluxe French Creamy Italian
2 cda	Mediterranean Italian Bruschetta Italian Balsamic Italian Vinaigrette Romano Basil Vinaigrette Olive Oil Vinaigrette	Greek Vinaigrette Balsamic Vinaigrette Light Thousand Island Light Ranch Light Parmesan Peppercorn Ranch	Light Creamy Caesar Light Buffalo Ranch Light Blue Cheese

Lista de Condimentos

Si bien en nuestros programas **OPTAVIA** usted puede usar condimentos para agregar sabor y sazón a las comidas, recuerde que pueden contribuir a la ingesta general de carbohidratos. Recomendamos leer las etiquetas de los alimentos para obtener información sobre los carbohidratos y controlar las porciones, a fin de obtener óptimos resultados.

Una porción de condimento no puede contener más de 1 gramo de carbohidratos por porción. En el Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan, usted puede disfrutar de hasta **tres (3)** porciones de condimentos en cada una de sus Comidas Lean & Green (proteínas magras y vegetales).

Hierbas frescas		
Albahaca (hojas enteras): 1 taza Albahaca (picada): ½ taza Alcaparras: 2 cdas Cebollín (picado): ¼ de taza Cilantro: 1 taza	Eneldo: 1 taza Ajo (picado): 1 cda Ajo (entero): 1 diente Raíz de jengibre: 2 cdas Hierba de limón: 2 cdas Perejil: ¼ de taza	Menta: ¼ de taza Romero: 2 cdas Salvia: 2 cdas Menta verde: 2 cdas Tomillo: 1 cda
Hierbas y especias secas		
Pimienta de Jamaica: ½ cda Semilla de anís: ½ cda Albahaca (hojas enteras): 2 cdas Albahaca (molida): 1 cda Hoja de laurel: 2 cdas Semilla de alcaravea: ½ cda Cardamomo: ½ cda Pimienta de cayena: ½ cda Semilla de apio: 1 cda Chile en polvo: ½ cda Cilantro: 1 cda Canela: ½ cda Clavo de olor (entero): 1 cda Clavo de olor (molido): ½ cda Semilla de cilantro: 1 cda Pimiento rojo triturado: ½ cda Semilla de comino (entera o molida): 1 cda	Curry en polvo: ½ cda Semilla de eneldo: ½ cda Eneldo: 1 cda Semilla de hinojo: ½ cda Semilla de fenogreco: ¼ de cda Ajo en polvo: ½ cda Jengibre (molido): ½ cda Macis: 1 cda Mejorana: 2 cdas Semilla de mostaza (molida): 1 cda Nuez moscada: ½ cda Cebolla en polvo: ½ cda Orégano (hojas enteras): 1 cda Orégano (molido): ½ cda Pimentón: ½ cda Perejil: 1 cda	Pimienta: ½ cda Semilla de amapola: 1 cda Condimento para aves: 1 cda Especias para pastel de calabaza: ½ cda Romero: 1 cda Azafrán: 1 cda Salvia: 2 cdas Sal: ¼ de cda Ajedrea: 1 cda Menta verde: 1 cda Mezclas de especias: ½ cda Estragón (hojas enteras): 1 cda Estragón (molido): 1 cda Tomillo (hojas enteras o molido): 1 cda Cúrcuma: ½ cda

Lista de Condimentos (continuación)

Salsas y almíbar

Salsa barbacoa (regular): ½ cda
 Salsa barbacoa (sin azúcar): 1 cda
 Ketchup (regular): ½ cda
 Ketchup (reducido en azúcar): 1 cda
 Salsa para camarones (regular): ½ cda
 Salsa de pescado: 1 cda
 Salsa de mostaza y miel: ½ cda
 Rábano picante: 1 cda
 Salsa picante: 2 cdas
 Mostaza (dijon): 1 cda
 Mostaza (amarilla): 1 cda
 Salsa de ostras: 1 cda
 Salsa (tomate): 1 cda

Salsa de soja (normal o baja en sodio): 1 cda
 Sriracha: 1 cda
 Salsa para bistec: 1 cda
 Salsa agrídulce: ½ cda
 Jarabes/saborizantes (Torani sin azúcar y Walden Farms, Inc.): 2 cdas
 Salsa teriyaki: 1 cda
 Pasta de tomate: 1 cda
 Vinagre (de sidra, blanco, de vino) ¼ taza
 Vinagre (balsámico): 1 cda
 Wasabi: ½ cda
 Salsa inglesa: ½ cda

Lácteos, quesos y sustitutos lácteos

Butter Buds: ½ cda

Quesos:

Azul, feta, parmesano (regular): 1 cda
 Azul, feta, parmesano (bajo en grasa): 2 cdas
 Queso crema (regular): ½ cda
 Queso crema (liviano): 1 cda

Sustitutos de crema:

Líquido o en polvo (normal): ½ cda
 Líquido o en polvo (sin azúcar): 1 cda

Yogur griego (regular, sin grasa o bajo en grasa): 2 cdas
 Crema agria (regular o liviana): 1 cda
 The Laughing Cow unttable
 Queso: 1 pieza triangular

Crema batida (Cool Whip): 1 cda
 Crema batida (presurizada, Reddi-whip): 2 cdas

Leche:

De almendra (refrigerada, original sin azúcar o sabor a vainilla sin azúcar): 1 taza
 De castaña de cajú (refrigerada, original sin azúcar o sabor a vainilla sin azúcar): 1 taza
 De coco (enlatada, regular): 1 cda
 De coco (enlatada, liviana): 2 cdas
 De coco (refrigerada, original sin azúcar o sabor a vainilla sin azúcar): ½ taza
 De vaca (sin sabor): 1 cda
 De arroz (sin azúcar): 1 cda
 De soja (sin azúcar): 2 cdas

Ingredientes para hornear y cocinar

Harina de almendras: 2 cdas
 Levadura de panadería: ½ cda
 Polvo de hornear: ½ cda
 Bicarbonato de sodio: 1 cda
 Caldo: 1 cubo
 Caldo: ⅓ de taza a 1 taza (varía según la marca y el sabor; use el tamaño de la porción para 1 g de carbohidratos o menos)
 Salvado (trigo, arroz, maíz): ½ cda
 Cacao en polvo (sin azúcar): 1 cda
 Coco (rallado, sin azúcar): 2 cdas
 Aceite de cocina en aerosol (Pam):
 10 pulverizaciones de ¼ de segundo
 Harina de maíz: ½ cda
 Crema tártara: ½ cda
 Extractos: 1 cda
 Mantequilla de imitación: 10 pulverizaciones
 Jugo de limón o lima: 2 cdas
 Ralladura de limón o lima: 1 cda

Sustituto de huevo líquido: 3 cdas
 Levadura nutricional (copos pequeños): 1 cda
 Levadura nutricional (copos grandes): 2 cdas
 Cebolla (cortada): 1 cda
 Piñones: ⅓ onza (~20 granos)
 Mezcla de aderezo ranch: ½ cda
 Algas marinas (secas): 1 cda
 Algas marinas (frescas): 2 cdas

Semillas:

Semillas de chía: ½ cda
 Semillas de cáñamo: 1 cda
 Semillas de linaza (enteras o molidas): 1 cda
 Semillas de amapola: 1 cda
 Semillas de calabaza: 1 cda
 Semillas de sésamo: 1 cda
 Semillas de girasol (solo granos): 1 cda
 Almendras fileteadas: 2 cdas
 Germen de trigo: ½ cda

Potenciadores de sabor

Edulcorante sin calorías: 1 paquete
 Barras Crystal Light "On the Go": ½ paquete
 Stevia líquida: 5 gotas
 Mio: ½ cda

Edulcorante Monk Fruit In The Raw: 1 paquete
 Edulcorante Stevia In The Raw: 1 paquete
 True Lemon o True Lime: 1 paquete
 Truvia: ⅓ paquete

Las siguientes páginas le ayudarán a llevar un registro de su progreso durante los primeros 30 días en el Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan.

Al comenzar su trayecto hacia una salud óptima, lo ayudaremos a integrar microHábitos de Salud manejables en su vida. Si bien estos hábitos podrían parecer pequeños, pueden traer resultados extraordinarios. Con el tiempo, convierten los hábitos saludables en algo natural. Durante los próximos 30 días, comenzará a ver los beneficios a medida que se desarrolle su transformación.

Le animamos a que recurra a su Coach y a la Comunidad de **OPTAVIA** para recibir apoyo y llevar un registro de su progreso en *Your LifeBook* y la aplicación **OPTAVIA**.



Semana 1:

Hábitos de Alimentación e Hidratación Saludables

Inicie el Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan e ingiera seis comidas pequeñas al día. Luego beba un vaso de agua más al día de lo que toma actualmente. Ya sea por la mañana, con un Alimento Nutritivo o por la noche, solo un vaso adicional puede ser una gran victoria. Mantenerse hidratado es esencial para la salud y ayuda a combatir los antojos de comida.

microHábito de Salud 1:
Beba un vaso de agua adicional al día.*

Hoy y esta semana, concéntrese en beber un vaso de agua adicional cada día. Utilice la aplicación **OPTAVIA** para llevar un registro de sus Alimentos Nutritivos cada dos o tres horas.



Lecturas recomendadas: Parte 2.5 de Habits of Health del Dr. A, segunda edición y Elemento 10 de *Your LifeBook*.

**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.*

diario de la semana 1

[illegible]

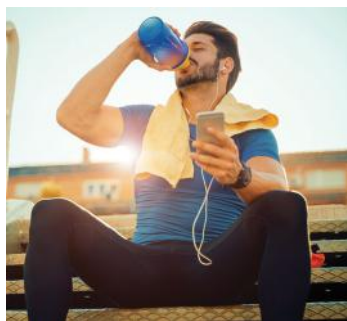
Consejos rápidos para comenzar su trayecto de 30 días

Día 1

Asegúrese de conectarse con su Coach de **OPTAVIA**. Su Coach ayudará a guiarle hacia el éxito, así que comuníquese en cualquier momento si tiene preguntas o para obtener apoyo. Descargue la aplicación **OPTAVIA** para ayudar a planificar sus Comidas Lean & Green (proteínas magras y vegetales) para la semana que viene.

Día 2

Utilizar la aplicación **OPTAVIA** para llevar un registro de su consumo de Alimento Nutritivo cada dos o tres horas. Logre un éxito óptimo configurando una alarma o un recordatorio para asegurarse de mantener el ritmo a lo largo de cada día.



Día 3

Mientras trabaja en este microHábito de Salud de la semana, considere tener una botella de agua a mano en su escritorio o en su bolso cuando esté en movimiento.

Día 4

Recurra a su Coach de **OPTAVIA**. Hagan un plan juntos para discutir esta semana y la próxima. Asegúrese de programar la próxima cita para conectarse con él, de modo que tenga un plan sólido sobre cómo terminar esta semana y planificar la próxima. Además, comparta su experiencia para ayudar a otros. Conéctese con la Comunidad de **OPTAVIA** en las redes sociales y use **#OPTAVIA**.

Día 5

¡Continúe haciendo un buen trabajo! Sus primeros cinco días son el momento perfecto para trabajar con su Coach de **OPTAVIA** para asegurar el éxito.

Día 6

Ahora es un buen momento para trabajar con su Coach de **OPTAVIA** de modo de empezar con *Your LifeBook* en la creación de su historia de transformación de por vida, un hábito saludable a la vez.

Día 7

La experiencia **OPTAVIA** es más divertida con amigos, así que, siga compartiendo en las redes sociales. Hable sobre su historia, sus metas, su trayecto y su mayor victoria de la semana. Asegúrese de etiquetar a sus amigos y a su Coach de **OPTAVIA** y usar **#OPTAVIA** y **#LifelongTransformation**.



A woman with blonde hair in a braid, wearing a grey tank top and teal and black striped leggings, is sitting on a sandy dune. She is looking out over a vast, flat landscape towards a bright sunset. The sun is low on the horizon, creating a strong orange glow and lens flare effects. The sky is filled with soft, golden light and some wispy clouds. The overall mood is peaceful and contemplative.

*usted define lo
que es posible hoy*

Semana 2: Recuerde

Continúe su microHábito de Salud de la semana 1 incorporando un vaso adicional de agua al día hasta llegar a ocho vasos (de 64 onzas).^{*} Anote la cantidad de agua que ha consumido cada día en su registro o usando la aplicación **OPTAVIA**.

microHábito de Salud 2:
Escriba una frase en su diario semanal OPTAVIA cada día.

A medida que su transformación comience con Alimentos Nutritivos saludables, comenzará a aprender a tener conciencia plena. Cada día, reflexione sobre un momento en el que sintió un antojo y cómo lo manejo o escriba sobre un logro. Una frase es todo lo que se necesita. La conciencia plena le ayuda a evitar elecciones que le alejan del éxito. La incorporación de este hábito en su rutina diaria le dará un registro importante de sus pensamientos y sentimientos durante su trayecto con **OPTAVIA**.



Lectura recomendada: Elemento 04 de *Your LifeBook*.

^{*}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.

diario de la semana 2

	Día 8	Día 9	Día 10	Day 11	Day 12	Day 13	Day 14
Alimento Nutritivo							
Alimento Nutritivo							
Alimento Nutritivo							
Alimento Nutritivo							
Comida Lean & Green							
Comida Lean & Green							
Bocadillo Saludable							
microHábitos de Salud (mHOH)							
Consumo de agua <i>(anota la cantidad de vasos de agua que tomas a diario)</i> 💧 = 8 oz.	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
Diario OPTAVIA							
Día 8							
Día 9							
Día 10							
Día 11							
Día 12							
Día 13							
Día 14							

Consejos rápidos

Día 8

Practique tener una conciencia plena mientras ingiere sus Alimentos Nutritivos esta semana, consumiéndolos lenta y pensativamente.

Dedique un mínimo de 15 minutos a cada comida. Corte las barras en trozos pequeños y coma un bocado a la vez. Reflexione sobre los cambios que está experimentando. ¿Cómo piensa que debe ser una vida óptima?

Día 9

A medida que practique el tener una conciencia plena, se conectará más con lo que es más importante, y comenzará a ver sus mayores oportunidades. Conéctese con su Coach de **OPTAVIA** para recibir sugerencias y apoyo.

Día 10

¡Alerta de hidratación! Como aprendió la semana pasada, la hidratación es vital para su salud y para alcanzar sus metas. Siga desarrollando este Hábito de Salud. Utilice la aplicación **OPTAVIA** para llevar un registro de su consumo de agua.



Día 11

Con **OPTAVIA**, nunca está solo. Además de su Coach de **OPTAVIA**, hay miles de personas en la Comunidad de **OPTAVIA** para apoyarle. Conéctese con ellos en las redes sociales en **#OPTAVIA** y **#LifelongTransformation** para compartir cómo le ha ayudado tener unan conciencia plena.

Día 12

En ocasiones, tómese un poco de tiempo extra para preparar su Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales) para ser consciente de lo que está haciendo y cómo se siente por eso. Si bien llevamos vidas ocupadas, podemos encontrar una receta nueva y diferente en la aplicación **OPTAVIA** y ello realmente puede mejorar mucho las cosas.

Día 13

Progreso versus perfección. La mayoría de nosotros tratamos de tener éxito siendo perfectos. Por lo tanto, cuando solo necesitamos un pequeño ajuste de rumbo, podemos sentir que hemos fallado. Su Coach de **OPTAVIA** puede ayudarle a superar estos sentimientos y brindarle una nueva perspectiva a lo largo del camino, ya que puede haber estado en su lugar y puede ayudarle a dirigirse hacia el éxito. Si aún no ha comenzado a usar *Your LifeBook*, este es un buen momento para empezar.

Día 14

Celebre la semana pasada y planifique la segunda mitad de su trayecto **OPTAVIA**. Su Coach de **OPTAVIA** celebrará sus victorias con usted y le ofrecerá apoyo a partir de sus propias experiencias. Comparta su victoria de la semana en las redes sociales usando **#OPTAVIA** o **#LifelongTransformation** y étiquete a su Coach de **OPTAVIA**.





*cada cambio positivo
conduce a más*

Semana 3:

Transfórmese con el Hábito de Sueño Saludable y Gestión de Energía

¡Lleva dos semanas! Está bebiendo agua y lleva un diario todos los días, así que va en camino de integrar nuevos Hábitos de Salud en su vida diaria. El tema de esta semana es Sueño Saludable y Gestión de Energía. El sueño es una parte crucial de una salud óptima, pero a menudo se pasa por alto. Dormir de siete a ocho horas por la noche puede ayudar con el estrés, los antojos de comida y comer en exceso. ¡Esas son unas grandes recompensas!

microHábito de Salud 3:

Beba una taza menos de café, refresco u otra fuente de cafeína después del mediodía todos los días.

Para desarrollar Hábitos de Sueño Saludable y Gestión de Energía que ayuden a alcanzar un peso saludable, su nuevo microHábito de Salud es beber una taza menos de bebidas con cafeína después del mediodía todos los días. Según la FDA ("Administración de Drogas y Alimentos en EEUU"), el estadounidense promedio bebe aproximadamente 300 miligramos (mg) de cafeína por día, equivalente a tres tazas de café u ocho latas de refresco. Si elimina la cafeína después del mediodía, es más probable que tenga una noche de sueño reparador.

Además, seguir un plan de alimentación reducido en calorías puede hacerle más sensible a la cafeína y mantenerle incluso más despierto por la noche.



Lecturas recomendadas: Parte 2.13 de Habits of Health del Dr. A, segunda edición y Elemento 19 de *Your LifeBook*.

diario de la semana 3

	Día 15	Día 16	Día 17	Day 18	Day 19	Day 20	Day 21
Alimento Nutritivo							
Alimento Nutritivo							
Alimento Nutritivo							
Alimento Nutritivo							
Comida Lean & Green							
Comida Lean & Green							
Bocadillo Saludable							
microHábitos de Salud (mHOH)							
Consumo de agua <i>(anota la cantidad de vasos de agua que tomas a diario)</i> ● = 8 oz.	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
Diario OPTAVIA							
Día 15							
Día 16							
Día 17							
Día 18							
Día 19							
Día 20							
Día 21							
Después de las 12 p.m., ¿tomó 1 taza menos de cafeína? <i>(marque la taza si dejó de tomar una cada día y complete cuántas tomaba)</i>							

Consejos rápidos

Día 15

Beber menos cafeína puede mejorar la calidad de su sueño. Su Coach de **OPTAVIA** es un gran recurso para tomar pasos sencillos que conducen a un sueño más saludable.

Día 16

A medida que desarrolle microHábitos de Salud, comenzará a ver algunas transformaciones importantes. Beber más agua y practicar la conciencia plena, junto con el microHábitos de Salud de esta semana, sienta las bases para una salud y un bienestar óptimos.

Día 17

¿Tuvo un día largo y necesita un empujón extra? Un refrigerio opcional puede ser justo el impulso que necesita para nutrir su día de una manera saludable. Consulte con su Coach de **OPTAVIA** para obtener ideas, o consulte la sección 'Extras para el Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan' en esta guía en la [página 16](#).



Día 18

¿Se siente con más energía a medida que se concentra en una salud óptima y en sus nuevos microHábitos de Salud? Use esa nueva energía para compartir un logro con su Coach de **OPTAVIA** y con la Comunidad de **OPTAVIA** a través de las redes sociales usando **#OPTAVIA** y **#LifelongTransformation**.

Día 19

La mayoría de nosotros estamos conectados a nuestros dispositivos móviles todo el día y hasta bien entrada la noche. Si carga su teléfono fuera de su alcance, es probable que duerma más y disfrute de un tiempo relajado para reflexionar sobre los éxitos del día y prepararse para mañana.

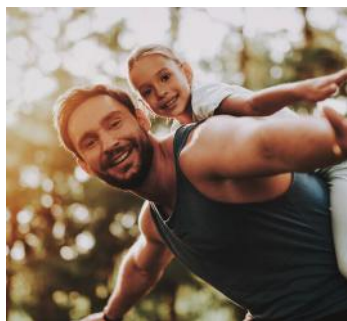
Día 20

A estas alturas habrá encontrado algunos Alimentos Nutritivos favoritos. Cuénteles a su Coach de **OPTAVIA** las opciones que le gustan y asegúrese de estar listo para su próximo pedido de **OPTAVIA** Premier. Su Coach de **OPTAVIA** puede mostrarle cómo editar su plantilla de pedido para obtener todos sus nuevos favoritos.

Día 21

¡Es tiempo de celebrar! Durante tres semanas, ha estado integrando los cuatro Elementos de nuestro sistema comprobado, incluida la aplicación **OPTAVIA** y *Your LifeBook* en su vida diaria. Hace tres semanas, ¿pensó que esto era posible?

Utilice las redes sociales para compartir cómo se ha transformado su vida. Asegúrese de etiquetar a su Coach de **OPTAVIA** y usar **#OPTAVIA** y **#LifelongTransformation**.



*usted tiene el
poder de dar forma
a su vida hoy*



Semana 4:

Comparta los Hábitos de Movimiento Saludable

Los entrenamientos intensos, especialmente si no está listo, pueden hacer más daño que bien.* Los Hábitos de Salud que ya ha integrado (comer Alimentos Nutritivos y saludables cada dos o tres horas, beber más agua, llevar un diario, dormir mejor consumiendo menos cafeína y ser consciente) están marcando una diferencia en su vida. Ahora, le recomendamos que comience a ser más activo con este microHábito de Salud.

microHábito de Salud 4:
Párese durante 2 minutos adicionales al día.

Su nuevo microHábito de Salud para la semana es ponerse de pie durante su programa de televisión favorito, en el trabajo o mientras lee un libro. Estar de pie activa casi todos los músculos de su cuerpo a medida que estabiliza su postura. Suena como algo pequeño, pero una de las mayores recomendaciones de salud en años es sentarse menos, así que estar de pie 2 minutos extra al día es un buen comienzo. Comparta esta práctica con su familia y amigos para introducir más movimiento en sus vidas.



Lecturas recomendadas: Partes 2.9 a 2.12 de Habits of Health del Dr. A, segunda edición y los Elementos 17 a 18 de *Your LifeBook*.

**Cuando se está en el Optimal Weight 5 & 1 Plan, recomendamos limitar el ejercicio a 30 minutos de actividad física moderada y 45 minutos de actividad física leve a moderada cada día. También le recomendamos que consulte siempre a su proveedor de salud antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.*

diario de la semana 4

	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27	Día 28
Alimento Nutritivo							
Alimento Nutritivo							
Alimento Nutritivo							
Alimento Nutritivo							
Comida Lean & Green							
Comida Lean & Green							
Bocadillo Saludable							
Hábito de Movimiento							
microHábitos de Salud (mHOH)							
Consumo de agua <i>(anota la cantidad de vasos de agua que tomas a diario)</i> 💧 = 8 oz.	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
Diario OPTAVIA							
Día 22							
Día 23							
Día 24							
Día 25							
Día 26							
Día 27							
Día 28							
Después de las 12 p.m., ¿tomó 1 taza menos de cafeína? <i>(marque la taza si dejó de tomar una cada día y complete cuántas tomaba)</i>							
De pie	De pie durante 2 minutos más	De pie durante 2 minutos más	De pie durante 2 minutos más	De pie for 2 minutos extra	De pie for 2 minutos extra	De pie for 2 minutos extra	De pie for 2 minutos extra

Consejos rápidos

Día 22

Ahora sabe que permanecer sentado durante períodos prolongados puede ser perjudicial para la salud. A medida que integre la posición de pie más como un microHábito de Salud, piense en amigos y familiares que podrían beneficiarse de un poco más de actividad. ¿Cómo puede compartir el Hábito de Movimiento Saludable?

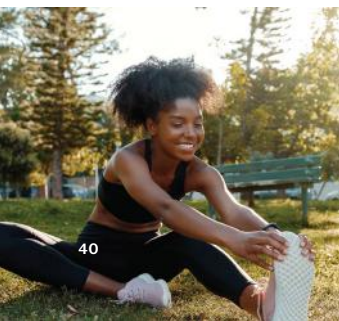
Día 23

A veces, cuando comenzamos nuestro trayecto, nuestros objetivos se centran en la balanza. Pero creemos que la salud óptima se trata de lo que agrega a su vida, no lo que quita de la balanza. Reflexione sobre sus objetivos de salud más importantes.

Enumere las razones por las que se unió a la Comunidad de **OPTAVIA** y compártalas con su Coach de **OPTAVIA**. Esto le dará un refuerzo positivo cuando lo necesite.

Día 24

Dos minutos más de estar de pie sentarán las bases para más actividad. Distribuya los beneficios a las personas que más le importan. Al caminar con su familia a la tienda, pasear después de la cena o caminar con los niños, ¡está desarrollando Hábitos de Movimiento Saludable para sus seres queridos!



Día 25

Observe cómo le queda la ropa a medida que cambia su cuerpo, lo que no siempre aparece instantáneamente en la balanza. Recuerde, se trata de ser una persona más saludable, viviendo su mejor vida. Anote cómo se siente física, mental y emocionalmente.

¿Quién en su vida podría beneficiarse de lo que está haciendo?

Etiquete a esa persona en una publicación con su Coach de **OPTAVIA** en las redes sociales o conéctelos directamente. ¡Incluso puede devolver lo que recibió y decidir ser coach usted mismo!

Día 26

¿Probó una de nuestras recetas Lean & Green (proteína magra y vegetales)? ¡Despierte sus papilas gustativas mezclando las cosas un poco! Descargue nuestra aplicación **OPTAVIA**, comparta su receta favorita e incluya a amigos que pueden estar listos para una salud óptima. Etiquete a su Coach de **OPTAVIA** ya que puede tener recetas para compartir.

Día 27

Lleva varios semanas escribiendo en su diario. Hoy, vuelva a leer su diario y reflexione sobre sus próximos objetivos de salud. Su Coach de **OPTAVIA** y *Your LifeBook* le ayudarán a continuar integrando exitosamente los Hábitos de Salud y a crear un plan de acción para garantizar su éxito continuo para la transformación de por vida, un hábito saludable a la vez.

Día 28

Una de las mejores formas de hacer que la actividad física sea aún más placentera es compartir la experiencia. ¿Qué actividad grupal puede organizar para familiares o amigos? Comparta en sus redes sociales y cuando los contactos locales comenten, ¡invítelos a unirse a usted! Asegúrese de etiquetar a **#OPTAVIA** y **#LifelongTransformation**.



*Le espera una
mejor vida*



Semana 5: Celebre y Continúe

Está a punto de terminar sus primeros 30 días. Los pasos que ha tomado son notables. Es posible que haya tenido desafíos en ocasiones, pero el obstáculo es el camino. Llegó hasta aquí y ese impulso es poderoso a medida que continúa en su trayecto de transformación.

microHábito de Salud 5:
Celebre sus victorias.

Su Coach de **OPTAVIA** y *Your LifeBook* le ayudarán a reflexionar y celebrar la integración de cada nuevo hábito a lo largo de su trayecto, dándole la oportunidad de dar un paso atrás y decir: "¡Vaya, realmente lo hice!" Comparta su entusiasmo en Facebook y otros canales de redes sociales, y etiquete a su Coach de **OPTAVIA** utilizando **#OPTAVIA**.

Llame a su Coach de **OPTAVIA** para celebrar y discutir sus próximos 30 días.

diario de la semana 5

	Día 29	Día 30
Alimento Nutritivo		
Alimento Nutritivo		
Alimento Nutritivo		
Alimento Nutritivo		
Comida Lean & Green		
Comida Lean & Green		
Bocadillo Saludable		
Hábito de Movimiento		
microHábitos de Salud (mHOH)		
Consumo de agua (anota la cantidad de vasos de agua que tomas a diario) ● = 8 oz.	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
Diario OPTAVIA		
Día 29		
Día 30		
Después de las 12 p.m., ¿tomó 1 taza menos de cafeína? (marque la taza si dejó de tomar una cada día y complete cuántas tomaba)		
De pie	De pie durante 2 minutos más	De pie durante 2 minutos más
¿Cómo se recompensó a sí mismo?		
Día 29		
Día 30		

1 Describa tres cosas que aprendió hasta ahora en su trayecto con **OPTAVIA**.

2 ¿Qué es lo que más le emociona mientras sigue adelante en su trayecto con **OPTAVIA**?

3 ¿Quién en su vida se beneficiaría de comenzar su propio trayecto con **OPTAVIA**?

Consejos rápidos

Día 29

¡Celebre! Empezó su trayecto con **OPTAVIA**, incorporado microHábitos de Salud, fueron apoyados por su Coach de **OPTAVIA** y la Comunidad de **OPTAVIA**, además de hábitos alimenticios saludables adoptados a través de Alimentos Nutritivos.

Día 30

¡Felicitaciones, completó sus primeros 30 días! Una excelente manera de marcar estos cambios es publicar una imagen de antes y después (o incluso solo un después de cómo ha cambiado su vida en 30 días).* Compártala en las redes sociales o publíquela en la página de Facebook de **OPTAVIA** usando #LifelongTransformation.

¿Qué sigue?

Muchas personas necesitarán más tiempo para alcanzar su peso saludable, ¡y eso está perfectamente bien! La constancia es la clave, ¡así que recuerda seguir adelante!

Su trayecto es un progreso gradual. **OPTAVIA** le brinda las herramientas y los recursos para ayudarlo a alcanzar sus metas cuando esté listo. Visite [Respuestas para los Clientes de OPTAVIA](https://www.optavia.com/answers) (ANSWERS.OPTAVIA.com) o descargar e imprimir [registros semanales adicionales](#).

Si se siente listo para dar el siguiente paso, revise la siguiente lista de verificación para asegurarse de que está en el camino correcto:

¿Ha logrado un peso saludable?

¿Está listo para continuar su trayecto hacia Ultrasalud?

¿Se ha comunicado con su Coach de **OPTAVIA** para discutir su plan de transición?

Durante este tiempo continúe usando *Your LifeBook* para restablecer y crear un nuevo plan de acción y cronograma que funcione para usted. ¡Puede hacerlo!

Consulte con su Coach de **OPTAVIA para obtener ayuda sobre cómo publicar correctamente las fotografías del antes y el después.*

El Optimal Health 3 & 3 Plan

Continúe su trayecto hacia una salud óptima.

Una vez que haya hecho terminado del Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan y logró su peso saludable, es crucial mantener los buenos hábitos que ha aprendido. Lo que incluye nutrir su cuerpo cada dos o tres horas. Para ayudarte a mantener un peso saludable, hemos desarrollado el **Optimal Health 3 & 3 Plan**.

Se basa en pequeñas comidas nutricionalmente equilibradas cada dos o tres horas, al igual que nuestros Planes Optimal Weight, aunque te permite integrar más opciones de alimentos en las proporciones adecuadas. El Optimal Health 3 & 3 Plan es muy fácil de seguir ya que solo debes consumir tres Alimentos Nutritivos Optimal Health y tres comidas equilibradas cada día. Si elige reemplazar un Alimento Nutritivo Optimal Health con uno de sus Alimentos Nutritivos **OPTAVIA** favoritos utilizados durante la pérdida de peso, recuerde incluir un artículo de intercambio saludable adicional de la lista que comienza en la **página 48**.

Su Coach de **OPTAVIA** le puede decir más sobre el Optimal Health 3 & 3 Plan desarrollado por nuestro equipo de dietistas registrados. Recuerda que su Coach de **OPTAVIA** está a su disposición para ayudarte a tener éxito y celebrar su trayectoria hacia una transformación de por vida.

¿Está listo? Empecemos.

Siga los tres pasos sencillos del Optimal Health 3 & 3 Plan

Paso 1

Calcule su Gasto energético total (TEE) que es el número de calorías que quema cada día.

Visite nuestra página del [Programa Optimal Health 3 & 3](#), que se encuentra en la sección Productos y Programas (Products and Programs) en [OPTAVIA.com](#), donde encontrará nuestra calculadora de gasto energético total. El OptimalHealth 3 & 3 Plan se basa en un enfoque pragmático para mantener un peso saludable equilibrando su consumo de alimentos con las calorías que quema. Recuerde que aumentar su actividad también es una parte importante para mantener un peso saludable.



Lecturas recomendadas: Parte 2.8 de *Habits of Health* del Dr. A, segunda edición y Elemento 14 de *Your LifeBook*.

Paso 2

Elija su plan de comidas en base a su TEE.

Cuando aprenda en qué consiste la nutrición óptima, comer de forma saludable se convierte en algo natural. Nuestros dietistas registrados han desarrollado una variedad de planes de comida de entre 1,200 a 2,500 calorías. Visite la sección '[Guías del programa y hojas de información](#)' (Program Guides & Information Sheets) en [Respuestas para los Clientes OPTAVIA](#) (ANSWERS.OPTAVIA.com) para ver nuestros '[Planes de comidas de muestra del Optimal Health 3 & 3 Plan](#)' (Solamente disponible en inglés).

Paso 3

Familiarícese con los grupos de alimentos del plan, que incluyen frutas, lácteos, almidones, proteínas, grasas y verduras.

Para añadir variedad, sustituya alimentos a partir de la 'Lista de Intercambio Saludable'. También tiene una Opción libre cada día. Todos los alimentos que aparecen en la 'Lista de Intercambio Saludable' tienen aproximadamente 100 calorías y también pueden ser usados como una "Opción Libre". Nuestra lista de opciones se puede encontrar en las próximas páginas de esta guía.

¿Necesita ayuda? Si necesita ayuda para calcular su TEE y comenzar con el Optimal Health 3 & 3 Plan y comuníquese con su Coach de **OPTAVIA** o nuestro equipo de apoyo nutricional en 1.888.OPTAVIA or NutritionSupport@OPTAVIA.com para más información.

Opciones de intercambio saludable

Como sabemos que no todos tenemos el mismo gusto, hemos creado un recurso de intercambio saludable para ayudarte a elegir los alimentos que te gustan y agregarlos al Optimal Health 3 & 3 Plan. Enumeramos una variedad de opciones de alimentos con tamaños de porción de alrededor de 100 calorías y 15 g de carbohidratos o menos. También encontrará tamaños de porciones recomendados para bebidas alcohólicas y dulces que ocasionalmente pueden incorporarse a su Optimal Health 3 & 3 Plan como la "Opción Libre".

El mejor camino hacia una salud óptima incluye seguir una dieta bien equilibrada con una variedad de:

- Frutas
- Alimentos lácteos bajos en grasa
- Proteína magra
- Granos integrales
- Grasas saludables
- Vegetales

La cantidad de alimentos que comerá de cada grupo de alimentos depende de la cantidad de calorías que queme cada día (su gasto energético total). Si aún no lo ha hecho, trabaje con su Coach de **OPTAVIA** para calcular su gasto energético total y luego use la Lista de Intercambios Saludables para crear comidas equilibradas.



Lecturas recomendadas: Parte 2.3-2.6 de *Habits of Health* del Dr. A, segunda edición y los Elementos 08 a 09 en *Your LifeBook*.



Lista de Intercambio Saludable

Nota: La Lista de intercambio saludable está diseñada específicamente para el Optimal Health 3 & 3 Plan. Las opciones enumeradas no son sustituciones adecuadas para los Alimentos Nutritivos OPTAVIA durante la fase de pérdida de peso del programa. En el Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan usted puede incorporar 1 porción de almidón, fruta o lácteos como su Bocado Saludable cada día. Elija solo opciones de las listas de frutas, almidón y lácteos de estos planes.

Alimentos Nutritivos OPTAVIA
1 Alimento Nutritivo OPTAVIA

Frutas	
Cantidad	Alimentos
1 (4 oz.)	Fruta entera fresca, pequeña (manzana, pera, naranja)
½ taza	Fruta fresca picada
½ taza	Fruta enlatada (sin azúcar agregada)
½ taza (4 oz.)	Jugo de fruta 100% natural
2 cdas	Frutos secos
2	Mandarinas o ciruelas, pequeñas
17	Uvas, pequeñas
12	Cerezas
¾ taza	Bayas
1 oz.	Bayas de goji (secas, sin azúcar)
3	Dátiles
1	Kiwi
1 taza	Melón (cantalupo, honeydew, sandía) en cubos
½ (4 oz.)	Plátano, grande

Consejos para la fruta:

- Consuma la fruta con la cáscara para obtener fibra adicional.
- Al elegir frutas enlatadas, seleccione aquellas envasadas en agua o 100% jugo de frutas en lugar de jarabe.
- Limite los frutos secos, que tienen más calorías y pueden tener azúcar agregada.
- Elija frutas enteras en lugar de jugos de frutas para obtener fibra, mayor saciedad y menos azúcar.

Lácteos	
Cantidad	Alimentos
1 taza (8 oz.)	Leche sin grasa o baja en grasa
1 taza (8 oz.)	Sustituto lácteo (soja, arroz, almendras, castañas de cajú)
½ taza (4 oz.)	Leche evaporada
¾ taza (6 oz.)	Yogur sin grasa o bajo en grasa (incluido el griego)
1 taza (8 oz.)	Kéfir

Consejos para lácteos:

- Seleccione yogur natural o sin azúcar agregada para controlar las calorías.
- Elija kéfir simple para evitar el azúcar agregado. Combinelo con frutas frescas para obtener una bebida rica en proteínas y fibras.
- Elija sustitutos lácteos sin azúcar para obtener menos calorías y menos azúcar.
- Si generalmente bebe leche entera, cambie gradualmente a leche sin grasa. Pruebe con una cantidad reducida de grasa (2%) y luego cambie a leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada).
- Si bebe capuchinos o lattes, pídales con leche sin grasa (descremada).
- Agregue leche sin grasa o baja en grasa en lugar de agua a la avena y los cereales calientes.
- Utilice leche sin grasa o baja en grasa al preparar platos a base de crema.
- Use yogur griego natural en lugar de mayonesa o crema agria para agregar proteínas y menos calorías.

Lista de Intercambio Saludable (continuación)

Proteína	
Cantidad	Alimentos
2 oz.	Carne de res magra: de calidad selecta o de elección, sin grasa: molida, asada (aguja, costilla, bife), rueda, lomo, filete (en cubos, vacío, Porterhouse, T-bone), solomillo
1 oz.	Carne de res picante*
1 oz.	Carne de res: carne de res en conserva, carne de res molida, pastel de carne, grados Prime sin grasa, costillas cortas, lengua
2 oz.	Queso con 3 g de grasa o menos por onza
1 oz.	Queso con 4 a 7 g de grasa por onza
1	Huevo
½ taza	Queso cottage bajo en grasa
½ taza	Sustituto del huevo
4	Claras de huevo
2 oz.	Pescado fresco o congelado: bagre, bacalao, platija, abadejo, fletán, pez reloj anaranjado, salmón, tilapia, trucha, atún
2 oz.	Mariscos: almejas, cangrejos, imitación de mariscos, langosta, vieiras, camarones
1 oz.	Pescado ahumado: arenque o salmón*
2 oz.	Animales de caza: búfalo, avestruz, conejo, venado
2 oz.	Cordero: chuleta, pierna o asado
12	Ostras, medianas
2 oz.	Tocino canadiense*
2 oz.	Aves de corral, sin piel: pollo, gallina de Cornualles, pato o ganso doméstico, pavo
2 oz.	Atún, salmón o sardinas enlatados en agua
2 oz.	Salchicha con 3 g de grasa o menos*
1 oz.	Ternera: lomo, chuleta, asada
1 porción	Hamburguesa sin carne
4 oz.	Tofu
¼ taza	Tempeh
2 oz.	Seitán
¼ taza	Hummus

*Alto contenido de sodio.

Consejos para la proteína:

- Elija los cortes de carne de res más magros, como peceto y asados (bistec redondo, bistec superior, bistec inferior, punta de bistec), lomo superior, solomillo superior y asados de paleta y punta de espalda.
- Seleccione las opciones de cerdo más magras, como lomo de cerdo, solomillo, lomo central y jamón.
- Elija carne de res molida extra magra que tenga una etiqueta de al menos 90% magra.
- Compre aves de corral sin piel o retíresela antes de cocinarlas. Elija pechuga de pollo sin piel y chuletas de pavo para las opciones más magras
- Elija pavo magro con bajo contenido de sodio, carne asada o jamón para los sándwiches en lugar de embutidos procesados, como mortadela o salame.
- Recorte toda la grasa visible de las carnes rojas y de ave antes de cocinar.
- Omite el empanado en carnes rojas, de ave o pescado.
- Incluya pescados grasos (salmón, caballa, arenque, trucha de lago, sardinas y atún albacora) al menos dos veces por semana para obtener ácidos grasos omega 3 saludables para el corazón.



Almidónes	
Cantidad	Alimentos
1 rebanada	Pan
2 rebanadas	Pan reducido en calorías
½	Pan de pita, 6 pulgadas de diámetro
1	Tortilla, 6 pulgadas de diámetro
¼	Naan, 8 por 2 pulgadas
1 pequeño, 6 pulgadas	Roti/chapatti
1 pieza	Matzá
½	Panecillo inglés, pan de hamburguesa o perro caliente
1	Bagel pequeño
½ taza	Cereal caliente, cocido (avena, crema de trigo)
¼ taza	Salvado de avena
3 cdas	Germen de trigo
¾ taza	Cereales sin azúcar listos para consumir
½ taza	Cereal endulzado
¼ taza	Granola o muesli (bajo en grasa o regular)
½ taza	Bulgur, salvado de trigo
½ taza	Cebada cocida, freekeh, farro, cuscús, mijo, pasta, polenta, quinoa, arroz blanco o integral, amaranto
1 oz.	Fideos soba
½ taza	Verduras con almidón (maíz, chícharos, papas, chirivías, succotash, batatas)
1 taza	Calabaza de invierno (bellota, moscada, calabaza)
½ taza	Frijoles y lentejas, cocidos (frijoles mung, frijoles pintos, frijoles negros)
½ taza	Frijoles adzuki, cocidos
½ porción mediana (3 oz.)	Papa al horno (todas las variedades)
¾ oz.	Pretzels
3 tazas	Palomitas de maíz hechas con aire
6	Galletas saladas
2	Pasteles de arroz
15 (¾ oz.)	Chips al horno (papa, tortilla, pan pita)
¾ taza	Maíz molido, enlatado

Consejos para los almidones:

- Sustituya un producto integral por un producto refinado, como pan integral en lugar de blanco, arroz integral en lugar de blanco, pasta de trigo integral en lugar de blanca, etc.
- Pruebe las batatas con cáscara en lugar de las papas para obtener más nutrientes. Pueden cocinarse en el microondas en minutos.
- Elija frijoles y lentejas para obtener proteínas y fibra adicionales. Deje en remojo los frijoles secos durante la noche para reducir el tiempo de cocción.
- Si elige enlatados, asegúrese de enjuagarlos con un colador para eliminar el exceso de sodio.
- Intente sustituir la harina de trigo integral o de avena por hasta la mitad de la harina en panqueques, waffles, panecillos u otras recetas a base de harina.
- Use pan integral o migas de galletas en lugar de migas de pan blanco.
- Pruebe la avena arrollada o un cereal integral triturado, sin azúcar, para apanar pollo horneado, pescado, chuletas de ternera o parmesano de berenjena.
- Pruebe un cereal integral sin azúcar listo para comer como croutons en ensalada o en lugar de galletas saladas con sopa.
- Los alimentos etiquetados con las palabras “multicereales”, “molido”, “100% trigo”, “trigo partido”, “siete granos” o “salvado” no siempre son productos integrales.
- El color no es una indicación de un grano integral. El pan puede ser marrón debido a la melaza u otros ingredientes agregados. Lea la lista de ingredientes para ver si es un grano integral.
- Use la etiqueta de información nutricional y elija productos integrales con un % de valor diario (% VD) más alto para la fibra. Muchos, pero no todos, los productos integrales son fuentes de fibra buenas o excelentes.
- Lea la lista de ingredientes de la etiqueta del alimento. Busque productos sin azúcares agregados (como sacarosa, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, miel, jarabe de malta, jarabe de arce, melaza o azúcar cruda) que agreguen calorías adicionales.
- Busque rollos de sándwich de 100 calorías, con frecuencia etiquetados como “redondos”, “planos” o “delgados”.

Lista de Intercambio Saludable (continuación)

Grasas			
Cantidad	Alimentos	Cantidad	Alimentos
2 cdts	Aceite, cualquier tipo	2 cdas	Semillas (sésamo, girasol, lino)
1 cda	Mantequilla de nuez	1 cda	Semillas de chía
12	Almendras	2 rebanadas	Tocino, cocido
12	Castañas de cajú	½ taza	Leche de coco baja en calorías
20	Maníes	2 cdas	Queso crema
32	Pistachos	¼ taza	Guacamole
1 a 2 cdas	Aderezo para ensaladas	1 ½ cdas	Pesto
2 cdts	Mantequilla o margarina	2 cdas	Baba Ghanush
4 cdas (2 oz.)	Aguacate	2 cdts	Ghee
16 a 20	Aceitunas (grandes)		
1 cda	Tahini		

Consejos para las grasas:

- Utilice pequeñas cantidades de grasas, que proporcionan nutrientes esenciales.
- Elija aceites sobre grasas sólidas. Todas las grasas y aceites son una mezcla de ácidos grasos saturados y ácidos grasos no saturados. Las grasas sólidas contienen más grasas saturadas y/o grasas trans que los aceites. Las grasas saturadas, las grasas trans y el colesterol tienden a aumentar los niveles de colesterol LDL (malo) en la sangre, lo que aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca
- Seleccione grasas poliinsaturadas (PUFA) o monoinsaturadas (MUFA). Los aceites son la principal fuente de MUFA y PUFA en la dieta. Los PUFA contienen ácidos grasos esenciales, llamados así porque son necesarios para la salud.
- Incluya frutos secos, semillas, mantequillas de frutos secos, tahini, aceitunas y aguacates, que proporcionan proteínas y/o fibra, por lo que tal vez den más saciedad.

Vegetales sin Almidón	
Cantidad	Alimento
½ taza de verduras cocidas o jugo de verduras	Corazones de alcachofa, espárragos, maíz bebé, brotes de soja, frijoles (verdes, italianos), remolachas, brócoli, coles de Bruselas, repollo (verde, col china, chino), zanahorias, coliflor, apio, chayote, pepino, rábano japonés, berenjena, hojas verdes (berza, col rizada, mostaza, nabo), palmitos, jícama, colinabo, puerros, verduras mixtas (sin maíz, chícharos ni pasta), brotes de frijol mungo, champiñones (todos los tipos), quimbombó, cebollas, pimientos (todas las variedades), rabanitos, rutabaga, verduras de hoja (achicoria, endibia, escarola, lechuga, lechuga romana, rúcula, radicheta, berro, etc.), chucrut*, espinaca, calabaza (de verano, de cuello curvo, zucchini), guisantes dulces, acelga suiza, tomates, jugo de tomate/verduras*, nabos, castañas de agua china

* Puede tener alto contenido de sodio.

Consejos para las verduras sin almidón:

- Si come tres tazas o más de verduras crudas o 1 ½ tazas de verduras cocidas sin almidón en una comida, cuéntelas como una opción de intercambio saludable.
- Las verduras enlatadas pueden tener sal agregada. Busque variedades con bajo contenido de sodio o sin sal agregada cuando sea posible. Escurre y enjuague las verduras enlatadas para eliminar el exceso de sal.
- Las verduras con almidón, como el maíz, los chícharos, las papas y la calabaza de invierno tienen más calorías y carbohidratos, por lo que se enumeran en la Lista de almidones.
- Tenga a mano regularmente verduras crudas y lavadas, como zanahorias, pepino, brócoli, rabanitos, apio, pimientos morrones y tomates cherry.
- Agregue verduras picadas o en puré a las salsas, sopas y guisos.
- Incorpore verduras crudas o ligeramente cocidas, como espinaca, tomates y cebollas, en sándwiches, omelettes, sofritos y platos de pasta o arroz.
- Intente llenar la mitad de su plato con verduras sin almidón en las comidas. Son bajas en calorías y proporcionan una gran fuente de fibra, vitaminas y minerales.

Intercambio Saludable: solo opción libre

Alimentos Nutritivos OPTAVIA	
Alimento Nutritivo OPTAVIA	
Alcohol	
Cantidad	Bebidas
8 onzas líquidas	Cerveza
12 onzas líquidas	Cerveza liviana
1 ½ onzas líquidas	Bebidas espirituosas destiladas: vodka, ron, ginebra, whisky de 80 u 86 grados
2 onzas líquidas	Sake
5 onzas líquidas	Vino: seco, tinto o blanco
3 ½ onzas líquidas	Vino: dulce (jerez)

Consejos para el alcohol:

- Si decide beber alcohol, tenga en cuenta que contribuye calorías extra innecesarias, puede estimular el apetito y provocar deshidratación. El alcohol no ofrece ningún valor nutricional.
- Elija una bebida espirituosa destilada y un complemento sin calorías (por ejemplo, ron y Diet Coke, vodka y Diet Sprite o Sprite Zero, ginebra y agua tónica dietética, etc.) que no agreguen carbohidratos.
- Evite las bebidas mezcladas, como margaritas, daiquiris, etc., ya que tienen un alto contenido de calorías y azúcar.
- Beba un vaso de agua entre cada bebida alcohólica.
- Beba siempre alcohol con alimentos y no omita comidas para compensar las calorías líquidas.

Dulces y postres	
Cantidad	Alimentos
4 piezas	"Hershey Kisses" de chocolate
¼ (1 oz.)	Panecillo
½ taza	Helado bajo en grasa
1 pulgada cuadrada	Pastel glaseado
1 (2 ¼ pulgadas de ancho)	Galleta con chips de chocolate
4 oz.	Pudín sin grasa
½ de pastel (aproximadamente 2 oz.)	Pastel de ángel
1 pulgada cuadrada (aproximadamente 1 oz.)	Brownie
3	Galleta de jengibre
4	Galletas de oblea de vainilla
1	Minisándwich de helado
1	Barra de caramelo de tamaño pequeño
3 piezas	Regaliz
1 oz.	Bocadillos de frutas
2 tiras	Cuero de fruta
1 cuadrado (14 gramos)	Chocolate amargo (al menos 70% amargo)
1 oz.	Bocadillos de cacao sin azúcar

Consejos para dulces & postres:

- Limite el consumo de dulces y postres, ya que proporcionan calorías sin ofrecer valor nutricional.
- Consíéntase con dulces y postres después de consumir una comida equilibrada para ayudar a mantener estable el azúcar en sangre.
- Tenga en cuenta que los dulces y postres pueden aumentar los antojos y llevar a comer en exceso.

¡Felicitaciones!

Está en el camino correcto: siéntase orgulloso de todo lo que ha logrado para usted y para quienes le rodean.

Totalmente inmerso en la Comunidad de **OPTAVIA**, continuará desarrollando conexiones poderosas con otras personas de ideas y corazones afines. Al comenzar esta próxima fase de su trayecto hacia Ultrasalud, tómese el tiempo para escribir lo que imagina para su futuro.

¿Qué hará cada día para seguir mejorando su salud y bienestar? Seguir compartiendo la misión de **OPTAVIA** con los demás y continuar la cadena de favores. Su transformación será una inspiración para los demás. Es probable que quienes le rodean hayan notado su transformación y puede tener un impacto en los demás. Si desea ayudar a sus amigos y familiares a estar saludables, remítalos a su Coach de **OPTAVIA**. O, muchos Clientes de **OPTAVIA** deciden compartir este regalo con otros y convertirse en un Coach de **OPTAVIA**.

Tomar la decisión de convertirse en un Coach de **OPTAVIA** no solo puede ayudarlo con su propia responsabilidad, sino que también puede ayudar a muchos otros a lograr sus objetivos de salud. Comuníquese con su Coach de **OPTAVIA** para obtener más información sobre esta poderosa oportunidad.



OPTAVIA®

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

#OPTAVIA

#LifelongTransformation



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 Programa, Plan, Producto o Kit de **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, los Planes, los Productos y los Kits de **OPTAVIA**, según proceda, y sobre cualquier suplemento alimenticio o medicamento que esté usando, especialmente Coumadin (warfarina), litio, diuréticos o medicamentos para perder peso, la diabetes, la presión arterial alta o las afecciones tiroideas. No utilice ningún Programa, Plan, Producto o Kit de **OPTAVIA** hasta que su proveedor de salud le aclare si tiene o ha tenido alguna enfermedad grave (por ejemplo, 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 de **OPTAVIA** para adolescentes es el único Plan de **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, personas con diabetes de tipo 1 y aquellos que hacen más de 45 minutos de ejercicio por día o participan en actividades de alta intensidad; si usted pertenece a alguna de estas categorías, consulte a su proveedor de salud, visite [OPTAVIA.com](https://www.optavia.com) y hable con su Coach independiente de **OPTAVIA** sobre otros Planes de **OPTAVIA** que puedan ser adecuados. Si tiene necesidades médicas o nutricionales especiales, incluidas alergias alimentarias o disminución del apetito con medicamentos para perder peso, 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 de **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 atención médica antes de cambiar la cantidad de agua que bebe, ya que puede afectar ciertas condiciones de salud y medicamentos.

Antes de tomar cualquier suplemento dietético o cambiar su dieta, o de iniciar un programa de pérdida de peso o de ejercicio, le recomendamos que consulte primero con su profesional sanitario, especialmente antes de iniciar cualquier Plan y Producto de **OPTAVIA ACTIVE**®. Los Clientes deben buscar apoyo profesional para las prescripciones de programas de ejercicio específicos. El Optimal Weight 5 & 1 ACTIVE Plan™ no es adecuado para quienes hacen más de 45 minutos de ejercicio al día o participan en actividades de alta intensidad. Los productos de **OPTAVIA ACTIVE** no se recomiendan para menores de 18 años.

NOTA: La pérdida rápida de peso puede causar cálculos biliares o enfermedades de la vesícula biliar, afinamiento temporal del cabello o pérdida de masa muscular 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, aturdimiento, 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, el Programa, los Planes, los Productos y los Kits 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, Planes, Productos y Kits de **OPTAVIA** y cualquiera de sus materiales o información no constituyen de ninguna manera un consejo médico ni reemplazan ningún tratamiento médico. Las recetas deben ser provistas por un profesional de atención médica autorizado. **OPTAVIA** no receta ni dispensa medicamentos.

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.

Si desea más información sobre este Descargo de responsabilidad médica, póngase en contacto con el Equipo de Apoyo Nutricional de **OPTAVIA**, disponible de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. (hora del este), en el teléfono 1.888 **OPTAVIA** (1.888.678.2842) o por mensaje de texto en el 206.828.1605. También puede enviar un correo electrónico a NutritionSupport@OPTAVIA.com.



1.888.**OPTAVIA**
[www.OPTAVIA.com](https://www.optavia.com)
Baltimore, Maryland
32722_SP_GUI_**OPTAVIA**-30-GUIDE_022624



OPTAVIA®

© 2024 **OPTAVIA** LLC. Todos los derechos reservados.