



OPTAVIA®



Diabetes y Guía para Adultos Mayores

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
------------------------	---

Soporte Diario y Sugerencias Principales	8
--	---

Elección de un plan de comidas	10
---------------------------------------	-----------

Introducción

Alimentos Nutritivos OPTAVIA	13
-------------------------------------	----

¿Qué es una Comida Lean & Green™ (proteína magra y vegetales)?	14
---	----

Lista de Grasas Saludables	17
----------------------------	----

Lista de Condimentos	19
----------------------	----

Recursos Adicionales	21
----------------------	----

Planes Optimal Weight

El Optimal Weight 5 & 1 Plan®	22
-------------------------------	----

El Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan®	28
-----------------------------------	----

El Optimal Weight 5 & 2 & 2 Plan®	30
-----------------------------------	----

Bocadillos Saludables	32
-----------------------	----

¿Qué sigue?

El Optimal Health 3 & 3 Plan®	34
-------------------------------	----

Opciones de intercambio saludable	36
-----------------------------------	----



¡Bienvenido a **OPTAVIA**!

En **OPTAVIA**, creemos que puede vivir la mejor vida posible y sabemos que eso requiere que esté saludable. Ayudamos a nuestros Coaches y Clientes a convertir la creación de hábitos simples en una transformación de por vida, un hábito saludable a la vez. Estos hábitos hacen que su mente y su cuerpo trabajen juntos, en su beneficio. Creemos que cada nuevo hábito sencillo que adopte, cada decisión saludable, cada cambio positivo conduce a otros.

Ahora usted es parte de la Comunidad de **OPTAVIA** y estamos aquí para ayudarlo a que se convierta en la mejor versión de usted. La alimentación saludable lo conduce hacia su meta. Nuestros Coaches independientes de **OPTAVIA** se aseguran de que nunca tenga que andar en su trayecto solo.

En **OPTAVIA**, creemos que la salud óptima se trata de lo que agrega a su vida, no lo que quita de la balanza. Todo comienza con lograr un peso saludable. Este es el catalizador de cambios más importantes. Al alcanzar su peso óptimo, puede mejorar su salud, confianza y vitalidad, y puede crear el espacio para la vida que desea.

Cuanto más logre que su mente y su cuerpo trabajen juntos para su beneficio, más comenzará a ver que las posibilidades se convierten en realidad todos los días. Esta guía le ayudará a llevar un registro de sus Alimentos Nutritivos diarios, movimiento, actividad, hidratación y mucho más. Describimos las ofertas fundamentales de nuestros **OPTAVIA** Planes, que puede ayudarlo a lograr un peso saludable y proporcionarle los recursos para realizar la transición que puede ayudarlo a mantener su éxito.



A woman with blonde hair tied back is smiling broadly while talking on a white mobile phone. She is wearing a grey and black quilted jacket. Her left hand, adorned with a ring, rests on a dark surface. The background is a blurred indoor setting with warm lighting.

*usted define lo que es
posible hoy*

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. 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 5 & 1 Plan y 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 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



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. Recurra 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-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, 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).

Elección de un plan de comidas

OPTAVIA funciona porque es sencillo y fácil de seguir. Los planes [Optimal Weight 5 & 1](#), [Optimal Weight 4 & 2 & 1](#) y [Optimal Weight 5 & 2 & 2](#) son adecuados para personas mayores de 65 años o con diabetes. Sin embargo, es esencial que se comunique con su proveedor de atención médica para determinar cuál es la mejor opción para usted.

Para los Clientes con diabetes, es muy importante controlar cuidadosamente su nivel de azúcar en sangre durante todo el proceso de pérdida de peso, ya que es posible que sus medicamentos deban ajustarse, a veces incluso antes de comenzar. Su proveedor de atención médica puede optar por permitirle comenzar con un plan, y luego, después de perder algo de peso, pasarlo a otro plan de menor contenido calórico. Deberá revisar sus medicamentos a medida que trabaja para alcanzar su peso saludable. Para las personas con diabetes tipo 1, el Optimal Weight 5 & 2 & 2 Plan es un excelente plan para comenzar. Su proveedor de atención médica puede decidir que usted debe comenzar con otro de nuestros planes siempre que se estén controlando de cerca sus niveles de azúcar en sangre y sus necesidades de insulina.

Si bien cualquiera de nuestros planes es apropiado para Clientes mayores de 65 años, el Optimal Weight 5 & 1 Plan se recomienda solo para adultos mayores sanos y activos con menos de 100 libras para perder. "Activo" significa que pasa un promedio de 30 minutos por día haciendo ejercicio, como, por ejemplo, caminando, haciendo ejercicios de fuerza, nadando, trotando, etc. Estar activo ayuda a promover el mantenimiento de la masa muscular magra a medida que pierde peso y es un componente importante del programa. Si prefiere hacer más de 45 minutos de ejercicio extenuante por día, le sugerimos que use el Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan o el Optimal Weight 5 & 2 & 2 Plan.

Componentes del plan de comidas

Cada plan de comidas tiene alguna variación de los siguientes componentes: Alimentos Nutritivos, Comidas Lean & Green (proteínas magras y vegetales), grasas saludables, Bocadillos Saludables y extras de **OPTAVIA**. En las páginas siguientes, encontrará una descripción de cada componente del plan y listas de alimentos que puede disfrutar en nuestros planes.

La planificación de las comidas para las personas con diabetes está orientada a limitar las calorías mientras se mantienen los niveles de azúcar en sangre en un rango saludable y constante. 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 personas que viven con diabetes.

Comuníquese con su proveedor de atención médica para que lo ayude a utilizar los diagramas de flujo de las siguientes páginas para decidir qué plan es el más adecuado para usted.

Mayores de 65 años

Hace ejercicio actualmente?

Si

No

El Optimal Weight 5 & 1 Plan

- 5 Alimentos Nutritivos **OPTAVIA** + 1 Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales)
- Calorías diarias: 800 - 1,000

Consulte la página 22..

Tiene que perder más de 100 libras?

Si

No

El Optimal Weight 5 & 2 & 2 Plan

- 5 Alimentos Nutritivos **OPTAVIA** + 2 Comidas Lean & Green + 2 Bocadillos Saludables
- Calorías diarias: 1,300 - 1,500

Consulte la página 30.

El Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan

- 4 Alimentos Nutritivos **OPTAVIA** + 2 Comidas Lean & Green + 1 Bocadillo Saludable
- Calorías diarias: 1,100 - 1,300

Consulte la página 28.

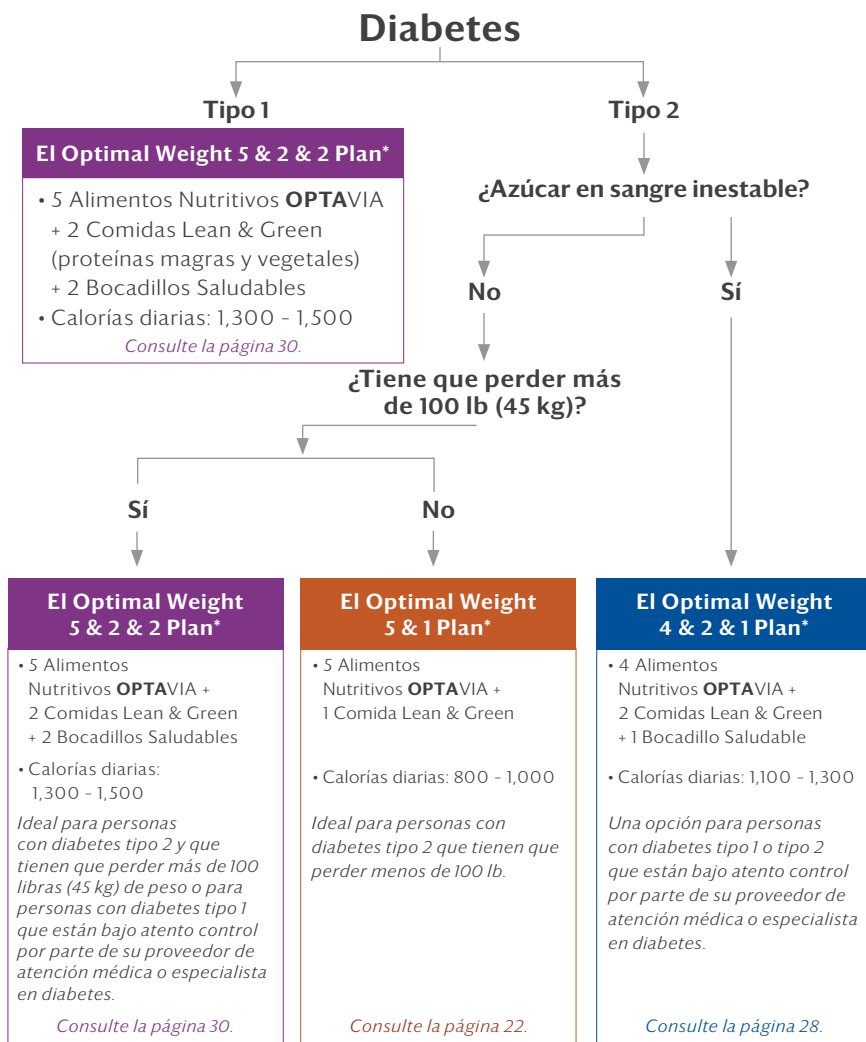
El ejercicio en los planes para adultos mayores

El ejercicio diario es esencial para un estilo de vida saludable y puede ayudarle a alcanzar su peso óptimo. Por lo tanto, si su proveedor de atención médica dice que usted está lo suficientemente en forma para hacer ejercicio, ¡pruébelo!

Encontrará programas de acondicionamiento físico para adultos mayores en los centros comunitarios o para la tercera edad, los departamentos de recreación, los hospitales, los centros de acondicionamiento físico, las iglesias, las escuelas o en línea. Fortalecer el corazón, los pulmones y los músculos, el ejercicio también aumenta su flexibilidad y contribuye a su estado físico general. Las personas con diabetes deben analizar una planificación adecuada de las comidas antes del ejercicio con su proveedor de atención médica, dietista registrado o educador en diabetes certificado.

Establezca una meta de estar físicamente activo durante al menos 30 minutos todos los días. Si es nuevo en el ejercicio, tiene ciertas enfermedades crónicas o está tomando medicamentos, debe comunicarse con su proveedor de atención médica para determinar el mejor nivel de actividad para usted.





* Monitoreado cuidadosamente por el proveedor de atención médica.

El ejercicio en los planes específicos para la diabetes

- Compruebe su nivel de azúcar/glucosa en sangre y no haga ejercicio si la glucosa en sangre es inferior a 100 mg/dl o mayor que 300 mg/dl (verifíquelo después de hacer ejercicio también).
- Tome abundante cantidad de líquido (agua y bebidas sin azúcar).[†]
- Lleve puesta su identificación de alerta médica mientras hace ejercicio.
- Use ropa y calzado adecuados.
- Controle sus pies diariamente para comprobar que no tengan llagas, ampollas o alteraciones.
- Tenga un plan para manejar el nivel bajo de azúcar en sangre.

[†] 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.

Introducción

Alimentos Nutritivos OPTAVIA

Todos los Planes **OPTAVIA** le brindan la flexibilidad de elegir entre docenas de nuestros Alimentos Nutritivos, que son opciones convenientes, intercambiables desde el punto de vista nutricional y están desarrollados científicamente. Estos alimentos tienen calorías y carbohidratos controlados y contienen un equilibrio de macronutrientes que promueven niveles estables de glucosa en sangre, lo que hace que todos nuestros Alimentos Nutritivos sean adecuados para las personas con diabetes.

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

Cuando aprenda en qué consiste la nutrición óptima, comer de forma saludable se convierte en algo natural.



¿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 17](#) 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 **OPTAVIA** Planes; esto solo lo ayuda a tomar decisiones informadas sobre los alimentos. Para obtener una variedad de recetas Lean & Green (proteínas 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 la [página 17](#).

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 **OPTAVIA** Planes; 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
	berro
	lechuga (italiana, mantecosa, repollada, romana)
	col china (cruda)
	hojas de mostaza
Menor contenido de carbohidratos	
½ taza	apio
	rúcula
	pepinos
	nopales
	champiñones blancos
	escarola
	rabanitos
	jalapeño (crudo),
	acelga (cruda)
	brotes (alfalfa, frijol mungo)
	col china (cocida)
	hojas de nabo
Moderado contenido 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)
	pollo colorado
	cebollines (crudos)
	calabaza de chayote
	calabaza de verano (cuello curvo o cuello recto)
	berza u hojas de mostaza (cocidas)
	tomates
	nabos
	calabaza kabocha
	colinabo
	calabaza espagueti
	palmitos
	jícama
	puerros (cocidos)
	acelga (cocida)
	quimbombó

Nota:

Todos los vegetales contribuyen a una alimentación saludable. Sin embargo, en **OPTAVIA** Planes, 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.

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

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

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

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

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

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 **OPTAVIA** Planes, 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 cdtas Hierba de limón: 2 cdtas 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 cdtas Albahaca (molida): 1 cda Hoja de laurel: 2 cdtas 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 cdtas 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 cdtas 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 cdtas Salsa barbacoa (sin azúcar): 1 cda Kétchup (regular): ½ cdtas Kétchup (reducido en azúcar): 1 cda Salsa para camarones (regular): ½ cdtas Salsa de pescado: 1 cda Salsa de mostaza y miel: ½ cdtas Rábano picante: 1 cdtas Salsa picante: 2 cdas Mostaza (dijon): 1 cdtas Mostaza (amarilla): 1 cda Salsa de ostras: 1 cdtas Salsa (tomate): 1 cda	Salsa de soja (normal o baja en sodio): 1 cda Sriracha: 1 cdtas Salsa para bistec: 1 cdtas Salsa agri dulce: ½ cdtas Jarabes/saborizantes (Torani sin azúcar y Walden Farms, Inc.): 2 cdas Salsa teriyaki: 1 cdtas Pasta de tomate: 1 cdtas Vinagre (de sidra, blanco, de vino) ¼ taza Vinagre (balsámico): 1 cdtas Wasabi: ½ cdtas Salsa inglesa: ½ cdtas

Lácteos, quesos y sustitutos lácteos	
Butter Buds: ½ cdtas 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 cdtas Líquido o en polvo (sin azúcar): 1 cdtas 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 cdtas Polvo de hornear: ½ cdtas Bicarbonato de sodio: 1 cdtas 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 cdtas Cacao en polvo (sin azúcar): 1 cdtas Coco (rallado, sin azúcar): 2 cdas Aceite de cocina en aerosol (Pam): 10 pulverizaciones de ¼ de segundo Harina de maíz: ½ cdtas Crema tártara: ½ cdtas Extractos: 1 cdtas 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 cdtas Levadura nutricional (copos grandes): 2 cdas Cebolla (cortada): 1 cda Piñones: ⅓ onza (~20 granos) Mezcla de aderezo ranch: ½ cdtas Algas marinas (secas): 1 cda Algas marinas (frescas): 2 cdas Semillas: Semillas de chía: ½ cdtas Semillas de cáñamo: 1 cdtas Semillas de linaza (enteras o molidas): 1 cdtas Semillas de amapola: 1 cdtas Semillas de calabaza: 1 cdtas Semillas de sésamo: 1 cdtas Semillas de girasol (solo granos): 1 cdtas Almendras fileteadas: 2 cdas Germen de trigo: ½ cdtas

Potenciadores de sabor	
Edulcorante sin calorías: 1 paquete Barras Crystal Light "On the Go": ½ paquete Stevia líquida: 5 gotas Mio: ½ cdtas	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

Recursos Adicionales

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.

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.



El Optimal Weight 5 & 1 Plan

Nuestro clínicamente probado Optimal Weight 5 & 1 Plan le enseña a comer seis comidas pequeñas al día, un hábito importante que le ayuda a mantener un peso saludable. Con el apoyo de su Coach de **OPTAVIA** y nuestra Comunidad comenzará a progresar de inmediato.

Cinco de sus comidas diarias son Alimentos Nutritivos **OPTAVIA**. 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 formulado científicamente con el equilibrio adecuado de carbohidratos, proteínas y grasas, lo que ayuda a promover un estado de quema de grasa suave pero eficiente.

Su Coach de **OPTAVIA** puede ayudarle a elegir sus Alimentos Nutritivos al principio y pronto descubrirá sus favoritos. Además de cinco Alimentos Nutritivos por día, aprenderá otro hábito saludable: cómo preparar Comidas Lean & Green (proteínas magras y vegetales) para usted y su familia.

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 [guía completa del Optimal Weight 5 & 1 Plan](#), que incluye un diario para hacer un seguimiento de sus primeros 30 días en el plan.

Un día en el
OPTIMAL WEIGHT

5 & 1
Plan®



Ejemplo de plan de comida: Optimal Weight 5 & 1 Plan

Se puede modificar de acuerdo con sus propias preferencias alimentarias y actividades, pero le recomendamos que coma cada dos o tres horas para sentirse lleno y satisfecho.

Día 1

Desayuno: 1.^{er} Alimento Nutritivo

- Peanut Butter & Chocolate Chip Bar

Media mañana: 2.^{do} Alimento Nutritivo

- Roasted Garlic Mashed Potatoes

Almuerzo: 3.^{er} Alimento Nutritivo

- Decadent Chocolate Brownie Mix with Greek Yogurt Chips

Media tarde: 4.^{to} Alimento Nutritivo

- Wild Strawberry Shake Mix

Cena: Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales)

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

Noche: 5.^{to} Alimento Nutritivo

- Chocolate Mint Cookie Crisp Bar

Extras

Bocadillos opcionales

Además de sus cinco Alimentos Nutritivos y una Comida Lean & Green, puede elegir uno de estos bocadillos opcionales a diario. Hable con su Coach de **OPTAVIA** sobre los bocadillos opcionales aprobados por el plan, incluidos los siguientes:

- **OPTAVIA** Puffed Snacks (bocadillos inflados) u **OPTAVIA** Popcorn (palomitas de maíz)
- 3 tallos de apio
- 1 paleta helada de frutas, sin azúcar
- ½ taza de gelatina sin azúcar, como Jell-O
- Hasta 3 unidades de caramelos de menta o gomas de mascar sin azúcar
- 2 bastoncitos de pepinillos en vinagre
- ½ oz. de frutos secos: almendras (10 enteras), nueces de castilla (7 mitades) o pistachos (20 unidades)*

**Recuerde que los frutos secos son una buena fuente de grasas saludables y calorías adicionales, por lo tanto, elija este bocadillo opcional con moderación.*

5 Alimentos Nutritivos para el Optimal Weight 5 & 1 Plan

1 Comida Lean & Green
(proteína magra y vegetales)



Transición desde el Optimal Weight 5 & 1 Plan

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! **OPTAVIA** le brinda las herramientas y los recursos para ayudarlo a alcanzar sus metas cuando esté listo. Visite las **Respuestas para los Clientes de OPTAVIA** ([ANSWERS.OPTAVIA.com](https://www.optavia.com/answers)) para obtener más información.

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!

Realizando la transición

¡Felicidades! Una vez que haya alcanzado su peso saludable, haga la transición a una alimentación saludable para toda la vida. La fase de transición aumenta gradualmente su ingesta de calorías y reintroduce una variedad más amplia de alimentos.

Las calorías que necesita después de la transición para mantener su peso varían según su altura, peso, sexo, edad y nivel de actividad. Esta transición de seis semanas lleva a un objetivo final de menos de 1,550 calorías por día.

Planilla de muestra de la transición

Número objetivo de calorías	Alimentos Nutritivos	Comida Lean & Green	Agregados
SEMANA 1 850 - 1,050	5 Alimentos Nutritivos en total □ □ □ □ □	1	☐ 1 taza (2 porciones) de sus vegetales favoritos (cualquier tipo)
SEMANA 2 900 - 1,150	4 Alimentos Nutritivos en total □ □ □ □ Nota: Quitar 1 Alimento Nutritivo	1	☐ 1 taza de sus vegetales favoritos (cualquier tipo) EN LA SEMANA 2 AGREGAR: ☐ 2 frutas medianas O 1 taza de fruta cortada en cubos o frutos rojos (2 porciones)*
SEMANA 3 1,100 - 1,300	4 Alimentos Nutritivos en total □ □ □ □	1	☐ 1 taza de sus vegetales favoritos (cualquier tipo) ☐ 2 frutas medianas O 1 taza de fruta cortada en cubos o frutos rojos* EN LA SEMANA 3 AGREGAR: ☐ 1 taza (2 porciones) de lácteos bajos en grasa o sin grasa
SEMANA 4 - 6 1,100 - 1,550	3 Alimentos Nutritivos en total □ □ □ Nota: Quitar 1 Alimento Nutritivo	1	☐ 1 taza de sus vegetales favoritos (cualquier tipo) ☐ 2 frutas medianas O 1 taza de fruta cortada en cubos o frutos rojos* ☐ 1 taza de lácteos bajos en grasa o sin grasa EN LAS SEMANAS 4 - 6 AGREGAR: ☐ Una porción (4 a 6 onzas) de carne magra** Y ☐ 1 porción de granos integrales***

* Frescos o, si son enlatados, no deben contener azúcar y deben estar envasados en jugo, no en almíbar.

** A la plancha, al horno, cocida a fuego lento o a la parrilla (no frita).

*** Ejemplos: 1 rebanada de pan integral, ½ panecillo inglés integral, ¾ taza de cereales con alto contenido de fibra, ½ taza de pasta de trigo integral o ½ taza de arroz integral. Para ver nuestra lista completa de 'Opciones de Intercambio Saludable', consulte la [página 37](#).

Ejemplos de planes de comidas de transición

Semana 1: Agregue vegetales (850 - 1,050 calorías objetivo)					
- Agregue cualquier verdura de la 'Lista de Opciones Vegetales' de esta guía, consulte las tablas de la página 16. - Ahora estás comiendo 5 Alimentos Nutritivos, 1 Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales) y 1 taza adicional de vegetales.					
Desayuno	Alimento Nutritivo de media mañana	Almuerzo	Alimento Nutritivo de media tarde	Cena	Alimento Nutritivo de noche
Golden Pancake Mix	Sweet Blueberry Biscuit Mix	Cheesy Buttermilk Cheddar Mac con 1 taza de pimientos verdes y tomates en cubos	Zesty Cheddar & Italian Herb Crunchers	5 onzas de salmón a la plancha con 1 ½ taza de espárragos	Chocolate Fudge Pudding Mix

Semana 2: Agregar fruta (900 - 1,150 calorías objetivo)					
- Quitar un Alimento Nutritivo. - Ahora estás comiendo 4 Alimentos Nutritivos, 1 Comida Lean & Green, 1 taza adicional de vegetales y 2 frutas medianas o 1 taza de frutas o bayas en cubos.					
Desayuno	Alimento Nutritivo de media mañana	Almuerzo	Alimento Nutritivo de media tarde	Cena	Alimento Nutritivo de noche
Cranberry Honey Nut Granola Bar y 1 plátano mediano	Creamy Vanilla Shake Mix	Red Bean & Vegetable Chili Mix con 1 taza de zanahorias pequeñas	1 pera mediano	6 onzas de fletán a la plancha con 1 ½ tazas de calabacín y 1 cdta de aceite de oliva	Mint Chocolate Soft Serve Mix

Semana 3: Agregar productos lácteos (1,100 - 1,300 calorías objetivo)					
- Los productos lácteos incluyen yogur, leche o productos Lactaid bajos en grasa y sin azúcar. - Ahora está comiendo 4 Alimentos Nutritivos, 1 Comida Lean & Green, 1 taza adicional de verduras, 2 frutas medianas o 1 taza de frutas o bayas en cubos y 1 taza de productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.					
Desayuno	Alimento Nutritivo de media mañana	Almuerzo	Alimento Nutritivo de media tarde	Cena	Alimento Nutritivo de noche
Velvety Hot Chocolate Mix	Peanut Butter & Chocolate Chip Bar	5 onzas de salmón al horno con 1 ½ tazas de brócoli	Creamy Chocolate Shake Mix mezclado con 1 taza de cerezas	Rustic Tomato Herb Penne con 1 taza de pimientos y pepino en rodajas	1 taza de yogur bajo en grasa



Ejemplos de planes de comidas de transición (continuación)

Semana 4 a la 6: Agregar granos integrales (1,100 - 1,550 calorías objetivo)					
- Quitar un Alimento Nutritivo. - Ahora está comiendo 3 Alimentos Nutritivos, 1 Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales), 1 taza adicional de vegetales, 2 frutas medianas o 1 taza de frutas o bayas en cubos, 1 taza de productos lácteos bajos en grasa o sin grasa y 1 porción de almidón integral.					
Desayuno	Alimento Nutritivo de media mañana	Almuerzo	Alimento Nutritivo de media tarde	Cena	Alimento Nutritivo de noche
Red Berry Crunchy O's Cereal con 1 taza de leche baja en grasa y ½ taza de fresas	Caramel Delight Crisp Bar	4 onzas de pechuga de pollo a la plancha con 1 taza de calabaza espagueti cocida	1 manzana mediana	6 onzas pechuga de pavo (sin piel) con 1 ½ tazas de judías verdes, 1 batata pequeña (3 onzas) y 1 cda de margarina baja en grasav	Chewy Chocolate Chip Cookie Mix

Le espera una vida mejor



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 ayudarlo a alcanzar un peso saludable.

Es muy sencillo:

- Debe comer 4 Alimentos Nutritivos + 2 Comidas Lean & Green (proteínas magras y vegetales) + 1 Bocado Saludable
- Debe comer seis veces por día, cada dos o tres horas

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

Su Coach de **OPTAVIA** puede ayudarlo 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.

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 [guía completa del Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan](#), que incluye un diario para hacer un seguimiento de sus primeros 30 días en el plan.



Ejemplo de plan de comida: El Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan

Se puede modificar de acuerdo con sus propias preferencias alimentarias y actividades, pero le recomendamos que coma cada dos o tres horas para sentirse lleno y satisfecho.

Día 1

Desayuno: 1.^{er} Alimento Nutritivo

- Golden Chocolate Chip Pancake Mix

Media mañana: 2.^{do} Alimento Nutritivo

- Chocolate Fudge Pudding Mix

Almuerzo: 1.^a Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales)

- 6 oz. (170 gr) de pollo horneado
- 3 tazas de mezcla de ensalada primavera
- 2 cdas de aderezo para ensaladas con bajo contenido de carbohidratos y reducido en grasas

Media tarde: 3.^{er} Alimento Nutritivo

- Campfire S'mores Crisp Bar

Cena: 2.^a Comida Lean & Green + Bocadillo Saludable

- 5 oz. de salmón a la plancha
- 1 ½ taza de espárragos cocidos
- **OPTAVIA** Puffed Snacks (bocadillos inflados)

Noche: 4.^{to} Alimento Nutritivo

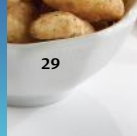
- Homestyle Chick'n Noodle Soup Mix

Bocadillos Saludables

En el Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan puede incorporar una opción de almidón, fruta, lácteo o bocadillo **OPTAVIA** a una de sus comidas. Hable con su Coach de **OPTAVIA** sobre los bocadillos aprobados por el plan, que incluyen los siguientes bocadillos de **OPTAVIA**:

- **OPTAVIA** Puffed Snacks (bocadillos inflados)
- **OPTAVIA** Popcorn (palomitas de maíz)

Para ver una lista más detallada de los bocadillos saludables disponibles, consulte la [página 32](#).



El Optimal Weight 5 & 2 & 2 Plan

Nuestro **Optimal Weight 5 & 2 & 2 Plan** es perfecto para usted si prefiere un plan de comidas flexible para ayudarlo a alcanzar un peso saludable. El Optimal Weight 5 & 2 & 2 Plan puede cubrir las necesidades de una gran variedad de individuos.

Es adecuado para usted si:

- Quiere incorporar todos los grupos de alimentos, incluidos frutas, lácteos y almidones
- Tiene diabetes tipo 1 y está bajo supervisión constante de su proveedor de salud
- Tiene diabetes tipo 2 y quiere perder más de 100 libras
- Tiene 65 años o más y no está activo regularmente o debe perder más de 100 libras
- Se ejercita más de 45 minutos por día
- Necesita perder menos de 15 libras

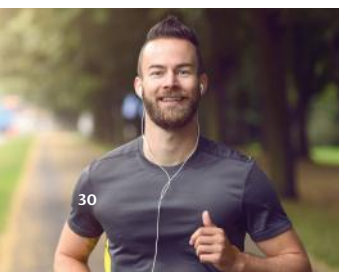
Es muy sencillo:

- 5 Alimentos Nutritivos + 2 Comidas Lean & Green (proteínas magras y vegetales) + 2 Bocadillos Saludables
- Debe comer seis veces por día, cada dos o tres horas

Si bien 5 & 2 & 2 no suman seis, esta guía le mostrará cómo puede planificar sus comidas a lo largo del día y agregar variedad también. Cada Alimento Nutritivo **OPTAVIA** 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 está científicamente formulado con el equilibrio adecuado de carbohidratos, proteínas y grasas para ayudarlo a alcanzar un peso saludable con el Optimal Weight 5 & 2 & 2 Plan. Cada Alimento Nutritivo contiene proteína completa de alta calidad que ayuda a retener la masa muscular magra.

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

Además de cinco 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.



Ejemplo de plan de comida: El Optimal Weight 5 & 2 & 2 Plan

Se puede modificar de acuerdo con sus propias preferencias alimentarias y actividades, pero le recomendamos que coma cada dos o tres horas para sentirse lleno y satisfecho.

Día 1

Desayuno: 1^{er} Alimento Nutritivo de **OPTAVIA**

+ 1^{er} Bocadillo Saludable

- Red Berry Crunchy O's Cereal
- 1 taza de leche baja en grasa

Media mañana: 2^{do} Alimento Nutritivo

- Creamy Vanilla Shake Mix

Almuerzo: 1^a Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales)

+ 3^{er} Alimento Nutritivo

- 6 oz. (170 gr) de pollo horneado
- 3 tazas de mezcla de ensalada primavera
- 2 cdas de aderezo para ensaladas con bajo contenido de carbohidratos y reducido en grasas
- Creamy Double Peanut Butter Crisp Bar

Media tarde: 4^{to} Alimento Nutritivo

- Red Bean & Vegetable Chili Mix

Cena: 2^a Comida Lean & Green + 2^{do} Bocadillo Saludable

- 5 oz. de salmón a la plancha
- 1 ½ taza de espárragos cocidos
- **OPTAVIA** Popcorn (palomitas de maíz)

Noche: 5^{to} Alimento Nutritivo

- Cinnamon Sugar Sticks

Bocadillos Saludables

En el Optimal Weight 5 & 2 & 2 Plan puede incorporar una opción de almidón, fruta, lácteo o bocadillo **OPTAVIA** a una de sus comidas. Hable con su Coach de **OPTAVIA** sobre los bocadillos aprobados por el plan, que incluyen los siguientes bocadillos de **OPTAVIA**:

- **OPTAVIA** Puffed Snacks (bocadillos inflados)
- **OPTAVIA** Popcorn (palomitas de maíz)

Para ver una lista más detallada de los bocadillos saludables disponibles, consulte la [página 32](#).



Bocadillos Saludables

En los planes Optimal Weight 4 & 2 & 1 y Optimal Weight 5 & 2 & 2, puede incorporar un almidón, fruta, lácteo o bocadillos **OPTAVIA** en una o dos de sus comidas.

Recuerde hacer seis comidas por día, con un intervalo de dos a tres horas, para conseguir un nivel óptimo de azúcar en sangre y control del hambre.

Aunque los planes Optimal Weight 4 & 2 & 1 y Optimal Weight 5 & 2 & 2 no suman seis, recuerde hacer seis comidas por día, con un intervalo de dos a tres horas, para conseguir un nivel óptimo de azúcar en sangre y control del hambre. Recomendamos elegir una variedad de alimentos de las siguientes categorías cada semana.

La variedad es una parte integral de la alimentación saludable. ¡Diviértase con eso!

La combinación de cada componente del plan garantiza que usted reciba toda la nutrición que necesita para perder peso de forma saludable.

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 almíbar)
- 17 uvas frescas
- ½ toronja grande
- ½ banana grande o 1 banana extrapequeña

Cantidad

Una porción de bocadillo 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 descremados 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.

¿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!

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://ANSWERS.OPTAVIA.com) (ANSWERS.OPTAVIA.com).

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!



El Optimal Health 3 & 3 Plan

Continúe su trayecto hacia una salud óptima.

Una vez que haya hecho terminado del Optimal Weight 5 & 1 Plan, Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan y Optimal Weight 5 & 2 & 2 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 37](#).

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 Optimal Health 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
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
⅓ taza	Cebada cocida, freekeh, farro, cuscús, mijo, pasta, polenta, quinua, 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)
⅓ 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 cdtas	Aceite, cualquier tipo	2 cdtas	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 cdtas	Queso crema
32	Pistachos	¼ taza	Guacamole
1 a 2 cdtas	Aderezo para ensaladas	1 ½ cdtas	Pesto
2 cdtas	Mantequilla o margarina	2 cdtas	Baba Ghanush
4 cdtas (2 oz.)	Aguacate	2 cdtas	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	Alimentos
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.

Intercambios Saludables: solo opción libre

Alimentos Nutritivos OPTAVIA	
1 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** 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

Baltimore, Maryland

32729_SP_GUI_Diabetes-and-Seniors_022624



OPTAVIA®

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