

## 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
	Organic Goddess	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)

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

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

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

### Lácteos, quesos y sustitutos lácteos

Butter Buds: ½ cdta

#### Quesos:

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

#### Sustitutos de crema:

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

Yogur griego (regular, sin grasa o bajo en grasa): 2 cdas  
 Crema agria (regular o liviana): 1 cda  
 The Laughing Cow untabelle  
 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 cdta  
 Polvo de hornear: ½ cdta  
 Bicarbonato de sodio: 1 cdta  
 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 cdta  
 Cacao en polvo (sin azúcar): 1 cdta  
 Coco (rallado, sin azúcar): 2 cdas  
 Aceite de cocina en aerosol (Pam):  
 10 pulverizaciones de ¼ de segundo  
 Harina de maíz: ½ cdta  
 Crema tártara: ½ cdta  
 Extractos: 1 cdta  
 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 cdta  
 Levadura nutricional (copos grandes): 2 cdas  
 Cebolla (cortada): 1 cda  
 Piñones: ⅓ onza (~20 granos)  
 Mezcla de aderezo ranch: ½ cdta  
 Algas marinas (secas): 1 cda  
 Algas marinas (frescas): 2 cdas

#### Semillas:

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

### Potenciadores de sabor

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

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