

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 que se enumeran no son sustituciones adecuadas para Alimentos Nutritivos OPTAVIA mientras se sigue el Optimal Weight 5 & 1 Plan.

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, pídalos 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
1 taza de verduras crudas	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. Escurra 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	
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
⅓ 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 y 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.