

# ¿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

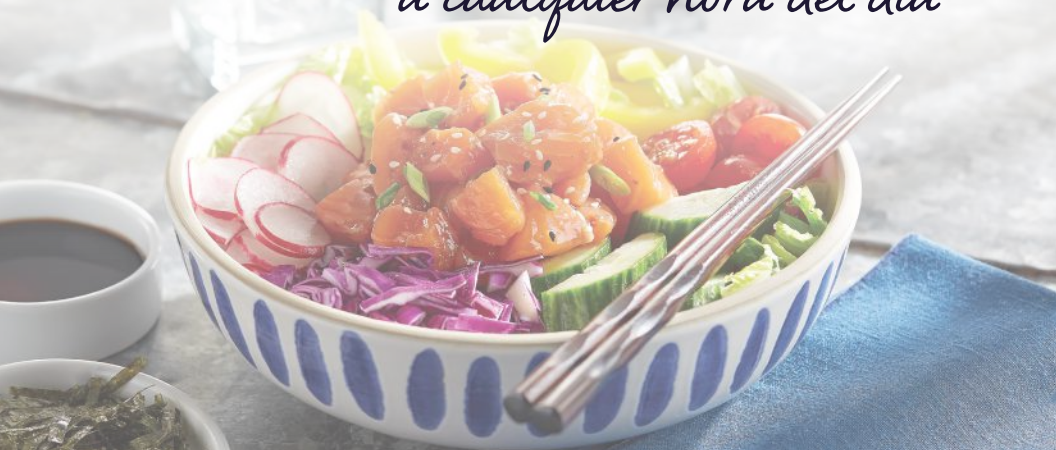
Todos los días, incorpore hasta dos (2) porciones de grasas saludables en su Comida Lean & Green. Las grasas saludables son importantes porque ayudan a absorber ciertas vitaminas, como la A, D, E y K. Además, contribuyen al buen funcionamiento de la vesícula biliar. Consulte la [página 20](#) para ver nuestra Lista Completa de Grasas Saludables.

## Comida Lean & Green: Las opciones “magras”

### Datos sobre las opciones magras:

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

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



Elija el tamaño de porción adecuado de cualquier proteína de la lista a continuación. Dividimos las opciones de proteínas magras, más magras y las más magras. Todas las opciones son apropiadas para el Optimal Weight 5 & 1 Plan; esto solo lo ayuda a tomar decisiones informadas sobre los alimentos. Para obtener una variedad de recetas Lean & Green (proteína magra y vegetales) de **OPTAVIA**, descargue la aplicación **OPTAVIA** para acceder a la biblioteca completa de comidas.

## OPCIONES DE LAS MÁS MAGRAS:

**7 onzas de proteína**



**+ Agregue 2 porciones de grasas saludables\***



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

**Mariscos:** cangrejo, vieiras, camarón, langosta

**Carne de animales de caza:** búfalo, alce, venado

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

**Pavo:** carne clara

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

## OPCIONES MÁS MAGRAS:

**6 onzas de proteína**



**+ Agregue 1 porción de grasas saludables\***



**Pescado:** pez espada, trucha, fletán

**Pollo:** carne blanca o pechuga, sin piel

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

**Cerdo:** Chuleta de cerdo o solomillo de cerdo

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

## OPCIONES MAGRAS:

**5 onzas de proteína**



**0 porciones de grasas saludables\***



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

**Carne magra:** filete, asada, molida

**Cordero**

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

**Pollo o pavo:** carne oscura

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

\* Para ver nuestra Lista Completa de Grasas Saludables, consulte las [páginas 20-22](#).

## Comida Lean & Green: Las opciones "vegetales"

Elija **tres (3)** porciones de nuestra lista de opciones vegetales a continuación para cada una de sus Comidas Lean & Green (proteínas magras y vegetales). Hemos clasificado las opciones de vegetales en los niveles: con menor contenido, con contenido moderado y con mayor contenido de carbohidratos. Cada uno es apropiado en el Optimal Weight 5 & 1 Plan; la lista lo ayuda a tomar decisiones informadas sobre los alimentos.

### Elija tres porciones de la Lista de Opciones Vegetales:

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

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

| Menor contenido de carbohidratos    |                                                  |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1<br>taza                           | berza (fresca/cruda)                             |
|                                     | espinaca (fresca/cruda)                          |
|                                     | endibia                                          |
|                                     | mezcla de ensalada primavera                     |
|                                     | berro                                            |
| ½<br>taza                           | lechuga (italiana, mantecosa, repollada, romana) |
|                                     | col china (cruda)                                |
|                                     | hojas de mostaza                                 |
|                                     |                                                  |
|                                     |                                                  |
| Menor contenido de carbohidratos    |                                                  |
| ½<br>taza                           | apio                                             |
|                                     | rúcula                                           |
|                                     | pepinos                                          |
|                                     | nopales                                          |
|                                     | champiñones blancos                              |
|                                     | escarola                                         |
|                                     | rabanitos                                        |
|                                     | jalapeño (crudo),                                |
|                                     | brotos (alfalfa, frijol mungo)                   |
|                                     | acelga (cruda)                                   |
| Moderado contenido de carbohidratos | hojas de nabo                                    |
|                                     | col china (cocida)                               |
|                                     |                                                  |
|                                     |                                                  |
|                                     |                                                  |
|                                     |                                                  |
|                                     |                                                  |
|                                     |                                                  |
|                                     |                                                  |
|                                     |                                                  |
| Mayor contenido de carbohidratos    |                                                  |
| ½<br>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                                          |
|                                     | frijoles verdes o amarillos                      |
|                                     | nabos                                            |
|                                     | calabaza kabocha                                 |
|                                     | calabaza espagueti                               |
|                                     | colinabo                                         |
|                                     | palmitos                                         |
|                                     | puerros (cocidos)                                |
|                                     | jícama                                           |
|                                     | quimbombó                                        |
|                                     | acelga (cocida)                                  |

### Nota:

Todos los vegetales contribuyen a una alimentación saludable. Sin embargo, en el Optimal Weight 5 & 1 Plan, quitamos los vegetales con mayor contenido de carbohidratos (como zanahorias, maíz, chícharos, papas, cebollas, edamame y coles de Bruselas) para obtener mejores resultados en la pérdida de peso. Una vez que haya alcanzado su peso saludable, le recomendamos incluir TODO tipo de vegetales para gozar de buena salud a largo plazo.