

# Transición

Una vez que haya alcanzado su peso adecuado y haya aprendido cómo es una alimentación saludable, estamos aquí para ayudarlo a mantenerla 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.

## Planilla de muestra de la transición

Semana	N.º objetivo de calorías	Alimentos Nutritivos	Comidas Lean & Green (proteínas magras y vegetales)	Agregados
1	850 a 1050	5	1	1 taza (2 porciones) de vegetales (cualquier tipo)
2	900 a 1150	4	1	Además de • 1 taza de vegetales  <b>AGREGUE</b> • 2 frutas medianas O 1 taza de fruta cortada en cubos o frutos rojos (2 porciones)*
3	1000 a 1300	4	1	Además de • 1 taza de vegetales Y • 2 frutas medianas O 1 taza de fruta cortada en cubos o frutos rojos*  <b>AGREGUE</b> • 1 taza de lácteos bajos en grasa o sin grasa (1 porción)
4 a 6	1100 a 1550	3	1	Además de • 1 taza de vegetales Y • 2 frutas medianas O 1 taza de fruta cortada en cubos o frutos rojos* Y • 1 taza de lácteos bajos en grasa o sin grasa  <b>AGREGUE</b> • 4 a 6 onzas de carne magra† (1 porción) Y 1 porción de almidón‡

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

†A la plancha, al horno, cocida a fuego lento o hervida, no frita

‡Ejemplos: 1 rebanada de pan de granos integrales, ¾ taza de cereales con alto contenido de fibra, ½ taza de pasta de trigo integral cocida o arroz, integral cocido, ½ taza de frijoles o lentejas cocidos, 3 onzas de papas o batatas horneadas.



OPTAVIA®



# Ejemplos de Planes de Comidas de Transición

## Week 1: 850 a 1050 calorías

Alimentos Nutritivos **OPTAVIA**: 5  
Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales): 1  
1 taza de verduras adicionales (2 porciones)

### Ejemplo de Plan de Comidas, Semana 1:

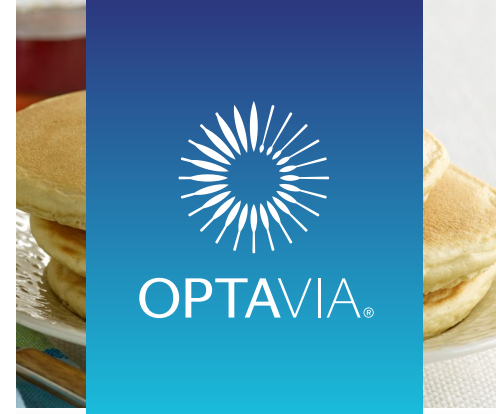
<b>Desayuno</b>
<b>OPTAVIA</b> Essential Golden Pancake Mix
<b>Alimento Nutritivo de media mañana</b>
<b>OPTAVIA</b> Essential Sweet Blueberry Biscuit Mix
<b>Almuerzo</b>
<b>OPTAVIA</b> Essential Cheesy Buttermilk Cheddar Mac con 1 taza de pimientos verdes y tomates en cubos
<b>Alimento Nutritivo de media tarde</b>
<b>OPTAVIA</b> Essential Zesty Cheddar & Italian Herb Crunchers
<b>Cena</b>
5 onzas de salmón a la barbacoa, 1 taza y media de espárragos
<b>Alimento Nutritivo de noche</b>
<b>OPTAVIA</b> Essential Chocolate Fudge Pudding Mix

## Semana 2: 900 a 1150 calorías

Alimentos Nutritivos **OPTAVIA**: 4  
Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales): 1  
1 taza de verduras adicionales (2 porciones)  
2 frutas medianas O 1 taza de fruta cortada en cubos o frutos rojos (2 porciones)

### Ejemplo de Plan de Comidas, Semana 2:

<b>Desayuno</b>
<b>OPTAVIA</b> Select Chocolate Cherry Ganache Bar y 1 banana mediana
<b>Alimento Nutritivo de media mañana</b>
<b>OPTAVIA</b> Essential Creamy Chocolate Shake Mix
<b>Almuerzo</b>
<b>OPTAVIA</b> Essential Red Bean & Vegetable Chilli Mix con 1 taza de zanahorias pequeñas
<b>Alimento Nutritivo de media tarde</b>
1 pera mediana
<b>Cena</b>
6 onzas de fletán a la plancha con 1 taza y media de calabacín y 1 cucharadita de aceite de oliva
<b>Alimento Nutritivo de noche</b>
<b>OPTAVIA</b> Essential Mint Chocolate Soft Serve Mix



## Semana 3: 1000 a 1300 calorías

Alimentos Nutritivos **OPTAVIA**: 4  
Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales): 1  
1 taza de verduras adicionales (2 porciones)  
2 frutas medianas O 1 taza de fruta cortada en cubos o frutos rojos (2 porciones)  
1 taza de lácteos bajos en grasa o sin grasa (1 porción)

### Ejemplo de Plan de Comidas, Semana 3:

<b>Desayuno</b>
<b>OPTAVIA</b> Essential Velvety Hot Chocolate Drink Mix
<b>Alimento Nutritivo de media mañana</b>
<b>OPTAVIA</b> Essential Peanut Butter and Chocolate Chip Bar
<b>Almuerzo</b>
5 onzas de salmón al horno con 1 taza y media de brócoli
<b>Alimento Nutritivo de media tarde</b>
<b>OPTAVIA</b> Select Dark Chocolate Covered Cherry Shake Mix blended con 1 taza de cerezas
<b>Cena</b>
<b>OPTAVIA</b> Essential Rustic Tomato Herb Penne con 1 taza de pimientos y pepino en rodajas
<b>Alimento Nutritivo de noche</b>
1 taza de yogur bajo en grasa

## Semana 4: 1100 a 1550 calorías

Alimentos Nutritivos **OPTAVIA**: 3  
Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales): 1  
1 taza de verduras adicionales (2 porciones)  
2 frutas medianas O 1 taza de fruta cortada en cubos o frutos rojos (2 porciones)  
1 taza de lácteos bajos en grasa o sin grasa (1 porción)

### Ejemplo de Plan de Comidas, Semana 4:

<b>Desayuno</b>
<b>OPTAVIA</b> Essential Red Berry Crunchy O's Cereal con 1 taza de leche baja en grasa y 1/2 taza de fresas
<b>Alimento Nutritivo de media mañana</b>
<b>OPTAVIA</b> Essential Caramel Delight Crisp Bar
<b>Almuerzo</b>
4 onzas de pechuga de pollo a la barbacoa con 1 taza de calabaza espagueti cocida
<b>Alimento Nutritivo de media tarde</b>
1 manzana mediana
<b>Cena</b>
6 onzas de pechuga de pavo (sin piel) con 1 taza y media de judías verdes batata pequeña (3 oz.) y 1 cucharada de margarina reducida en grasa
<b>Alimento Nutritivo de noche</b>
<b>OPTAVIA</b> Essential Chewy Chocolate Chip Cookie Mix

