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! **OPTA**VIA le brinda las herramientas y los recursos para ayudarlo a alcanzar sus metas cuando esté listo.

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 **OPTA**VIA 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 54****.*

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

conviértase en la mejor versión de usted