



OPTAVIA®

Guía Sobre la Gota

Transformación de por vida, un
hábito saludable a la vez®

¡Bienvenido/a a **OPTAVIA**!

En **OPTAVIA**, creemos que puede vivir la mejor vida posible y sabemos que eso requiere que esté saludable. Lo ayudamos a lograr una transformación de por vida mediante la incorporación de hábitos saludables en todo lo que hace. Estos hábitos hacen que su mente y su cuerpo trabajen juntos, para su beneficio. Cada nuevo hábito sencillo que adopte, cada decisión saludable, cada cambio positivo genera que se produzcan otros.

Si sufre de gota, lograr un peso saludable puede ser de ayuda. El exceso de peso hace que haya más tensión en las articulaciones y puede aumentar el riesgo de que presente hiperuricemia. Los Alimentos Nutritivos de **OPTAVIA** puede ser una opción saludable para las personas con antecedentes de gota; sin embargo, le recomendamos realizar ciertas modificaciones en su plan de comidas.

Las personas que sufren de gota deben perder peso de manera gradual y constante, siguiendo un plan de comidas que sea un poco más permisivo en cuanto a calorías y carbohidratos, pero más restringido en proteínas que el [Optimal Weight 5 & 1 Plan®](#), a fin de reducir el riesgo de un aumento en los niveles de ácido úrico. El Programa **OPTAVIA** para las personas que sufren de gota no causa un estado de quema de grasas, lo que puede aumentar los niveles de ácido úrico en la sangre. Su nivel calórico más alto fomenta una pérdida de peso más gradual que el Optimal Weight 5 & 1 Plan regular y estimula la elección de alimentos que tienen solamente cantidades bajas o moderadas de purinas.



Antes de Empezar

Recomendamos que se comunique con su proveedor de atención médica antes de comenzar y durante todo su trayecto con **OPTAVIA**, especialmente si está tomando medicamentos (p. ej., medicamentos para la diabetes, medicamentos para la hipertensión arterial, Coumadin [Warfarina], litio, medicamentos para la tiroides, etc.).

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD MÉDICA:

La Compañía ("Nosotros") recomienda que consulte a su proveedor de salud antes y durante cualquier programa para perder peso. NO use ningún plan **OPTAVIA**® si está embarazada o es menor de 13 años.

Antes de comenzar un programa para perder peso, hable con su proveedor de salud sobre el programa y sobre cualquier medicamento o suplemento alimenticio que esté usando, incluido Coumadin (Warfarina), litio, diuréticos o medicamentos para la diabetes, la presión arterial alta o las afecciones tiroideas. No participe en ningún programa de **OPTAVIA** hasta que su proveedor de salud le aclare si tiene o ha tenido alguna enfermedad grave (p. ej., enfermedad cardiovascular, incluido ataque cardíaco, diabetes, cáncer, enfermedad tiroidea, enfermedad hepática o renal, trastornos alimenticios, como anorexia o bulimia), o cualquier otra afección que requiera atención médica o que pueda verse afectada por la pérdida de peso.

El plan **OPTAVIA** para adolescentes es el único programa **OPTAVIA** adecuado para adolescentes (de 13 a 17 años de edad). El Optimal Weight 5 & 1 Plan NO es adecuado para adolescentes, adultos mayores sedentarios (65 años o más), madres lactantes, personas con gota, algunas personas con diabetes y aquellos que hacen ejercicio más de 45 minutos por día. Si se encuentra en una de estas categorías, consulte a su proveedor de atención médica y visite www.OPTAVIA.com y hable con su Coach independiente de **OPTAVIA** sobre otros planes de **OPTAVIA** que sean adecuados. Si tiene necesidades médicas o nutricionales especiales, incluidas alergias alimentarias, consulte la información de nuestro programa en línea, consulte con su proveedor de salud y hable con su Coach de **OPTAVIA**. No consuma un producto **OPTAVIA** si es alérgico a cualquiera de los ingredientes de ese producto que figuran en el envase y en el sitio web de **OPTAVIA**.

Recomendamos beber 64 onzas de agua por día. Consulte a su proveedor de salud antes de cambiar la cantidad de agua que bebe, ya que puede afectar ciertas condiciones de salud y medicamentos.

NOTA: La pérdida rápida de peso puede causar cálculos biliares o enfermedad de la vesícula biliar, o adelgazamiento temporal del cabello en algunas personas. Mientras se adaptan a la ingesta de un nivel de calorías más bajo y a los cambios en la dieta, algunas personas pueden experimentar mareos, vahídos, dolor de cabeza, fatiga o trastornos gastrointestinales (como dolor abdominal, distensión abdominal, gases, estreñimiento, diarrea o náuseas). Consulte a su proveedor de salud para obtener más orientación sobre estos u otros problemas de salud. Solicite atención médica de inmediato si experimenta calambres musculares, hormigueo, entumecimiento, confusión o latidos cardíacos rápidos/irregulares, ya que estos pueden ser síntomas de una afección médica más grave.

Para evitar dudas, los Programas y productos de **OPTAVIA** no están etiquetados, publicitados ni promocionados para ningún propósito medicinal específico, es decir, tratamiento o prevención, implícita o de otro tipo, de ninguna enfermedad o trastorno, incluidas sus afecciones relacionadas.

Los programas **OPTAVIA**, sus productos y cualquiera de sus materiales o información no constituyen en modo alguno consejo médico ni reemplazan ningún tratamiento médico. Dado que las personas pueden tener diferentes respuestas a los productos alimenticios o cambios en la dieta, consulte con su proveedor de salud sobre cualquier inquietud médica.

Para obtener más información sobre este Descargo de responsabilidad médica, llame al Centro de Apoyo a la nutrición al 1.888.OPTAVIA o envíe un correo electrónico a NutritionSupport@OPTAVIA.com.

Plan Para la Gota

El plan de **OPTAVIA** para la gota implica el consumo equilibrado de alimentos con bajo contenido de purinas, proteínas moderadas y dos Alimentos Nutritivos **OPTAVIA** para proporcionar aproximadamente 1,200 calorías por día. En este plan debe comer seis veces por día, cada dos o tres horas. Use la Tabla de grupos de alimentos y el menú de ejemplo para las personas con gota en la página 6 como ayuda para planificar sus comidas.

Recomendamos lo siguiente como parte del plan **OPTAVIA** para las personas con gota:

- Limite las proteínas animales en su dieta. Elija hasta seis onzas de carnes magras rojas, de ave o de pescado con contenido de purinas bajo o moderado por día.
- Incorpore dos porciones de productos lácteos bajos en grasa o sin grasa a diario. Los productos lácteos pueden ayudar a prevenir o disminuir riesgo de gota.
- Intente consumir alrededor de 1,200 calorías por día para permitir la pérdida gradual de peso y disminuir el potencial de presentar niveles elevados de ácido úrico.
- Elija alimentos que sean bajos y/o moderados en purinas, y evite las opciones con contenido de purinas moderado durante un episodio de exacerbación de gota.
- Evite el alcohol durante la fase de pérdida de peso y durante las exacerbaciones.
- Beba 64 onzas de agua por día, ya que puede ayudar a eliminar el ácido úrico del cuerpo.*
- Limite las verduras que tienen los niveles más altos de purinas como espárragos, coliflor, champiñones, guisantes y espinaca, y evítelas por completo durante los episodios de exacerbación de gota.

Recuerde, estas son recomendaciones generales: cada persona es diferente, por lo que es importante analizar cualquier programa de pérdida de peso con su proveedor de atención médica para determinar si es adecuado para usted

Recomendamos beber 64 onzas de agua por día. Consulte a su proveedor de atención médica antes de cambiar la cantidad de agua que bebe, ya que puede afectar ciertas afecciones de salud y algunos medicamentos.*





*mejore su salud,
autoestima y vitalidad*

Tabla de grupos de alimentos (1,200 calorías por día)

	Cantidad de porciones/día
Alimentos Nutritivos OPTAVIA	2
Granos	2
Vegetales	3
Frutas	2
Carnes magras y sustitutos de la carne	2 porciones de 3 onzas
Lácteos	2
Grasas	2

Menú de ejemplo para las personas con gota

Desayuno:

- ½ taza de avena cocida
- 1 banana pequeña cortada en rodajas
- 1 taza de café solo (regular o descafeinado)

Media mañana:

- **OPTAVIA** Essential Chocloate Mint Cookie Crisp Bar
- 1 taza de leche baja en grasa

Almuerzo:

- 3 onzas de pechuga de pollo a la parrilla
- 1 taza de mezcla de ensalada con verduras de hoja
- ½ taza de tomates en cubos
- 1 cda. de aderezo para ensaladas

Media tarde:

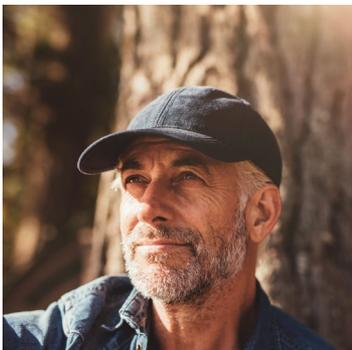
- 6 almendras sin sal
- 12 cerezas

Cena:

- 3 onzas de tilapia asada a la parrilla
- ⅓ de taza de arroz integral
- ½ taza de brócoli al vapor

Noche:

- **OPTAVIA** Essential Decadent Chocolate Brownie Mix with Greek Yogurt Chips
- 1 taza de leche baja en grasa



Lo acompañamos a cada paso del camino



Hable con su Coach independiente de OPTAVIA

El apoyo atento, informado y personalizado que brinda su Coach personal es uno de los componentes claves que hacen que **OPTAVIA** se diferencie de otros programas. Confíe en su Coach de **OPTAVIA** para obtener apoyo mientras comienza su camino hacia una salud óptima.



Desarrolle sus Hábitos de Salud

El Sistema Transformacional de Hábitos de Salud del Dr. A es su programa principal para crear hábitos saludables. Este enfoque único e integral es esencial para su éxito a largo plazo. Hable con su Coach de **OPTAVIA** hoy mismo sobre el uso de estas herramientas para transformarse a usted mismo y a otras personas!



Mantenga su motivación con inspiración diaria

Con su teléfono, envíe un mensaje de texto con la palabra "**OPTAVIA**" al número **462-57 (GOALS)** el día antes de comenzar su experiencia con **OPTAVIA** para recibir consejos diarios rápidos, inspiración, recordatorios saludables y mucho más.*



Aprenda de la comunidad de OPTAVIA

Sintonice con las llamadas de apoyo lideradas por un Coach para hacer preguntas, obtener más información sobre el programa y los productos y recibir el apoyo que necesita. Visite ANSWERS.OPTAVIA.com para obtener herramientas y recursos adicionales.



Descubra recetas nuevas y deliciosas

Visitando nuestra página de Pinterest o descargando la aplicación de **OPTAVIA** desde la [Apple App Store](#) (para usuarios de iPhone) o [Google Play](#) (para dispositivos Android) para acceder a una variedad de Comidas Lean & Green (proteínas magras y vegetales). La aplicación de **OPTAVIA** también tiene opciones de autoservicio relacionadas con los pedidos y devoluciones de **OPTAVIA** Premier y otros recursos claves.

*Resumen de términos y condiciones: Nuestros mensajes de texto móviles están dirigidos a suscriptores mayores de 13 años y se entregan a través del código corto 462-57 (GOALS) de los EE. UU. Puede recibir hasta 50 mensajes por mes de alertas por mensaje de texto. Pueden aplicarse tarifas de mensajes y datos. Este servicio está disponible para personas con teléfonos que aceptan texto y están suscritas a operadoras que incluyen SouthernLinc, Bandwidth, Google Voice, Buffalo Wireless, Chariton Valley Cellular, Leaco, CableVision, Copper Valley, AT&T, Sprint/Boost/Virgin, T-Mobile/MetroPCS, Verizon Wireless, CellCom USA, C Spire Wireless, U.S. Cellular, Pine Belt Wireless, ACS/Alaska, Atlantic Tele- Network International (ATN), Advantage Cellular (DTC Wireless), Appalachian Wireless, Bluegrass Cellular, Cellular Network Partnership (PIONEER), Cellular One of East Central Illinois, Chat Mobility USA, Coral Wireless (Mobi PCS), Element Mobile (Flat Wireless), Epic Touch (Elkhart Telephone), CCI Communications Corp, Golden State Cellular, Illinois Valley Cellular (IV Cellular), i Wireless (IOWA Wireless), Nex-Tech Wireless, MTA Communications, MTPCS (Cellular One Nation), Cross Telephone Company (MBO Wireless), Duet IP (Maximum Communications New Core Wireless), Inland Cellular Telephone Company, Immix (Keystone Wireless), Mosaic (Consolidated or CTC Telecom), Northwest Missouri Cellular Limited, Peoples Wireless, Panhandle Telecommunications Systems (PTCI), RINA, Revol Wireless USA, SI Wireless/Mobile Nation, SRT Wireless, Texas RSA 3 Ltd (Plateau Wireless), Thumb Cellular, United Wireless, Union Telephone Company (Union Wireless), Viero Wireless, West Central Wireless (5 Star Wireless), Sagebrush Cellular (Nemont), Carolina West Wireless (CWW), Pine Cellular, Aio Wireless/Cricket. Para obtener ayuda, envíe un mensaje de texto con la palabra HELP al 462-57 (GOALS), visite ANSWERS.OPTAVIA.com o llame al +1-888 OPTAVIA. Puede cancelar su suscripción móvil en cualquier momento si envía un mensaje de texto con la palabra STOP al código corto 462-57 (GOALS).





OPTAVIA®

Transformación de por vida,
un hábito saludable a la vez®

#OPTAVIA

#LifelongTransformation



OPTAVIA®

1.888.OPTAVIA
www.OPTAVIA.com
Baltimore, Maryland
SPAN-**OPTAVIA**_GUI_Gout_102721

