

Comuníquese con su Coach independiente de OPTAVIA:

Nombre:	
ID#:	
Número de teléfono:	
Correo electrónico:	
Su # de Cliente:	
Sitio web:	



Tabla de Contenido

¡Bienvenido a OPTAVIA®!

	Comencemos su trayecto	7
	Apoyo diario y sugerencias principales	8
	Alimentos nutritivos de OPTA VIA1	0
P	lanes de especialidad:	
	Madres lactantes1	2
	Gota1	6
	Chicas adolescentes1	8
	Varones adolescentes	21
V	Vhat's Next?	
	El Optimal Health 3 & 3 Plan®	<u>25</u>
	Opciones de intercambio saludable	27



¡Bienvenido a **OPTA**VIA!

En **OPTA**VIA, creemos que puede vivir la mejor vida posible y sabemos que eso requiere que esté saludable. Ayudamos a nuestros Coaches y Clientes a convertir la creación de hábitos simples en una transformación de por vida, un hábito saludable a la vez. Estos hábitos hacen que su mente y su cuerpo trabajen juntos, en su beneficio. Creemos que cada nuevo hábito sencillo que adopte, cada decisión saludable, cada cambio positivo conduce a otros.

Ahora usted es parte de la Comunidad de **OPTA**VIA y estamos aquí para ayudarlo a que se convierta en la mejor versión de usted. La alimentación saludable lo conduce hacia su meta. Nuestros Coaches independientes de **OPTA**VIA se aseguran de que nunca tenga que andar en su trayecto solo.

En **OPTA**VIA, creemos que la salud óptima se trata de lo que agrega a su vida, no lo que quita de la balanza. Todo comienza con lograr un peso saludable. Este es el catalizador de cambios más importantes. Al alcanzar su peso óptimo, puede mejorar su salud, confianza y vitalidad, y puede crear el espacio para la vida que desea.

Cuanto más logre que su mente y su cuerpo trabajen juntos para su beneficio, más comenzará a ver que las posibilidades se convierten en realidad todos los días. Esta guía le ayudará a llevar un registro de sus Alimentos Nutritivos diarios, movimiento, actividad, hidratación y mucho más. Describimos las ofertas fundamentales del Optimal Weight 5 & 1 Plan, que puede ayudarle a lograr un peso saludable y proporcionarle los recursos para realizar la transición que puede ayudarle a mantener su éxito.







OPTAVIA ofrece estos 4 componentes para apoyarlo mientras comienza su trayecto:

Coach de OPTAVIA

Un estudio tras otro muestra que el apoyo y la orientación aumentan sus posibilidades de alcanzar el peso óptimo.* Los Coaches de **OPTA**VIA son la fuerza vital de nuestro programa. Sea cual sea la situación por la que esté pasando, su Coach probablemente ha estado en una situación similar en alguna ocasión y puede ayudarle a encaminarlo hacia el éxito. Recurra a su Coach de **OPTA**VIA para recibir apoyo que lo guíe a través del Sistema Transformaciónal de Hábitos de Salud y le ayude a desarrollar nuevos hábitos saludables. Su Coach de **OPTA**VIA lo respaldará y ayudará a celebrar las pequeñas victorias que al ser sumadas revelarán grandes logros.

🧊 El Sistema Transformacional de Hábitos de Salud

OPTAVIA incorpora hábitos saludables en todo lo que hacemos. Desarrollado por el cofundador de **OPTA**VIA y Coach independiente de **OPTA**VIA, el Dr. Wayne Scott Andersen, el Sistema Transformaciónal de Hábitos de Salud del Dr. A es un enfoque innovador de estilo de vida que le ayuda a aprender y adoptar hábitos saludables que pueden contribuir a su salud a largo plazo. Utilice el Sistema Transformaciónal de Hábitos de Salud para conocer los seis MacroHábitos.

Planes clínicamente comprobados y productos de OPTAVIA

Nuestro Optimal Weight 5 & 1 Plan, clínicamente comprobado, pondrá en marcha su trayecto hacia el peso óptimo. Puede elegir entre docenas de Alimentos Nutritivos deliciosos, convenientes, intercambiables desde el punto de vista nutricional y diseñados científicamente. Con nuestro plan, su cuerpo entra en un estado de quema de grasas suave pero eficiente. Además de consumir 5 Alimentos Nutritivos por día cada dos o tres horas, aprenderá otro hábito saludable: cómo preparar Comidas Lean & Green (proteínas magras y vegetales) para usted y su familia. Cuando aprenda en qué consiste la nutrición óptima, comer de forma saludable se convierte en segunda naturaleza.

Nuestros planes clínicamente comprobados y los productos diseñados científicamente fueron desarrollados por médicos, dietistas y científicos, y han impactado más de 2 millones de vidas y han sido recomendados por miles de proveedores de salud. Nuestra Junta de Asesoramiento Científico es un panel interdisciplinario de médicos y científicos expertos que asesoran sobre investigación basada en evidencia y la ciencia más actualizada para ayudar a guiar nuestra cartera de planes y productos.

^{*}Appel, L.J., et al., Comparative effectiveness of weight-loss interventions in clinical practice. N Engl J Med, 2011. 365(21): p. 1959-68; Harrigan, M., et al., Randomized Trial Comparing Telephone Versus In-Person Weight Loss Counseling on Body Composition and Circulating Biomarkers in Women Treated for Breast Cancer: The Lifestyle, Exercise, and Nutrition (LEAN) Study. J Clin Oncol, 2016. 34(7): p. 669-76; van Wier M.F., et al., Phone and e-mail counselling are effective for weight management in an overweight working population: a randomized controlled trial. BMC Public Health, 2009. 9: 6; and Donnelly, J.E., et al., Comparison of a phone vs clinic approach to achieve 10% weight loss. Int J Obes (Lond), 2007. 31(8): p. 1270-6.

Comunidad de OPTAVIA

Nuestra Comunidad de **OPTA**VIA le brindará apoyo junto con su Coach de **OPTA**VIA. Cuando forma parte de **OPTA**VIA, forma parte de una Comunidad de personas de espíritu y mentalidad similar que se apoyan mutuamente a través de todo.

La Comunidad de **OPTA**VIA cuenta con lo siguiente:

- Llamadas de apoyo y seminarios web guiados por los Coaches con una Comunidad atenta
- Eventos comunitarios de OPTAVIA
- Nuestro experimentado equipo de apoyo nutricional
- Ofertas exclusivas de OPTAVIA Premier para ayudarle a seguir el plan, ahorrar dinero y recibir envíos GRATUITOS*

*OPTAVIA Premier es nuestro programa continuo de envío automático, sin costo adicional para usted. Cuando se inscriba en Premier, se le cobrará el mismo monto (menos cualquier Recompensa aplicable) por sus pedidos mensuales que se facturarán a su método de pago predeterminado a menos que cancele su membresía. Para ver los Términos y Condiciones completos, haga clic aqui.

despierte sus posibilidades



Comencemos su trayecto

Esto es lo que puedes esperar cuando comienza el Optimal Weight 5 & 1 Plan. (Consulte con su Coach de **OPTA**VIA si está usando uno de nuestros otros planes.)

Cómo prepararse la noche anterior:

- Continúe revisando esta Guía de OPTAVIA y consérvela con usted como referencia, ya que lo ayudará a realizar un seguimiento de sus Alimentos Nutritivos diarios, movimiento, actividad, hidratación y más.
- Tome una foto de antes para que pueda seguir visualmente su progreso. ¡No se preocupe, no necesita compartirla con nadie!
- Anote su peso y sus medidas iniciales.
- Piense cuál es el mejor momento para que su Coach de OPTAVIA le llame mañana

Escriba todas las preguntas que tengas para su Coach de OPTA VIA:					

Recordatorios útiles:

- Coma a más tardar 1 hora después de despertar.
- Beba mucha agua* (~64 oz.).
- Coma cada 2 a 3 horas y use esta guía para registrar sus Alimentos Nutritivos, Comida Lean & Green, consumo de agua, además de sus microHábitos de Salud en nuestros registros diarios a partir de la página 26.
- Asegúrese de escribir su nombre en Your LifeBook.
 Si aún no ha pedido Your LifeBook, haga clic aquí para ver una introducción, ¡solo para usted!

**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 algunos medicamentos.







Apoyo diario y sugerencias principales

En su trayecto con **OPTA**VIA, su Coach de **OPTA**VIA y nuestro plan de apoyo diario le ayudarán a alcanzar al éxito a medida que comienza a incorporar hábitos saludables que pueden crear una salud óptima.

Recomendamos seguir estos consejos para tener éxito:

Antes de empezar.

Recomendamos que se comunique con su proveedor de atención médica antes de comenzar un programa de pérdida de peso y a lo largo de su trayecto con **OPTA**VIA acerca del programa y de cualquier medicamento o suplemento dietético que esté usando, especialmente incluyendo Coumadin (warfarina), litio, diuréticos o medicamentos para la diabetes, presión arterial o condiciones de la tiroides. (Para ver nuestro descargo de responsabilidad médico completo, consulte la contraportada de esta guía).

Manténgase en contacto con su Coach de OPTAVIA.

El apoyo atento, informado y personalizado que brinda su Coach personal es uno de los componentes clave que hacen que **OPTA**VIA se diferencie de otros programas. Recurra a su Coach de **OPTA**VIA al comenzar su trayecto estableciendo metas para su salud y bienestar.



Lleve un registro de su progreso con el Sistema Transformaciónal de Hábitos de Salud.

El Habits of Health Transformational System del Dr. A es su programa principal para crear hábitos saludables. Este enfoque único e integral es esencial para su éxito a largo plazo. *Your LifeBook* incluye 26 Elementos progresivos para ayudarle a construir una vida más saludable. Use *Your LifeBook* para crear su nueva historia en su camino hacia una salud óptima y descargar la aplicación **OPTA**VIA para administrar aspectos importantes de su trayecto, como establecer horarios de comidas, llevar un registro de la hidratación y su actividad diaria.



Manténgase motivado con inspiración diaria.

Desde su teléfono, envíe un mensaje de texto con la palabra "**OPTA**VIA" 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.*



Participe en nuestra Comunidad de OPTAVIA.

Comparta su historia de transformación y conéctese con la Comunidad de OPTAVIA dándole un "Me gusta" a OPTAVIA en Facebook e Instagram. Use **#OPTA**VIA y etiquete a su Coach en sus publicaciones para compartir su historia e inspirar a otros. Sintonice las llamadas de apoyo lideradas por un Coach para hacer preguntas y obtener más información sobre el programa y los productos.



Visite el sitio web personalizado de su Coach de OPTAVIA.

Haga su pedido de **OPTA**VIA Premier y encuentre más información y herramientas de apoyo que le ayudarán en el camino hacia una salud óptima. Descargue la aplicación **OPTA**VIA en su dispositivo iPhone o Android para funciones de autoservicio, como detalles de pedidos Premier, devoluciones y otros recursos clave.



Descubra recetas nuevas y deliciosas.

Descargue la aplicación **OPTA**VIA desde la <u>Apple App Store</u> (para usuarios de iPhone) o Google Play (para dispositivos Android) para acceder a una variedad de Comidas Lean & Green.

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 a Southern Linc, 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), GCI 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), Viaero Wireless, West Central Wireless (S Star Wireless), Sagebrush Cellular (Nemont), Carolina West Wireless (CWW), Pine Cellular, Aio Wireless/Cricket. Para obtener ayuda, envie 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).

Alimentos Nutritivos de **OPTA**VIA

Todos los planes de **OPTA**VIA le brindan la flexibilidad de elegir entre docenas de nuestros Alimentos Nutritivos, que son opciones convenientes, intercambiables desde el punto de vista nutricional y están desarrollados científicamente. Estos alimentos tienen calorías y carbohidratos controlados y contienen un equilibrio de macronutrientes que promueven niveles estables de glucosa en sangre, lo que hace que todos nuestros Alimentos Nutritivos sean adecuados para las personas con diabetes.

Los Alimentos Nutritivos de **OPTA**VIA no contienen colorantes, sabores ni edulcorantes de origen artificial. Cada alimento nutritivo contiene proteínas completas de alta calidad que ayudan a retener la masa muscular magra, y cultivos probióticos de BC30™, que ayudan a mantener la salud digestiva, como parte de una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable.

Cuando aprenda en qué consiste la nutrición óptima, comer de forma saludable se convierte en segunda naturaleza.

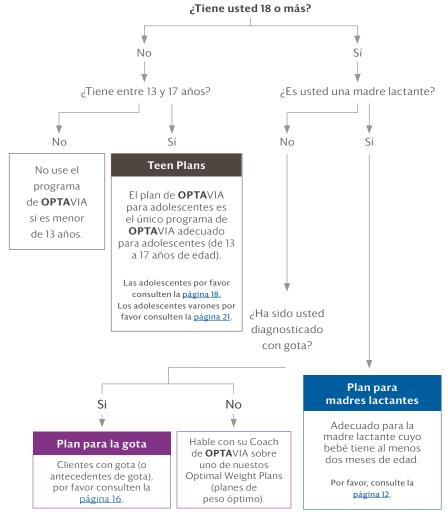


Planes especializados

OPTAVIA funciona porque es sencillo y fácil de seguir. **OPTA**VIA ofrece programas para una amplia gama de individuos que tienen necesidades dietéticas o preferencias únicas y que podrían no ser capaces de seguir el Optimal Weight 5 & 1 Plan.

Elegir el plan especializado adecuado:

Contacte a su proveedor de atención médica para ayudarle a utilizar el diagrama de flujos a continuación y decidir qué plan es el más adecuado para usted.



Hable con su Coach de **OPTA**VIA sobre uno de nuestos Optimal Weight Plans (planes de peso óptimo).

Madres lactantes

Durante este importante momento de su vida, queremos ayudarle a mejorar su salud, confianza y vitalidad como mamá primeriza. El Plan de **OPTA**VIA para madres lactantes está diseñado para la madre lactante cuyo bebé tiene al menos dos meses de edad y que proporciona la mayoría de la nutrición del bebé a través de la lecha materna

Ofrecemos un plan nutricionalmente equilibrado que fomenta la pérdida de peso gradual mientras que apoya las necesidades nutricionales de su cuerpo y fomenta el crecimiento óptimo de su bebé lactante. Una vez que la dieta de su bebé sea inferior al 30 % de leche materna, hable con su Coach de **OPTA**VIA.

Puede optar por continuar con este plan o cambiarse al <u>Optimal Weight 5 & 1 Plan®</u> que tiene una mayor reducción de calorías y carbohidratos para una pérdida de peso más rápida.

Comenzar es muy sencillo:

OPTAVIA tiene éxito cuando otros programas fracasan porque incorpora hábitos saludables entodo lo que usted hace. Nuestros planes son una buena opción porque incorporan comidas pequeñas cada dos o tres horas, por lo que los carbohidratos y las proteínas se distribuyen de manera uniforme durante todo el día. Además, todos nuestros Alimentos Nutritivos son opciones con una cantidad controlada de carbohidratos y, por lo general, son bajos en grasa, lo que los convierte en una opción saludable para las madres lactantes.

Al comenzar, le animamos a que hable con su Coach independiente de OPTAVIA, quien le ayudará a brindarle apoyo y guiarle hacia el éxito.

- Coma al menos entre 1,500 y 1,800 calorías por día, incluidos tres Alimentos Nutritivos de OPTAVIA. Mientras esté amamantando, no debe consumir menos de 1,500 calorías por día.
- Recomendamos que las madres en período de lactancia comiencen con el plan de 1,500 calorías (ver ejemplos de planes de comidas). Si pierde más de una o dos libras por semana o nota una disminución en su producción de leche, cambie al plan de 1,800 calorías. Algunas mujeres pueden necesitar incluso más de 1,800 calorías por día.
- Consulte la guía de alimentos en la página siguiente para conocer las opciones de alimentos y tamaños de las porciones.

Guía de alimentos

Grupos de alimentos	Plan de comidas de 1,500 calorías	Plan de comidas de 1,800 calorías	Tamaño de la porción
Alimentos Nutritivos de OPTAVIA	3	3	• 1 Alimento Nutritivo de OPTA VIA (elija entre docenas de Alimentos Nutritivos)
Almidones: granos integrales y vegetales almidonados	2	4	•1 rebanada de pan integral O dos rebanadas de pan integral bajo en calorías (s40 calorías por rebanada) •¾ de taza de cereales sin azúcar (p. ej., copos de salvado) •½ taza de cereales o bulgur cocidos •⅓ de taza de pasta de trigo integral cocida o arroz •3 tazas de palomitas de maíz sin agregados •½ taza de vegetales con almidón como guisantes, maíz o batata •3 oz. de papas horneadas (cualquier tipo) •1 taza de calabaza de invierno
Vegetales	Elija al		•½ taza de vegetales cocidos o crudos •1 taza de ensalada de hojas verdes •4 oz. (½ taza) de jugo 100 % de vegetales
Frutas	menos porcione	es diarias	 1 fruta pequeña (4 oz.) ½ taza de fruta fresca cortada en cubos ¾ de taza de frutos rojos ½ taza de frutas enlatadas en 100 % jugo de fruta o agua
Carnes magras y sustitutos de la carne	2 2		4 oz. de carne magra 1 taza de frijoles o lentejas cocidos 1 taza de queso cottage bajo en grasa Sustitutos aceptables para 1 oz. de carne: 1 oz. de queso bajo en grasa; 1 huevo entero o 2 claras de huevo
Lácteos	3	3	8 oz. (1 taza) de leche descremada o baja en grasa sin azúcar (vaca, soja, almendra o castaña de cajú) 6 oz. (¾ de taza) de yogur bajo en grasa o sin grasa
Grasas	2	3	• ½ cucharada de mantequilla, margarina o mayonesa •1 cda. de margarina o mayonesa reducida en grasas •3 a 10 aceitunas negras o verdes •1½ oz. de aguacate •½ cda. de mantequilla de frutos secos •½ oz (6 unidades) de nueces •2 cdas. de aderezo para ensaladas reducido en grasas •1 cda. de aderezo para ensaladas común
Comidas opcionales	<100	<150	• 1 galleta con chispas de chocolate (2 ¼ pulgadas de ancho) • 1 taza de helado bajo en grasa

Consejos saludables para madres lactantes

- Beba de 64 a 96 oz. (8 a 12 vasos) de líquidos por día, la mayor parte de ellos como agua.*
- Disminuya sus calorías gradualmente para iniciar la pérdida de peso sin comprometer su suministro de leche.
- Coma cada dos o tres horas a lo largo del día para evitar el hambre y comer en exceso.
- Cuando su proveedor de atención médica le diga que es apropiado, incorpore una cantidad moderada de ejercicio y actividad física cada día. El ejercicio también puede ayudarla a mantenerse saludable, fortalece el cuerpo y nutre el espíritu. Intente salir, caminar o trotar mientras empuja a su bebé en su cochecito. Ya sea que elija ejercicios aeróbicos o entrenamiento de fuerza, comience su programa lentamente, aumentando la intensidad y la duración según lo permita su cuerpo.
- Tome una vitamina diaria. Al igual que durante el embarazo, su proveedor de atención médica puede recomendarle un multivitamínico diario o continuar con su vitamina prenatal mientras amamanta, para que pueda estar segura de que se satisfacen sus necesidades nutricionales y las de su bebé.
- Evite el alcohol y limite la cafeína. Limite el consumo de cafeína a menos de 300
 mg por día, que equivale a aproximadamente tres tazas de café de ocho onza.

*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 algunos medicamentos.



Ejemplos de planes de comidas

Plan de comidas de 1,500 calorías					
Desayuno	Refrigerio a media mañana	Almuerzo	Refrigerio de media tarde	Сепа	Refrigerio nocturno
¾ taza de cereal de salvado ¾ taza de fresas frescas 8 oz. de leche baja en grasa	Drizzled Chocolate Fudge Crisp Bar I melocotón pequeño	Red Bean & Vegetable Chili Mix I taza de ensalada de hojas vegetales cubierta con ½ taza de tomates y pepinos (mezclados) con 1 cucharada de aderezo para ensaladas 6 oz. yogur bajo en grasa	l taza de queso cottage bajo en grasa l manzana pequeña	4 oz. de salmón a la parrilla ½ taza de brócoli al vapor ½ taza de camote horneado cubierto con ½ cda. de margarina 8 oz.de leche de soja, baja en grasa o sin grasa	Decadent Chocolate Brownie Mix with Greek Yogurt Chips 3/4 taza de arándanos

Plan de comidas de 1,800 calorías					
Desayuno	Refrigerio a media mañana	Almuerzo	Refrigerio de media tarde	Cena	Refrigerio nocturno
Drizzled Berry Crisp Bar 6 oz. de yogur bajo en grasa 1 banana extra pequeña	6 almendras sin sal 8 oz. de leche baja en grasa 2 cucharadas de albaricoques secos	Cheesy Buttermilk Cheddar Mac Sándwich: 2 rebanadas de pan de trigo integral, cucharada de mostaza amarilla, 3 oz. de pavo rebanado, 1 oz. de queso bajo en grasa, lechuga y tomate 1 taza (total) de palitos de zanahoria, tallos de apio, tiras de pimiento rojo y amarillo 2 cucharadas de guacamole o humus	Wild Strawberry Shake Mix preparado con 8 oz. de leche baja en grasa	4 oz. de atún de aleta amarilla a la parrilla 2 tazas de ensalada de hojas vegetales cubierta con ½ taza de tomates y ½ de pepinos (mezclados) con 1 cda. de aderezo para ensaladas ½ taza de pasta de pasta de trigo integral cocida	¾ taza de fresas bañadas en 1 oz. de chocolate amargo

Plan para la gota

Nuestro Plan de **OPTA**VIA para la gota promueve la pérdida de peso gradual y fomenta la elección de alimentos con solo cantidades bajas o moderadas de purinas. Si padece de gota, lograr un peso saludable puede ayudar. El exceso de peso ejerce más estrés en sus articulaciones y puede aumentar su riesgo de hiperuricemia. Los Alimentos Nutritivos de **OPTA**VIA pueden ser una opción saludable para las personas con antecedentes de gota; sin embargo, recomendamos 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 de **OPTA**VIA 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.

El plan de **OPTA**VIA para la gota implica el consumo equilibrado de alimentos con bajo contenido de purinas, proteínas moderadas y dos Alimentos Nutritivos de **OPTA**VIA 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 17** como ayuda para planificar sus comidas.

Recomendamos lo siguiente como parte del plan de OPTA \lor IA 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 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.

Tabla de grupos de alimentos

1,200 calorías por día				
Porciones por día	Grupos de alimentos			
2	Alimentos Nutritivos de OPTA VIA			
2	Granos			
3	Vegetales			
2	Frutas			
2, 3 oz. porciones	Carnes magras y sustitutos de la carne			
2	Lácteos			
3	Grasas			

Ejemplos de planes de comidas:

Desayuno	Refrigerio a media mañana	Almuerzo	Refrigerio de media tarde	Cena	Refrigerio nocturno
1/2 taza de avena cocida 1 banana pequeña cortada en rodajas 1 taza de café solo (regular o descafeinado)	Chocolate Mint Cookie Crisp Bar 1 taza de leche baja en grasa	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	6 almendras sin sal 12 cerezas	3 onzas de tilapia asada a la parrilla ½ de taza de arroz integral ½ taza de brócoli al vapori	Decadent Chocolate Brownie Mix with Greek Yogurt Chips I taza de leche baja en grasa







Chicas adolescentes

Si usted es una joven de entre 13 y 18 años y desea alcanzar y mantener un peso saludable, **OPTA**VIA ofrece un plan simple y fácil de seguir*. Todo comienza con lograr un peso saludable. Este es el catalizador de cambios más importantes. Al alcanzar su peso óptimo, puede aumentar su salud, confianza y vitalidad.

OPTAVIA ofrece dos planes para adolescentes. Trabaje con su proveedor de atención médica, quien puede ayudarle a elegir qué plan es mejor para usted en función de su percentil de índice de masa corporal (IMC). Su IMC es un cálculo basado en su altura y peso actuales.

Get Healthy Now Plan

Las chicas adolescentes que tienen un IMC superior al 95 % de las niñas de su edad, y que se pueden beneficiar de la pérdida de peso, deben usar este plan. Consumirá aproximadamente 1,600 calorías por día para ayudarla a lograr una pérdida de peso saludable. La tabla del Plan Get Healthy Now en la página 19 le muestra cuántas porciones debe comer de cada grupo de alimentos, incluidos tres Alimentos Nutritivos de OPTAVIA por día. Usted puede usar los ejemplos de menús del plan Get Healthy Now como una guía de qué debe comer cada día.

Steady As You Grow Plan

Las adolescentes con un IMC entre el 85% y el 95% de otras personas de su edad deben usar este plan para mantener su peso actual a medida que crecen, de modo que puedan estar más saludables y más activas. El límite diario de calorías es de aproximadamente 1,800 calorías. La tabla del Plan Steady as You Grow en la página 19 le muestra cuántas porciones debe comer de cada grupo de alimentos, incluidos dos Alimentos Nutritivos de **OPTA**VIA por día. Usted puede usar los ejemplos de menús del plan Steady As You Grow como una guía de qué debe comer cada día.

*No use el Programa de **OPTA**VIA si es menor de 13 años.

Comenzar es muy sencillo:

Los planes de **OPTA**VIA para adolescentes incorporan pequeñas comidas cada 2 a 3 horas, de modo que los carbohidratos y las proteínas se distribuyan de manera uniforme durante el día. Además, todos los Alimentos Nutritivos de **OPTA**VIA tienen una cantidad controlada de carbohidratos y, por lo general son bajos en grasa, lo que los convierte en una opción saludable para quienes trabajan en lograr un peso saludable.

Al comenzar, le recomendamos que hable con su Coach independiente de **OPTA**VIA, quien le ayudará y guiará hacia el éxito. ¡Estará con usted para celebrar las pequeñas victorias que, juntas, revelan grandes logros!

Guía de alimentos para niñas adolescentes

Grupos de alimentos	Get Healthy Now Plan	Steady As You Grow Plan	Tamaños de porción
Alimentos Nutritivos de OPTAVIA	3	2	• 1 Alimento Nutritivo de OPTA VIA (elija entre más de 50 Alimentos Nutritivos)
Almidones: Granos integrales y Vegetales con almidón	2	4	• 1 rebanada de pan integral O dos rebanadas de pan integral bajo en calorías (±40 calorías por rebanada) • ¾ de taza de cereales sin azúcar (p. ej., cereal de salvado) • ½ taza de cereales o bulgur cocidos • ½ taza de pasta de trigo integral cocida o arroz • 3 tazas de palomitas de maíz sin agregados • ½ taza de vegetales con almidón como guisantes, maíz o batata • 3 oz. de papas horneadas (cualquier tipo) • 1 taza de calabaza de invierno
Vegetales	Elija al menos 5 porciones diarias		 ½ taza de vegetales cocidos o crudos 1 taza de ensalada de hojas vegetales 4 oz. (½ taza) de jugo 100% de vegetales
Frutas			• 1 fruta pequeña (4 oz.) • ½ taza de fruta fresca cortada en cubos • ¾ de taza de frutos rojos • ½ taza de frutas enlatadas en 100% jugo de fruta o agua
Carnes magras & Sustitutos de la carne	2	2	 4 oz. de carne magra 1 taza de frijoles o lentejas cocidos. 1 taza de queso cottage bajo en grasa Sustitutos aceptables para 1 oz. de carne: 1 oz. de queso bajo en grasa; 1 huevo entero o 2 claras de huevo
Lácteos	2	3	 8 oz. (1 taza) de leche descremada o baja en grasa sin azúcar (vaca, soja, almendra o castaña de cajú) 6 oz. (¾ de taza) de yogur bajo en grasa o sin grasa
Grasas	2	2	• ½ cucharada de mantequilla, margarina o mayonesa • l cda. de margarina o mayonesa reducida en grasas • S a l'0 aceitunas negras o vegetales • l½ cda. de mantequilla de frutos secos • ½ cda. de mantequilla de frutos secos • 2 cdas. de aderezo para ensaladas reducido en grasas • l cda. de aderezo para ensaladas común
Comidas ocasionales	<3x/ semana	<3x/ semana	•1 galleta con chispas de chocolate (2¼ pulgadas de ancho) •½ taza de helado bajo en gras
	Jemana	Jemana	- 72 taza de Helado Dajo en gras

Ejemplos de planes de comidas:

Se puede modificar de acuerdo con sus propias preferencias alimentarias y actividades, pero le recomendamos que coma cada dos o tres horas para sentirse lleno y satisfecho.

Girls' Get Healthy Now						
Desayuno	Almuerzo	Refrigerio de media tarde	Сепа	Refrigerio nocturno		
Maple & Brown Sugar Oatmeal ½ melón fresco en cubos I rebanada tostada de pan de trigo integral con 1/2 cda. de mantequilla de frutos	4 oz. de pechuga de pollo al horno 1 taza de ejotes al vapor 6 oz. de yogur bajo en grasa 1 manzana pequeña	Chocolate Mint Cookie Crisp Bar 8 oz. de leche baja en grasa	4 oz. de lomo de cerdo a la parilla 1 taza de brócoli al vapor 1 panecillo de trigo integral pequeño con ½ cda. de margarina 1 taza de peras enlatadas	Creamy Vanilla Shake Mix con ¾ de taza de fresas		

Girls' Steady As You Grow						
Desayuno	Almuerzo	Refrigerio de media tarde	Сепа	Refrigerio nocturno		
Golden Chocolate Chip Pancake Mix 1 rebanada tostada de pan de trigo integral con 1/2 cda. de mantequilla de frutos secos 8 oz. de leche baja en grasa	Sándwich: 1 panecillo de trigo integral, 4 oz. de pollo asada, lechuga, tomate y mostaza 1 albaricoque pequeño 8 oz. de leche baja en grasa	6 oz. de yogur bajo en grasa	4 oz. de tilapia horneada 1 taza de coliflor al vapor 1 taza de peras enlatadas 1 panecillo de trigo integral pequeño	Caramel Delight Crisp Bar		







Varones adolescentes

Si es un joven de entre 13 y 18 años, y desea alcanzar y mantener un peso saludable, **OPTA**VIA ofrece un plan simple y fácil de seguir*. Todo comienza con lograr un peso saludable. Este es el catalizador de cambios más importantes. Al alcanzar su peso óptimo, puede aumentar su salud, confianza y vitalidad.

OPTAVIA ofrece dos Planes para Adolescentes. Trabaje con su proveedor de atención médica, quien puede ayudarle a elegir qué plan es mejor para usted en función de su percentil de índice de masa corporal (IMC). El IMC es un cálculo basado en su peso, altura y edad.

Get Healthy Now Plan

Se les recomienda utilizar este plan a los chicos adolescentes que tienen un IMC superior al 95% de los niños de su edad y que pueden beneficiarse de perder peso. Consumirá aproximadamente 1,800 calorías por día para ayudarle a alcanzar un peso saludable. La tabla del Plan Get Healthy Now en la página 22 le muestra cuántas porciones debe consumir de cada grupo de alimentos, incluidos tres Alimentos Nutritivos de **OPTA**VIA por día. Puede usar el plan de comidas de muestra de Get Healthy Now como guía para saber lo que debería comer cada día.

Steady As You Grow Plan

Se recomienda utilizar este plan a los chicos adolescentes con un IMC entre el 85% y el 95% en comparación con otros adolescentes de su edad para mantener su peso actual a medida que crecen y, así, poder estar más sanos y más activos. El límite diario de calorías es de aproximadamente 2,000 calorías. La tabla del Plan Steady as You Grow en la página 22 le muestra cuántas porciones debe comer de cada grupo de alimentos, incluidos dos Alimentos Nutritivos de **OPTA**VIA por día. Puede usar el plan de comidas de muestra de Steady as You Grow como guía para saber lo que debería comer cada día.

*No use el Programa de **OPTA**VIA si es menor de 13 años.

Comenzar es muy sencillo:

Los planes de **OPTA**VIA para adolescentes incorporan pequeñas comidas cada 2 a 3 horas, de modo que los carbohidratos y las proteínas se distribuyan de manera uniforme durante el día. Además, todos los Alimentos Nutritivos de **OPTA**VIA tienen una cantidad controlada de carbohidratos y, por lo general son bajos en grasa, lo que los convierte en una opción saludable para quienes trabajan en lograr un peso saludable.

Al comenzar, le recomendamos que hable con su Coach independiente de **OPTA**VIA, quien le ayudará y guiará hacia el éxito. ¡Estará con usted para celebrar las pequeñas victorias que, juntas, revelan grandes logros!

Guía de alimentos para varones adolescentes

Grupos de alimentos	Get Healthy Now Plan	Steady As You Grow Plan	Tamaños de porción
Alimentos Nutritivos de OPTAVIA	3	2	• 1 Alimento Nutritivo de OPTA VIA (elija entre más de 50 Alimentos Nutritivos)
Almidones: Granos integrales y Vegetales con almidón	4	6	• 1 rebanada de pan integral O dos rebanadas de pan integral bajo en calorías (±40 calorías por rebanada) • ¾ de taza de cereales sin azúcar (p. ej., cereal de salvado) • ½ taza de cereales o bulgur cocidos • ½ de taza de pasta de trigo integral cocida o arroz • 3 tazas de palomitas de maíz sin agregados • ½ taza de vegetales con almidón como guisantes, maíz o batata • 3 oz. de papas horneadas (cualquier tipo) • 1 taza de calabaza de invierno
Vegetales	Elija al menos 5 porciones diarias		• ½ taza de vegetales cocidos o crudos • 1 taza de ensalada de hojas vegetales • 4 oz. (½ taza) de jugo 100% de vegetales
Frutas			• 1 fruta pequeña (4 oz.) • ½ taza de fruta fresca cortada en cubos • ¾ de taza de frutos rojos • ½ taza de frutas enlatadas en 100% jugo de fruta o agua
Carnes magras & Sustitutos de la carne	2	2	 4 oz. de carne magra 1 taza de frijoles o lentejas cocidos. 1 taza de queso cottage bajo en grasa Sustitutos aceptables para 1 oz. de carne: 1 oz. de queso bajo en grasa; 1 huevo entero o 2 claras de huevo
Lácteos	2	3	 8 oz. (1 taza) de leche descremada o baja en grasa sin azúcar (vaca, soja, almendra o castaña de cajú) 6 oz. (¾ de taza) de yogur bajo en grasa o sin grasa
Grasas	3	3	• ½ cucharada de mantequilla, margarina o mayonesa • l cda. de margarina o mayonesa reducida en grasas • Sa 10 aceitunas negras o vegetales • 1½ oz. de aguacate • ½ cda. de mantequilla de frutos secos • ½ oz. (6 unidades) de nueces • 2 cdas. de aderezo para ensaladas reducido en grasas • 1 cda. de aderezo para ensaladas común
Comidas ocasionales	<3x/	<3x/	• 1 galleta con chispas de chocolate (2½ pulgadas de ancho)
ocasionates	semana	semana	•½ taza de helado bajo en gras

Ejemplos de planes de comidas:

Se puede modificar de acuerdo con sus propias preferencias alimentarias y actividades, pero le recomendamos que coma cada dos o tres horas para sentirse lleno y satisfecho.

Boys' Get Healthy Now				
Desayuno	Almuerzo	Refrigerio de media tarde	Сепа	Refrigerio nocturno
Maple & Brown Sugar Oatmeal ½ melón fresco en cubos I rebanada tostada de pan de trigo integral con 1/2 cda. de mantequilla de frutos	4 oz. de pechuga de pollo al horno 1 taza de ejotes al vapor 6 oz. de yogur bajo en grasa 1 manzana pequeña	Chocolate Mint Cookie Crisp Bar 8 oz. de leche baja en grasa	4 oz. de lomo de cerdo a la parilla 1 taza de brócoli al vapor 1 panecillo de trigo integral pequeño con ½ cda. de margarina 1 taza de peras enlatadas	Creamy Vanilla Shake Mix con ¾ de taza de fresas

Boys' Steady As You Grow				
Desayuno	Almuerzo	Refrigerio de media tarde	Сепа	Refrigerio nocturno
Golden Chocolate Chip Pancake Mix 1 rebanada tostada de pan de trigo integral con 1/2 cda. de mantequilla de frutos secos 8 oz. de leche baja en grasa	Sándwich: 1 panecillo de trigo integral, 4 oz. de pollo asada, lechuga, tomate y mostaza 1 albaricoque pequeño 8 oz. de leche baja en grasa	6 oz. de yogur bajo en grasa	4 oz. de tilapia horneada 1 taza de coliflor al vapor 1 taza de peras enlatadas 1 panecillo de trigo integral pequeño	Caramel Delight Crisp Bar







¿Qué sigue?

Muchas personas necesitarán más tiempo para lograr su peso saludable, ¡y eso está perfectamente bien! La consistencia es la clave, así que recuerde seguir adelante.

Su trayecto es un proceso gradual. **OPTA**VIA le proporciona las herramientas y recursos para ayudarle a alcanzar sus objetivos cuando esté listo. Visite las Respuestas para Clientes de OPTAVIA (ANSWERS.**OPTA**VIA.com) para obtener más información.

Si se siente listo para dar el siguiente paso, revise la lista de verificación a
continuación para asegurarse de estar en el camino correcto:

¿Ha alcanzado un peso saludable?
¿Está listo para continuar su trayecto hacia la Ultrasalud?
¿Ha contactado a su Coach de OPTA VIA para discutir su plan de mantenimiento?

Durante este tiempo, continúe utilizando *Your LifeBook* para reestablecer y crear un nuevo plan de acción y cronograma que funcione para usted. ¡Usted lo puede lograr!



El Optimal Health 3 & 3 Plan

Continúe su trayecto hacia una salud óptima.

Una vez que haya hecho terminado uno de los planes especializados de **OPTA**VIA y logró su peso saludable, es crucial mantener los buenos hábitos que ha aprendido. Lo que incluye nutrir su cuerpo cada dos o tres horas. Para ayudarle a mantener un peso saludable, hemos desarrollado el Optimal Health 3 & 3 Plan.

Se basa en pequeñas comidas nutricionalmente equilibradas cada dos o tres horas, al igual que nuestros Planes de Optimal Weight, aunque te permite integrar más opciones de alimentos en las proporciones adecuadas. El Optimal Health 3 & 3 Plan es muy fácil de seguir ya que solo debes consumir tres Alimentos Nutritivos de Optimal Health y tres comidas equilibradas cada día. Si elige reemplazar un Alimento Nutritivo de Optimal Health con uno de sus Alimentos Nutritivos de **OPTA**VIA favoritos utilizados durante la pérdida de peso, recuerde incluir un artículo de intercambio saludable adicional de la lista que comienza en la página 27.

Su Coach de **OPTA**VIA le puede decir más sobre el Optimal Health 3 & 3 Plan desarrollado por nuestro equipo de dietistas registrados. Recuerda que su Coach de **OPTA**VIA está a su disposición para ayudarte a tener éxito y celebrar su trayecto hacia una transformación de por vida.

¿Está listo? Empecemos.

Siga los tres pasos sencillos del Optimal Health 3 & 3 Plan

Paso 1

Calcule su Gasto energético total (TEE) que es el número de calorías que quema cada día.

Visite nuestra página del Programa Optimal Health 3 & 3, que se encuentra en la sección Productos y Programas en **OPTA**VIA.com, donde encontrará nuestra calculadora de gasto energético total. El Optimal Health 3 & 3 Plan se basa en un enfoque pragmático para mantener un peso saludable equilibrando su consumo de alimentos con las calorías que quema. Recuerde que aumentar su actividad también es una parte importante para mantener un peso saludable.



Lecturas recomendadas: Parte 2.8 de *Dr. A's Habits of Health, Second Edition* y Elemento 14 de *Your LifeBook*

Paso 2

Elija su plan de comidas en base a su TEE.

Cuando aprenda en qué consiste la nutrición óptima, comer de forma saludable se convierte en algo natural. Nuestros dietistas registrados han desarrollado una variedad de planes de comida de entre 1,200 a 2,500 calorías. Visite la sección 'Guías del programa y hojas de información' (Program Guides & Information Sheets) en Respuestas para los Clientes **OPTAVIA** (ANSWERS.**OPTA**VIA.com) para ver nuestros 'Planes de comidas de muestra del Optimal Health 3 & 3 Plan'. (Solamente disponible en inglés)

Paso 3

Familiarícese con los grupos de alimentos del plan, que incluyen frutas, lácteos, almidones, proteínas, grasas y verduras.

Para añadir variedad, sustituya alimentos a partir de la 'Lista de Intercambio Saludable'. También tiene una opción libre cada día. Todos los alimentos que aparecen en la 'Lista de Intercambio Saludable' tienen aproximadamente 100 calorías y también pueden ser usados como una "opción libre". Nuestra lista de opciones se puede encontrar en las próximas páginas de esta guía.

¿Necesita ayuda? Si necesita ayuda para calcular su TEE y comenzar con el Optimal Health 3 & 3 Plan y comuníquese con su Coach de OPTAVIA o nuestro equipo de apoyo nutricional en 1.888.OPTAVIA or NutritionSupport@OPTAVIA.com para más información.

Opciones de intercambio saludable

Como sabemos que no todos tenemos el mismo gusto, hemos creado un recurso de intercambio saludable para ayudarlo a elegir los alimentos que le 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 **OPTA**VIA 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 *Dr. A's Habits of Health, Second Edition* 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 enumeradas no son sustituciones adecuadas para los Alimentos Nutritivos de **OPTA**VIA durante la fase de pérdida de peso del programa. En el Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan usted puede incorporar 1 porción de almidón, fruta o lácteos como su Bocadillo Saludable cada día. Elija solo opciones de las listas de frutas, almidón y lácteos de estos planes.

Alimentos Nutritivos de OPTAVIA

1 Alimento Nutritivo de **OPTA**VIA

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.) 1 taza (8 oz.) ½ taza (4 oz.) ¾ taza (6 oz.) 1 taza (8 oz.)	Leche sin grasa o baja en grasa Sustituto lácteo (soja, arroz, almendras, castañas de cajú) Leche evaporada Yogur sin grasa o bajo en grasa (incluido el griego) Kéfir	

Consejos para lácteos:

- · Seleccione yogur natural o sin azúcar agregada para controlar las calorías.
- Elija kéfir simple para evitar el azúcar agregado. Combínelo 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*
l 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
⅓ 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
loz.	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.
- Omita 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.







Almidones	
Cantidad	Alimentos
1 rebanada	Pan
2 rebanadas	Pan reducido en calorías
1/2	Pan de pita, 6 pulgadas de diámetro
1	Tortilla, 6 pulgadas de diámetro
1/4	Naan, 8 por 2 pulgadas
1 pequeño,	Roti/chapatti
6 pulgadas	
1 pieza	Matzá
1/2	Panecillo inglés, pan de hamburguesa o perro caliente
1	Bagel pequeño
½ taza	Cereal caliente, cocido (avena, crema de trigo)
1/4 taza	Salvado de avena
3 cdas	Germen de trigo
¾ taza	Cereales sin azúcar listos para consumir
½ taza	Cereal endulzado
1/4 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
107.	Fideos soba
½ taza	Verduras con almidón (maíz, chícharos, papas, chirivías,
/2 taza	succotash, batatas)
1 taza	Calabaza de invierno (bellota, moscada, calabaza)
½ taza	Frijoles y lentejas, cocidos (frijoles mung, frijoles pintos, frijoles negros)
½ taza	Frijoles adzuki, cocidos
½ porción	Papa al horno (todas las variedades)
mediana (3 oz.)	.,
3/4 OZ.	Pretzels
3 tazas	Palomitas de maíz hechas con aire
6	Galletas saladas
2	Pasteles de arroz
15 (3/4 oz.)	Chips al horno (papa, tortilla, pan pita)
³¼ 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 Gr			
Cantidad	Alimentos	Cantidad	Alimentos
2 cdtas	Aceite, cualquier tipo	2 cdas	Semillas (sésamo,
1 cda	Mantequilla de nuez		girasol, lino)
12	Almendras	1 cda	Semillas de chía
12	Castañas de cajú	2 rebanadas	Tocino, cocido
20	Maníes	½ taza	Leche de coco baja
32	Pistachos		en calorías
1 a 2 cdas	Aderezo para ensaladas	2 cdas	Queso crema
2 cdtas	Mantequilla o margarina	1/4 taza	Guacamole
4 cdas (2 oz.)	Aguacate	1½ cdas	Pesto
16 a 20	Aceitunas (grandes)	2 cdas	Baba Ghanush
1 cda	Tahini	2 cdtas	Ghee

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 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 o fibra, por lo que tal vez den más saciedad.

Vegetales s	Vegetales sin Almidón		
Cantidad	Alimento		
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 1½ 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 de OPTAVIA

Alimento Nutritivo de **OPTA**VIA

Alcohol		
Cantidad	Bebidas	
8 onzas líquidas 12 onzas líquidas 1½ onzas líquidas	Cerveza Cerveza liviana Bebidas espirituosas destiladas: vodka, ron, ginebra, whisky de 80 u 86 grados	
2 onzas líquidas 5 onzas líquidas 3 ½ onzas líquidas	Sake Vino: seco, tinto o blanco 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 ¼ (1 oz.) ½ taza 1 pulgada cuadrada 1 (2 ¼ pulgadas de ancho) 4 oz. ½ de pastel (aproximadamente 2 oz.) 1 pulgada cuadrada (aproximadamente 1 oz.) 3 4 1 1 3 piezas 1 oz. 2 tiras 1 cuadrado (14 gramos) 1 oz.	"Hershey Kisses" de chocolate Panecillo Helado bajo en grasa Pastel glaseado Galleta con chips de chocolate Pudín sin grasa Pastel de ángel Brownie Galleta de jengibre Galletas de oblea de vainilla Minisándwich de helado Barra de caramelo de tamaño pequeño Regaliz Bocadillos de frutas Cuero de fruta Chocolate amargo (al menos 70% amargo) Bocadillos de cacao sin azúcar	

Consejos para dulces & postres:

- Limite el consumo de dulces y postres, ya que proporcionan calorías sin ofrecer valor nutricional.
- Consiéntase 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.

¡Felicitaciones!

Está en el camino correcto: siéntase orgulloso de todo lo que ha logrado para usted y para quienes le rodean.

Totalmente inmerso en la Comunidad de **OPTA**VIA, continuará desarrollando conexiones poderosas con otras personas de ideas y corazones afines. Al comenzar esta próxima fase de su trayecto hacia Ultrasalud, tómese el tiempo para escribir lo que imagina para su futuro.

¿Qué hará cada día para seguir mejorando su salud y bienestar?
Seguir compartiendo la misión de OPTAVIA con los demás y continuar la cadena de favores. Su transformación será una inspiración para los demás. Es probable que quienes le rodean hayan notado su transformación y puede tener un impacto en los demás. Si desea ayudar a sus amigos y familiares a estar saludables, remítalos a su Coach de OPTAVIA. O, muchos Clientes de OPTAVIA deciden compartir este regalo con otros y convertirse en un Coach de OPTAVIA.

Tomar la decisión de convertirse en un Coach de **OPTA**VIA no solo puede ayudarlo con su propia responsabilidad, sino que también puede ayudar a muchos otros a lograr sus objetivos de salud. Comuníquese con su Coach de **OPTA**VIA para obtener más información sobre esta poderosa oportunidad.



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 **OPTA**VIA 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 de **OPTA**VIA para adolescentes es el único Programa de **OPTA**VIA 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 salud y visite **OPTA**VIA.com y hable con su Coach independiente de **OPTA**VIA sobre otros planes de **OPTA**VIA 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 **OPTA**VIA Coach. No consuma un producto de **OPTA**VIA si es alérgico a cualquiera de los ingredientes de ese producto que figuran en el envase y en el sitio web de **OPTA**VIA.

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 algunos 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 un signo de una afección médica más grave.

Para evitar dudas, los Programas y productos de **OPTA**VIA 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 de **OPTA**VIA, 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 alimentícios 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 a Apoyo de nutrición al 1.888.**OPTA**VIA o envíe un correo electrónico a MutritionSupport@OPTAVIA.com.

1.888.**OPTA**VIA <u>www.**OPTA**VIA.com</u> Baltimore, Maryland **OPTA**VIA_SP_GUI_Specialty-Plans-042424

