



OPTAVIA®

Plan para Chicas
Adolescentes

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

¡Bienvenido/a a **OPTAVIA**!

En **OPTAVIA**, creemos que usted puede vivir la mejor vida posible y sabemos que eso requiere elecciones saludables. Le 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, en beneficio de usted. Cada nuevo hábito sencillo que adopte, cada decisión saludable, cada cambio positivo conduce a otros.

Si usted es una joven de entre 13 y 18 años y desea alcanzar y mantener un peso saludable, **OPTAVIA** 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.

Plan Get Healthy Now

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 1600 calorías por día para ayudarlo a lograr una pérdida de peso saludable. La tabla del Plan Get Healthy Now en la [página 6](#) le muestra cuántas porciones debe comer de cada grupo de alimentos, incluidos tres Alimentos Nutritivos **OPTAVIA** por día. Usted puede usar los ejemplos de menús del plan Get Healthy Now como una guía de qué debe comer cada día.

Plan Steady As You Grow

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 1800 calorías. La tabla del Plan Steady as You Grow en la [página 6](#) le muestra cuántas porciones debe comer de cada grupo de alimentos, incluidos dos Alimentos Nutritivos **OPTAVIA** 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 **OPTAVIA si es menor de 13 años.*



Le espera una mejor vida

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.

Introducción

Los planes **OPTAVIA** para Adolescentes incorporan comidas pequeñas cada 2 a 3 horas, de modo que los carbohidratos y las proteínas se distribuyan de manera uniforme durante todo el día. Además, todos los Alimentos Nutritivos de **OPTAVIA** 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 el programa, le recomendamos que hable con su Coach independiente de **OPTAVIA**, quien le apoyará 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 alimenticio	Plan Get Healthy Now	Plan Steady As You Grow Plan	Tamaños de porción
Almidones: granos integrales y vegetales con almidón	2	4	<ul style="list-style-type: none"> • 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., copos 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
Lácteos	2	3	<ul style="list-style-type: none"> • 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
Alimentos Nutritivos OPTAVIA	3	2	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Alimento Nutritivo OPTAVIA (elija entre más de 50 Alimentos Nutritivos)
Frutas	Elija al menos cinco porciones diarias		<ul style="list-style-type: none"> • 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
Vegetales			<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de vegetales cocidos o crudos • 1 taza de ensalada de hojas verdes • 4 oz. ½ taza) de jugo 100% de vegetales
Carnes magras & Sustitutos de la carne	2	2	<ul style="list-style-type: none"> • 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
Grasas	2	2	<ul style="list-style-type: none"> • ½ cucharada de mantequilla, margarina o mayonesa • 1 cda. de margarina o mayonesa reducida en grasas • 5 a 10 aceitunas negras o verdes • 1 ½ 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	<3 veces por semana	<3 veces por semana	<ul style="list-style-type: none"> • 1 galleta con chispas de chocolate (2¼ pulgadas de ancho) • 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.

Get Healthy Now para niñas

Desayuno:

- **OPTAVIA** Essential Maple & Brown Sugar Oatmeal
- ½ taza de melón fresco cortado en cubos
- 1 rebanada tostada de pan de trigo integral con ½ cda. de mantequilla de frutos secos

Almuerzo:

- 4 oz. de pollo horneado
- 1 taza de ejotes al vapor
- 6 oz. de yogur bajo en grasa
- 1 manzana pequeña

Refrigerio de media tarde:

- **OPTAVIA** Essential Chocolate Mint Cookie Crisp Bar
- 8 oz. de leche baja en grasa

Cena:

- 4 oz. lomo de cerdo a la plancha
- 1 taza de brócoli al vapor
- 1 panecillo de trigo integral pequeño con ½ cda. de margarina
- 1 taza de peras enlatadas

Refrigerio nocturno:

- **OPTAVIA** Essential Creamy Vanilla Shake Mix con ¾ de taza de fresas

Steady As You Grow para niñas

Desayuno:

- **OPTAVIA** Essential Golden Chocolate Chip Pancake Mix
- 1 rebanada tostada de pan de trigo integral con $\frac{1}{2}$ cda. de mantequilla de frutos secos
- 8 oz. de leche baja en grasa

Almuerzo:

- Sándwich - 1 panecillo de trigo integral, 4 oz. pechuga de pollo, lechuga, tomate y mostaza
- 1 albaricoque pequeño
- 8 oz. de leche baja en grasa

Refrigerio de media tarde:

- 6 oz. de yogur bajo en grasa

Cena:

- 4 oz. de filete de tilapia horneado
- 1 taza de coliflor al vapor
- 1 taza de peras enlatadas
- 1 panecillo pequeño de trigo integral

Refrigerio nocturno::

- **OPTAVIA** Essential Caramel Delight Crisp Bar



El Optimal Health 3 & 3 Plan®

Continúe su trayecto hacia una salud óptima

Una vez que haya alcanzado su peso saludable, es crucial mantener los buenos hábitos que ha aprendido, incluido aportarle energía a 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 equilibradas nutricionalmente cada dos o tres horas mientras integra más opciones de alimentos en las proporciones adecuadas. Su Coach independiente de **OPTAVIA** le puede decir más sobre el Optimal Health 3 & 3 Plan desarrollado por nuestro equipo de dietistas registrados.

Para seguir el Optimal Health 3 & 3 Plan debe consumir cada día tres Alimentos Nutritivos Optimal Health y tres comidas equilibradas..

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 TeleNetwork 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**_CUI_Teen-Girls_120421

