

Hoja de Información para Vegetarianos

En **OPTAVIA**, creemos que usted puede vivir la mejor vida posible y sabemos que eso requiere elecciones saludables. Ya sea que adopte una dieta vegetariana por motivos de salud, ecológicos, religiosos o éticos, hay muchos Alimentos Nutritivos **OPTAVIA** que se adaptan a su estilo de vida.

De hecho, la Academia de Nutrición y Dietética ha sugerido que los alimentos fortificados como los Alimentos Nutritivos **OPTAVIA** son una excelente opción para aquellos que buscan perder o mantener su peso y seguir un estilo de vida vegetariano.¹

Diseñados para proporcionar la nutrición adecuada en cada etapa del viaje, nuestros Alimentos Nutritivos científicamente diseñados son nutritivos, deliciosos y efectivos. Todos los Alimentos Nutritivos esenciales **OPTAVIA** y los Alimentos Nutritivos selectos **OPTAVIA** están libres de colores, sabores y edulcorantes de fuentes artificiales, contienen cultivos de proteínas completas de alta calidad, probióticos, y 24 vitaminas y minerales. Los Alimentos Nutritivos **OPTAVIA** son densos en nutrientes, tienen una porción controlada y son nutricionalmente intercambiables.

¹Documento expositivo de la Academia de Nutrición y Dietética Volumen 116, Número 12. Página 1970-1975 (diciembre de 2016)

Opciones vegetarianas

Sin huevos ni leche:

- OPTAVIA** Essential Oatmeal (all)
- OPTAVIA** Essential Crunchy O's (all)
- OPTAVIA** Puffed Sweet & Salty Snacks*
Flavor Infusers* (all)

Contienen leche, pero no huevos:

- OPTAVIA** Select and Essential Bars (all)
- OPTAVIA** Select and Essential Mac & Cheese (all)
- OPTAVIA** Essential Rustic Tomato Herb Penne
- OPTAVIA** Essential Shakes (all)
- OPTAVIA** Essential Chocolate Fudge Pudding
- OPTAVIA** Puffed Ranch Snacks*

Contienen leche, pero no huevos (continuación):

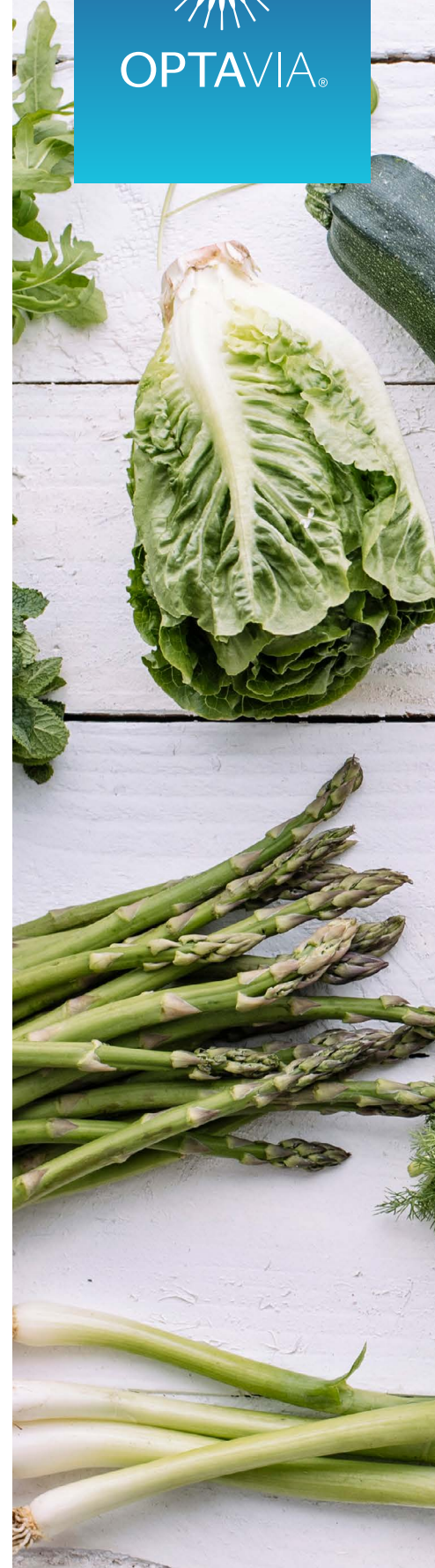
- Optimal Health Strawberry Yogurt Bar*

Contienen huevos y leche:

- OPTAVIA** Select Buttermilk Cheddar Herb Biscuit
- OPTAVIA** Essential Decadent Double Chocolate Brownie with Greek Yogurt Chips
- OPTAVIA** Essential Smashed Potatoes (all)
- OPTAVIA** Essential Pancakes (all)
- OPTAVIA** Essential Smoothies (all)
- Optimal Health Dark Chocolate Dream Bar*

*No es un Alimento Nutritivo. Asegúrese de estar ingiriendo su requisito diario de Alimentos Nutritivos **OPTAVIA** de acuerdo con las pautas de su plan.

NOTA: Los Alimentos Nutritivos **OPTAVIA** no son adecuados para quienes siguen un estilo de vida vegano estricto.



Opciones vegetarianas para la Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales)

Las opciones sin carne generalmente proporcionan más carbohidratos que una porción típica de carne magra. Para tener más posibilidades de alcanzar su meta de pérdida de peso más rápido:

- Elimine los bocadillos opcionales.
- Elija los alimentos con menor contenido de carbohidratos de sus categorías de proteínas magras y vegetales.
- Elija Alimentos Nutritivos **OPTAVIA** que sean más bajos en carbohidratos (p. ej., batidos).

Si sigue el **Optimal Weight 5 & 1 Plan®**, debe evitar las legumbres (chícharos, frijoles, lentejas, etc.) hasta alcanzar su meta de pérdida de peso, ya que estos alimentos son demasiado altos en carbohidratos para mantenerlo en estado de quema de grasas. Estas elecciones saludables pueden reintroducirse durante las fases de transición y mantenimiento.

Lista de opciones sin carne

Cualquiera puede disfrutar de comidas sin carne; ¡no hace falta ser vegetariano! La siguiente lista proporciona opciones alternativas “magras” en lugar de carne. Dado que la mayoría de las opciones sin carne proporcionan más carbohidratos que una porción típica de carne, las opciones a continuación se han organizado para reflejar sus niveles relativos de carbohidratos. Para ayudar a garantizar que permanezca dentro del estado de quema de grasas al incorporar opciones sin carne, recomendamos elegir verduras con menor contenido de carbohidratos y/o Alimentos Nutritivos (por ejemplo, batidos).

MSF = Morningstar Farms **YVC** = Yves Veggie Cuisine

Los niveles de sodio para las porciones sin carne están representados: √ = 250mg de sodio*

LAS OPCIONES MÁS MAGRAS: Se necesitan 2 porciones de grasas saludables

Bajo contenido de carbohidratos

- 14 claras de huevo √√
- 2 tazas (16 oz) de sustituto de huevo líquido √√√
- 2 tazas (16 oz) de claras de huevo líquidas √√√
- 5 oz. (aprox. 140 gr) de seitán √√

Contenido moderado de carbohidratos

- 1 taza y media (12 oz o 340 gr) de queso cottage al 1% √√√√

Mayor contenido de carbohidratos

- 15 rodajas de pavo YVC Veggie Turkey Slices √√√√
- 12 oz. (aprox. 340gr) de yogur griego natural sin grasa (0%) (<15g de carbohidratos por cada 12 oz) √
- Desmenuzados Lightlife Smart Ground Plant-Based Crumbles: Original o mexicano 1 taza (165g) √√
- Molido vegetariano Gardein Plant-Based Ground Beef 1 ¼ tazas (145g) √√
- Molido Trader Joe's Beefless Ground 1 taza (145g) √√
- Tiras Quorn Meatless Steak-Style Strips 1 ½taza (165g) √√

OPCIONES MÁS MAGRAS: Se necesita 1 porción de grasas saludables

Bajo contenido de carbohidratos

- 2 huevos enteros + 4 claras de huevo √
- 2 huevos enteros + 1 taza de sustituto de huevo líquido √√
- Desmenuzados Beyond Meat Beyond Beef Crumbles: Beefy o Feisty 1 taz (110g) √

Contenido moderado de carbohidratos

- 6 salchichas MSF Veggie Breakfast Sausage Links √√√√
- 3 porciones de salchicha MSF Veggie Sausage Patties (Original) √√√
- 18 Tiras MSF Meal Starters Chick'n Strips √√√
- 18 Tiras MSF Meal Starters Steak Strips √√√

Mayor contenido de carbohidratos

- 1 taza y media (12 oz o 340gr) de queso cottage al 2% √√√√
- 12 oz. (340gr) de yogur griego natural bajo en grasa (2 %) (<15g de carbohidratos por cada 12 oz.) √
- 3 porciones de salchicha MSF Veggie Sausage Patties (Hot & Spicy) √√√
- 1 ½ tazas de desmenuzados MSF Meal Starters Grillers Recipe Crumbles √√√
- 2 hamburguesas YVC Good Veggie Burger √√√
- Boca All American Veggie Burgers (71g por hamburguesa) √√√
- Rebanadas de fiambres Tofurky Plant-Based Deli Slices (Oven Roasted, Peppered, Hickory Smoked) 10 rebanadas (104g) √√√



OPCIONES MAGRAS: No se necesitan porciones de grasas saludables

Bajo contenido de carbohidratos

- 3 whole eggs √√
- 4 oz. (1 cup shredded) reduced-fat or part-skim cheese (3-6 grams fat/oz.) √√√
- 9 oz. Trader Joe's Organic Extra Firm Sprouted Tofu

Contenido moderado de carbohidratos

- 8 oz. (1 cup) part-skim ricotta cheese (2-3 grams fat/oz.) √
- 5 oz. tempeh
- 2/3 Gardein Teriyaki Chick'n Strips package (140 grams) √√
- 15 oz. Mori-Nu Silken Extra Firm Tofu √
- 9 oz. Nasoya Organic Firm or Extra Firm Tofu
- 9 oz. Trader Joe's Organic Firm or Extra Firm Tofu √
- 6 oz. Trader Joe's High Protein Organic Super Firm Tofu
- 3 Trader Joe's Meatless Breakfast Patties √√√

Mayor contenido de carbohidratos

- 10 alitas de pollo Gardein BBQ Chick'n Wings √√√
- 3 pedacitos de vieiras Gardein Chick'n Scallopini √√√√
- 2 hamburguesas MSF Grillers Original Burgers √√
- 10 albóndigas Trader Joe's Meatless Meatballs √√√√
- 16 piezas (170g) de Gardein Beefless Tips √√
- 15 oz. de Tofu Mori-Nu Silken Firm √
- 12 rebanadas de pavo Lightlife Smart Deli Veggie Turkey Slices √√√
- Hamburguesa Impossible Burger (molida) 5 oz √√
- 5 albóndigas Gardein Classic Meatless Meatballs √√
- 4 oz Ralladuras o trozos Lisanatti Almond Cheddar o Mozzarella Style √√√

Los productos de marca están sujetos a cambios en los ingredientes y la composición nutricional. Estos productos son solo sugerencias. Un producto es adecuado en el Programa **OPTAVIA** si la información nutricional cumple con los requisitos enumerados en la tabla a continuación:

	Porción "magra" de Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales)
Calorías	180-300
Grasas	N/D
Proteínas	Al menos 25g
Carbohidratos	≤ 15g

*Los niveles son aproximados. Las recomendaciones dietéticas actuales para el sodio son menos de 2300 mg/día para la mayoría de las personas y menos de 1500 mg/día para las personas con problemas de salud o preocupaciones alimenticias.

