



transformación de por vida, un hábito saludable a la vez.

DESCRIPCIÓN GENERAL PARA PROVEEDORES DE ATENCIÓN MÉDICA

Su paciente ha tomado la decisión fundamental de crear salud en su vida participando en un programa integral de mejora de salud. Este programa está destinado a ayudar a las personas a alcanzar un peso saludable y desarrollan los hábitos que crean una transformación de por vida en su salud y bienestar.

Cuando su paciente esté listo para dar su primer paso hacia la transformación de por vida, el mismo debe trabajar en estrecha colaboración con usted, su proveedor de atención médica. El objetivo es que esté al tanto de los cambios que el paciente realizará en su dieta y estilo de vida, y así lo pueda asesorar y monitorear adecuadamente, según lo considere apropiado.*

OPTAVIA es simple y fácil de seguir. Este enfoque integral para la salud y el bienestar óptimos incluye cuatro componentes principales:



ALIMENTOS NUTRITIVOS OPTAVIA Y PLANES

respaldados por ciencia y basado en casi 40 años de experiencia de ayudar a las personas a estar saludables.



COACHES INDEPENDIENTES DE OPTAVIA

que ayudan a apoyar y guiar a su paciente hacia el éxito, un hábito saludable a la vez.



EL SISTEMA DE TRANSFORMACIÓN DE HÁBITOS DE SALUD®

un innovador enfoque de estilo de vida que ayuda a su paciente a reemplazar los hábitos poco saludables por otros saludables que pueden contribuir al éxito a largo plazo.



LA COMUNIDAD OPTAVIA

que consta de personas de ideas afines que se apoyan entre sí durante su viaje de transformación.



¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS NUTRITIVOS OPTAVIA?

Reemplazos de comidas de porciones controladas, nutricionalmente intercambiables con carbohidratos controlados y bajos en grasa, que contienen proteína completa de alta calidad que ayuda a retener la masa muscular magra. Cada Alimento Nutritivo **OPTAVIA** está fortificado por 24 vitaminas y minerales, y contiene cultivos probióticos Ganeden**BC30**®, que ayudan a mantener la salud digestiva, como parte de una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable. Los Alimentos Nutritivos **OPTAVIA** no contienen colores, sabores, edulcorantes ni conservantes artificiales.

¿CÓMO FUNCIONA?

Principalmente, comienza con lograr un peso saludable utilizando los Planes y Alimentos Nutritivos **OPTAVIA**. Nuestro clínicamente comprobado [Optimal Weight 5 & 1 Plan](#)® crea un déficit calórico mientras se controla la ingesta de carbohidratos. Esto ayuda a promover un estado de quema de grasa suave pero eficiente. Con el [Optimal Weight 5 & 1 Plan](#), su paciente comerá:

- 6 COMIDAS PEQUEÑAS AL DÍA, UNA CADA 2 A 3 HORAS
- 800-1,000 CALORÍAS POR DÍA
- 5 ALIMENTOS NUTRITIVOS OPTAVIA + COMIDA LEAN & GREEN (PROTEÍNA MAGRA Y VEGETALES) - UNA COMIDA NUTRICIONALMENTE EQUILIBRADA QUE CONSISTE EN PROTEÍNA MAGRA, VERDURAS SIN ALMIDÓN Y GRASAS SALUDABLES
- 80-100 GRAMOS DE CARBOHIDRATO
- AL MENOS 72 GRAMOS DE PROTEÍNA
- MENOS DEL 30% DE LAS CALORÍAS DE GRASA TOTAL

Una vez que su paciente alcanza su peso saludable, hará la transición a una alimentación saludable de por vida con nuestro [Optimal Health 3 & 3 Plan](#)®. Este plan de comidas está diseñado para ayudar a su paciente mantener su peso saludable a largo plazo centrándose en comer comidas pequeñas, nutricionalmente equilibradas cada 2 a 3 horas, mientras que integra más opciones de alimentos en las porciones adecuadas.

Para obtener más información, consulte la [Guía OPTAVIA](#).



Nutrition Facts	
7 servings per container	1 bar (32g)
Serving size	
Amount per serving	% Daily Value*
Calories	110
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 2.5g	11%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 150mg	7%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 4g	13%
Total Sugars 4g	
Includes 4g Added Sugars	7%
Protein 11g	20%
Vitamin D 10mcg 50%	Calcium 197mg 15%
Iron 6mg 35%	Potassium 319mg 6%
Vitamin A 192mcg 20%	Vitamin C 19mg 20%
Vitamin E 3mg 20%	Vitamin K 25mcg 20%
Thiamin 0.3mg 20%	Riboflavin 0.3mg 20%
Niacin 3mg 20%	Vitamin B6 0.4mg 20%
Folate 104mcg DFE 25%	Vitamin B12 0.5mcg 20%
(51mcg folic acid)	
Biotin 6mcg 20%	Pantothenic Acid 1mg 20%
Phosphorus 172mg 15%	Iodine 32mcg 20%
Magnesium 101mg 25%	Zinc 3mg 25%
Selenium 12mcg 20%	Copper 0.3mg 35%
Manganese 0.6mg 25%	Chromium 7mcg 20%
Molybdenum 10mcg 20%	

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

CONSIDERACIONES DEL PROGRAMA OPTAVIA

Es importante considerar múltiples aspectos de la propia salud cuando selecciona qué Plan **OPTAVIA** se adapta mejor a su paciente, incluidas alergias, interacciones de medicamentos y condiciones generales de salud. Esta sección destaca las opciones de planes de comidas especializados de **OPTAVIA** y modificaciones al plan para personas que tienen dietas necesidades y/o preferencias alimenticias únicas.

EL OPTIMAL WEIGHT 4 & 2 & 1 PLAN® Y OPTIMAL WEIGHT 5 & 2 & 2 PLAN®

Estos planes de alimentación son un poco más altos en calorías y carbohidratos que el Optimal Weight 5 & 1 Plan. Pueden ser el plan correcto para su paciente si está buscando alcanzar un peso saludable y tiene una o más de las siguientes condiciones:

- Diabetes tipo 1 y es supervisado de cerca por usted, su proveedor de atención médica
- Diabetes tipo 2
- Tiene 65 años o más y no hace actividad física con regularidad
- Hace ejercicio más de 45 minutos al día
- Tiene que perder menos de 15 libras o más de 100 libras
- Desea incorporar frutas, productos lácteos y almidón en su plan de comidas

4 & 2 & 1 PLAN®

4 ALIMENTOS NUTRITIVOS + 2 COMIDAS LEAN & GREEN (PROTEÍNA MAGRA Y VEGETALES) + 1 REFRIGERIO SALUDABLE* (1,100-1,300 KCAL/DÍA)

5 & 2 & 2 PLAN®

5 ALIMENTOS NUTRITIVOS + 2 COMIDAS LEAN & GREEN (PROTEÍNA MAGRA Y VEGETALES) + 2 REFRIGERIOS SALUDABLES * (1,300-1,500 KCAL/DÍA)

Para obtener más información, consulte las guías de los [Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan](#) y [Optimal Weight 5 & 2 & 2 Plan](#) en [ANSWERS.OPTAVIA.COM](#).

*Un refrigerio saludable es una porción de fruta, lácteos bajos en grasa o almidón.

PERSONAS DE EDAD AVANZADA

Las personas de 65 años o más pueden usar el Optimal Weight 5 & 1 Plan con 30 minutos de actividad física todos los días. Se puede recomendar un plan de comidas con más calorías en función de las necesidades individuales. Para más información, consulte la [Guía para personas mayores de OPTAVIA](#).

DIABETES

Si bien los Optimal Weight 5 & 1 Plan, Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan y Optimal Weight 5 & 2 & 2 Plan son adecuados para personas con diabetes, es esencial que el proveedor de salud de la persona controle el azúcar en sangre y las dosis de los medicamentos. Como los planes de alimentación son más bajos en calorías y carbohidratos en comparación con una dieta habitual, es posible que sea necesario ajustar los medicamentos antes de empezar. Será necesario un seguimiento médico continuo en todo su trayecto de pérdida de peso. Para obtener más información, consulte la [Guía de Diabetes OPTAVIA](#).

MADRES LACTANTES

Nuestro plan **OPTAVIA** para Madres Lactantes está diseñado para la madre lactante cuyo bebé tiene más de dos meses de edad y que proporciona a mayor parte de la nutrición del bebé a través de la leche materna. Para más información, consulte la [Plan para Madres Lactantes OPTAVIA](#).

Se puede encontrar más información sobre condiciones médicas, medicamentos y otras consideraciones de salud en

[ANSWERS.OPTAVIA.COM](#).

También puede comunicarse con nuestro Equipo de apoyo nutricional, compuesto por dietistas registrados, técnicos dietéticos y entrenadores personales certificados, en 1.888.OPTAVIA (de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., EST) or NutritionSupport@OPTAVIA.com con preguntas específicas.

GOTA

Nuestro plan **OPTAVIA** para la Gota promueve la pérdida gradual de peso y alienta las opciones de alimentos con cantidades bajas o moderadas de purinas. Para obtener más información, consulte la [Guía de la Gota OPTAVIA](#).

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD SOBRE MEDICAMENTOS

Antes de comenzar un programa de pérdida de peso, los Clientes deben hablar con su proveedor de salud sobre el programa y cualquier medicamento o suplemento dietético que estén usando, especialmente.

- Lithium
- Diuretics
- Coumadin (Warfarin)
- Medications for High Blood Pressure
- Medications for Thyroid Conditions
- Medications for Diabetes

Visite [ANSWERS.OPTAVIA.com](#) para obtener más información.

VEGETARIANOS

OPTAVIA ofrece una variedad de Alimentos Nutritivos aptos para vegetarianos, todos los cuales están fortificados con más de 24 vitaminas y minerales, incluyen vitamina B12, hierro, zinc, calcio, vitamina D y riboflavina, y contienen de 11 a 15 gramos de proteína de alta calidad. Consulte nuestra [Hoja de Información Vegetariana](#) para más información.

ADOLESCENTES

Nuestros planes **OPTAVIA** para Adolescentes están específicamente diseñados para satisfacer las necesidades nutricionales de niños y niñas adolescentes de 13 a 17 años. El programa **OPTAVIA** no debe ser utilizado por menores de 13 años. Para obtener más información, consulte el [Plan OPTAVIA Teen Girls](#) o el [Plan OPTAVIA Teen Boys](#).

OPTAVIA 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 alimenticias, 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.