

Guía de Conversión de Recetas

Para determinar si una receta es apropiada mientras está en el Programa **OPTAVIA**, use una de las calculadoras de recetas que se enumeran a continuación para determinar si se adhiere a los parámetros nutricionales del programa de Comidas Lean & Green (proteínas magras y vegetales).

Calculadoras de Recetas

- <https://www.verywell.com/recipe-nutrition-analyzer-4129594>
- <https://www.myfitnesspal.com/recipe/calculator>

Parámetros nutricionales de Comidas Lean & Green (proteínas magras y vegetales)

- 250 a 400 calories
- <20 gramos de carbohidratos totales (idealmente <15 grams)
- 10 a 20 gramos de grasa total
- >25 gramos de proteína

Hacer que las recetas sean compatibles

¡Adaptar las recetas para que cumplan con el programa no es tan intimidante como puede parecer! Además de seguir los parámetros de Comidas Lean & Green (proteínas magras y vegetales) anteriores, tenga en cuenta estos consejos útiles:

1. Utilice las siguientes herramientas:

- [Lista de opciones magras](#), [lista de opciones de vegetales](#)
- [Lista de condimentos/grasas saludables](#)
- [Tabla de conversión de vegetales](#)
- [Lista de opciones sin carne](#)

2. Calcule las porciones totales de proteínas magras, de vegetales, de condimentos y de grasas por ingrediente en la receta.

Divida estos totales por la cantidad de porciones.

NOTA: Si una receta incluye una cantidad específica de porciones, ¡tenga en cuenta que no es necesario que la conserve como tal! Dependiendo de la receta, puede disminuir o aumentar el tamaño de la porción para que se ajuste al programa. Recuerde, puede incluir hasta 3 condimentos por Comidas Lean & Green (proteínas magras y vegetales).

3. Primero mire los condimentos/grasas y vea qué se puede ajustar/omitir.

- Reduzca u omita la sal/pimienta, las mezclas/polvos de especias, la cebolla y las salsas si es posible. Esta es una forma rápida de reducir los condimentos y, por lo tanto, los carbohidratos y las calorías, sin comprometer la receta.
- Quite todo lo que diga "pizca de", "opcional" o "sazone a gusto" en la receta.
- Use aceite en aerosol o caldo para saltear los alimentos en lugar de aceite si necesita reducir la cantidad de grasa.
- Un paquete de galletas rinde aproximadamente 2 cucharadas de pan rallado y cuenta como un bocadillo opcional en el [Optimal Weight 5 & 1 Plan®](#).
- Puede reemplazar la mayonesa o la crema agria con yogur griego natural bajo en grasa en una proporción 1:1. Por cada 1/2 taza de yogur griego bajo en grasa que use, cuéntelo como 1/3 más magro. También puede contar 2 cucharadas de yogur griego bajo en grasa como 1 porción de condimento.
- Los productos de Walden Farms cuentan como condimentos (el tamaño de la porción varía de 2 cucharadas a 1/4 de taza) y son excelentes sustitutos de aderezos, salsas para pasta y jarabes, etc.

4. Sugerencias magras:

- Aumente/disminuya la porción en la receta según sea necesario para hacer proteínas completas por porción. La cantidad de carne, aves y mariscos crudos necesarios para producir una cierta cantidad de alimento cocido variará. Como pauta general, agregue de 2 a 3 oz. al peso cocido deseado para tener en cuenta la reducción (ejemplo: 8 oz. de pechuga de pollo crudo para producir 6 oz. cocidas).



5. Sugerencias de vegetales:

- Reemplace las cebollas con puerros o cebollas verdes ($\frac{1}{2}$ taza de cada una = 1 porción de vegetales).
- Reemplace las recetas que contengan arroz, pasta, quinoa y otros granos con arroz de coliflor, fideos de calabacín o calabaza espagueti. $\frac{1}{2}$ taza de arroz con coliflor, $\frac{1}{2}$ taza de fideos de calabacín y $\frac{1}{2}$ taza de calabaza espagueti = 1 porción de vegetales (cada una).
- Para recetas que requieran salsa de tomate, use tomates pequeños cortados en cubitos ($\frac{1}{2}$ taza = 1 vegetal) y haga puré si lo desea.

Ejemplo: Pollo y Brócoli a la Cacerola (Chicken & Broccoli Casserole)

Receta original (no se proporciona el tamaño de la porción):

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 pechugas de pollo grandes, sin hueso ni piel
- $\frac{1}{2}$ taza de cebolla picada
- 1 lata de 14 oz. de caldo de pollo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta negra
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- 1 cucharada de perejil seco
- 2 cucharadas de maicena
- 2 cucharadas de agua
- 4 de queso crema ligero, cortado en cubos
- 1 taza de queso cheddar rallado
- 3 tazas de brócoli picado, ligeramente cocido al vapor

Receta revisada/adaptada:

Porciones: 3

Por porción: 1 proteína más magra, 3 vegetales, 2 condimentos y 1 grasa saludable

- 1 cucharadita de aceite de oliva (1 grasa saludable)
- 18 oz. de pechuga de pollo sin hueso ni piel (cruda) (18 oz. crudas para dar 12 oz. de proteína más magra) (2 proteínas más magras)
- $\frac{1}{2}$ taza de puerro picado (1 vegetal)
- 1 lata de caldo de pollo de 14 oz. (3 condimentos)
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal (1 condimento)
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta negra (1 condimento)
- 2 cucharaditas de harina de almendras (1 condimento)
- 2 cucharadas de agua
- 2 oz. queso crema ligero, cortado en cubos (2 grasas saludables)
- 1 taza de queso cheddar bajo en grasa rallado (1 proteína magra)
- 4 tazas de brócoli picado, ligeramente cocido al vapor (8 hojas)

6. Otros recursos:

- Visite la página de Pinterest de **OPTAVIA** (<https://www.pinterest.com/OPTAVIA>) para obtener algunas recetas deliciosas que ya están desglosadas para usted.
- Hable con su Coach de **OPTAVIA** para obtener ayuda sobre modificaciones de recetas y/o acceso a cualquiera de los documentos enumerados anteriormente.



OPTAVIA®