



Adams 12 Five Star Nutrition Services Criterios y gráfica alimenticia de GO–SLOW–WHOA

Adaptado de Texas CATCH (Coordinated Approach To Child Health) y de We Can! Program

La lista de **GO–SLOW–WHOA List** es una herramienta para guiar a niños y a sus familiares para que elijan alimentos sanos. El mensaje general es que todo alimento puede encajar en una dieta sana, la cual consiste de más alimentos GO que SLOW y más de SLOW que alimentos WHOA.

- Los alimentos **GO** son los más bajos en grasa y azúcar, relativamente bajos en calorías y densos en nutrientes. Son alimentos enteros e incluyen frutas, vegetales, alimentos de granos enteros, carnes magras y leche y productos lácteos bajos en grasa.
- Los alimentos **SLOW** son más altos en grasa, azúcar agregada y calorías y se encuentran con las muchas combinaciones de alimentos y entradas y en una gran cantidad de alimentos procesados.
- Los alimentos **WHOA** son los más altos en grasa, azúcar agregada, densos en calorías pero frecuentemente bajos en nutrientes y alimentos más procesados que se pueden encontrar en la lista de WHOA.

Todos los alimentos se pueden comer con moderación. De hecho usted puede consumir un alimento WHOA todos los días. El mensaje importante es que una dieta sana contenga mayormente alimentos GO y un número menor de alimentos SLOW y mucho más poco de alimentos WHOA. Es importante anotar que los alimentos se pueden volver WHOA si se consumen en porciones grandes.

La lista de **GO–SLOW–WHOA** no contiene combinaciones de alimentos tales como emparedados o pizzas porque cada ingrediente es bien sea un alimento **GO**, **SLOW**, o **WHOA**. Por ejemplo, una piza es hecha de masa, salsa, queso y aderezos. Estos ingredientes pertenecen a más de una categoría. Para determinar si la piza es GO, SLOW o WHOA, se debe tener en cuenta todos los ingredientes. El criterio de 40% de calorías de grasa puede ser usado para algunas combinaciones de comidas. Por ejemplo, si una carne de hamburguesa tiene 40% de calorías de grasa, pero el pan tiene menos del 30%, la hamburguesa se considera un alimento GO.

El tipo más saludable de alimento incluye la mayoría de alimentos GO, estos son dos ejemplos de alimentos saludables.

Desayuno GO

Cereal de avena

½ taza de avena de grano entero, baja en azúcar (**GO**)

1 cucharadita de azúcar morena (**WHOA**)

2 cucharadas de pasas (**GO**)

1 taza de leche de 1% (**GO**)

Almuerzo GO

Emparedado de pavo

2 tajadas de pan integral (**GO**)

2 onzas de pavo bajo en grasa (**GO**)

2 cucharaditas de mostaza (**GO**)

1 rebanada de queso americano (**WHOA**)

1 hoja de lechuga (**GO**)

1 oz de chips de papa al horno (**SLOW**)

1 taza de leche descremada (**GO**)

½ taza de duraznos enlatados en almíbar espesa (**WHOA**)

VEGETALES

	GO	SLOW	WHOA
Vegetales Tamaño de porción: 1/2-3/4 taza	<ul style="list-style-type: none"> • Todo vegetal fresco, congelado o enlatado sin azúcar agregada ni grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Vegetales con aceite, mantequilla, margarina agregada o salsa de queso baja en grasa • Papitas francesas al horno y croquetas de papa • Vegetales fritos 	<ul style="list-style-type: none"> • Vegetales fritos a la milanesa • Papas fritas, papas a la francesa, croquetas de papa fritas • Rebanadas redondas de papa
Jugo de vegetales Tamaño de porción: 4-6 oz	<ul style="list-style-type: none"> • Jugo 100% vegetal 		

Ejemplos de vegetales: espárragos, aguacate, brotes de frijol, remolacha, col china, brócoli, coles de Bruselas, repollo, zanahorias, coliflor, apio, chayote, col silvestre, maíz, pepinos, berenjena, ajo, ejotes, jícama, col rizada, lechuga, champiñones, mostaza parda, nopalitos, angu, cebollas, chirivía, chicharos, pimientos (tales como pimentón, jalapeño, poblano, etc.), papas, calabaza, batatas, espinaca, calabacín, ñame, tomatillos, tomates, nabos, yuca, zapallito.

FRUTAS

	GO	SLOW	WHOA
Fruta Tamaño de porción: 1/2-3/4 taza	<ul style="list-style-type: none"> • Toda fruta fresca, congelada o enlatada sin azúcar agregada ni grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta enlatada con almíbar dietético • Frutas con azúcar agregada 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas enlatadas con almíbar espesa
Jugo de fruta Tamaño de porción: 4-6 oz	<ul style="list-style-type: none"> • 100% jugo de fruta • Barras congeladas de jugos de 100% de fruta y batidos de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> • Sorbete • Barras congeladas de jugo de frutas y batidos con azúcar agregada 	
Fruta seca /fruta seca enrollada Tamaño de porción: 1/2-3/4 taza	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta seca (tal como pasas, higos, nueces, albaricoque, cerezas) • 100% fruta seca enrollada 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta seca con azúcar agregada • Fruta seca enrollada con azúcar agregada 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta seca enrollada (Fruit roll-ups)

Ejemplos de frutas: manzanas, albaricoques, bananas, moras, arándanos, melón, cerezas, higos, toronjas, uvas, melón chino, kiwi, quinotos, limones, limas, mangos, nectarinas, naranjas, papaya, duraznos, peras, caquis, piña, cerezos, granada, carambola, fresas, mandarina, sandia.

GRANOS

	GO	SLOW	WHOA
Pan/Muffins/ Pandulce Tamaño de porción: 0.7-1 oz	<ul style="list-style-type: none"> • Pan integral, bollos, rollos, roscas, tortillas, pan pita • Tortillas de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan, bollos, rollos, roscas, tortillas, pan pita (harina refinada) blancos • Pan de maíz • Muffins bajos en grasas • Gofres • Panqueques • Tostada francesa 	<ul style="list-style-type: none"> • Medialuna • Biscochos • Pastelitos • Rosquillas • Muffins altos en grasa
Pasta Tamaño de porción: 1/2 taza cocidos	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integral 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta hecha con harina refinada • Espagueti de huevo 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopas instantáneas de espagueti altas en grasas
Arroz Tamaño de porción: 1/2 taza cocido	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz integral 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz blanco • Tortas de arroz 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz frito
Cereales Tamaño de porción: ¾ taza o 1 onza	<ul style="list-style-type: none"> • Integral, cereales bajos en azúcar, fríos y calientes (eje., avena tostada, trigo molido, avena, muesli) • Trigo triturado (bulgur) 	<ul style="list-style-type: none"> • Granola baja en grasa • Avena instantánea • Cereales bajos en azúcar hechos con granos refinados 	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales altos en azúcar hechos con granos refinados – fríos y calientes • Granola regular
Galletas saladas Tamaño de porción: 0.2 oz	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas integrales bajas en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas bajas en grasa hechas con granos refinados 	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas altas en grasas
Chips Tamaño de porción: 0.5-1 oz	<ul style="list-style-type: none"> • Chips de tortilla al horno 	<ul style="list-style-type: none"> • Chips de tortilla • Chips de papa al horno • Pretzels 	<ul style="list-style-type: none"> • Chips de Papitas regulares • Otros chips (ej., chitos, chips de maíz)
Galletas dulces/pasteles Tamaño de porción: 1.1-2.7 oz	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas integrales en forma de animales • Galletas Graham 	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas en forma animal hechas con harina refinada • Obleas de vainilla • Galletas bajas en grasa • Cereal/barras de frutas • Pasteles bajos en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas altas en grasa/azúcar • Pasteles altos en grasa/azúcar
Palomitas de maíz Tamaño de porción: ½-1 taza	<ul style="list-style-type: none"> • Palomitas de maíz hechas en máquina 	<ul style="list-style-type: none"> • Palomitas de maíz bajas en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Palomitas de maíz con mantequilla • Palomitas de maíz con sabores (ej., caramelo, queso) • Palomitas de maíz dulce

*Integral se define como conteniendo un *mínimo* de 51% o más de granos enteros según el peso.

LECHE Y ALIMENTOS LÁCTEOS

	GO	SLOW	WHOA
Leche Tamaño de porción: 8 fl oz	<ul style="list-style-type: none"> Leche baja en grasa (descremada/sin grasa) Leche de soya sin grasa 1% de leche (baja en grasa) 1% de leche de soya Leche en polvo sin grasa Leche de arroz fortificada 	<ul style="list-style-type: none"> 2% de leche (reducida en grasa) 2% de leche de soya Leche con sabores sin grasa (descremada/sin grasa) o 1% de leche Leche de soya con sabores sin grasa o 1% de leche de soya 	<ul style="list-style-type: none"> Leche entera (simple o con sabores) Leche con sabores de 2% (grasa reducida) Leche de soya con sabores de 2% Batidos
Yogurt Tamaño de porción: 1/2 - 1 taza	<ul style="list-style-type: none"> Yogurt sin o bajo en grasa simple o dulce con jugo 100% de fruta Bebidas de yogurt sin o bajos en grasa sin azúcar agregada 	<ul style="list-style-type: none"> Yogurt sin o bajo en grasa con azúcar agregada Bebidas de yogurt sin o bajos en grasa con azúcar agregada 	<ul style="list-style-type: none"> Yogurt en leche entera Bebidas de yogurt de leche entera
Queso Tamaño de porción: 1 oz	<ul style="list-style-type: none"> Requesón de 1% Requesón de 2% Requesón 100% Queso crema, sin grasa Queso, natural, bajo en grasa <p style="text-align: center;"><i>Go: <40% total de grasa & <25% grasa saturada</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Requesón, parcialmente descremado Requesón, 100% Queso americano, bajo en grasa Queso crema, bajo en grasa Tiras de queso, bajo en grasa Tiras de queso Queso suizo <p style="text-align: center;"><i>Slow: <70% total de grasa & <45% grasa saturada</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Queso americano Queso Colby Salsa de queso Queso Cheddar Crema de queso, regular <p style="text-align: center;"><i>Whoa: >70% total de grasa & >45% grasa saturada</i></p>
Postres Tamaño de porción: 1/2 taza		<ul style="list-style-type: none"> Yogurt congelado sin o bajo en grasa Helado bajo en grasa Pudin hecho con leche descremada o de 1% 	<ul style="list-style-type: none"> Helado Pudin hecho con leche entera o de 2% Pastel de queso Yogurt congelado Gelato

CARNES, FRIJOLES Y HUEVOS

	GO	SLOW	WHOA
Frijoles y chicharos secos Tamaño de porción: 4-6 oz	<ul style="list-style-type: none"> Frijoles (tales como pinto, negros, rojos sin tocino ni jamón) Frijoles refritos sin grasa Judía carilla, chicharos cortados, garbanzo, lentejas Pasta de garbanzos (Hummus) 	<ul style="list-style-type: none"> Frijoles con tocino o jamón Cerdo y frijoles Frijoles al horno Frijoles refritos Falafel 	
Nueces y semillas Tamaño de porción: ¾-1 oz	<ul style="list-style-type: none"> Maní, almendras, pacanas, nuez, marañón, pistachos Semillas de calabaza, semillas de girasol Mantequilla de maní natural y otras mantequillas de nueces 	<ul style="list-style-type: none"> Mantequilla de maní y otras mantequillas de nueces con azúcar y grasa agregada 	
Huevos Tamaño de porción: ½-1 huevo grande	<ul style="list-style-type: none"> Huevo entero Clara de huevo Sustituto de huevo 	<ul style="list-style-type: none"> Huevos fritos en aceite vegetal 	<ul style="list-style-type: none"> Huevos fritos en mantequilla, manteca, margarina, grasa de tocino o cerdo salado
Pescado Tamaño de porción: 2 oz	<ul style="list-style-type: none"> Pescados y mariscos – al horno, a la brasa o asado (ej., salmón, bagre, camarón, cangrejo, langosta) Atún enlatado en agua 	<ul style="list-style-type: none"> Pescado, mariscos y palitos de pescado a la milanesa al horno, Atún enlatado en aceite 	<ul style="list-style-type: none"> Pescado, mariscos, y palitos de pescado fritos
Aves Tamaño de porción: 2 oz	<ul style="list-style-type: none"> Pollo y pavo sin pellejo (horneado, a la parrilla o asado) 	<ul style="list-style-type: none"> Pollo y pavo con pellejo (horneado, a la parrilla o asado) Pollo y pavo a la milanesa Trozos de pollo al horno Carne magra molida de pollo y pavo 	<ul style="list-style-type: none"> Pollo frito Trozos de pollo fritos
Carne roja Tamaño de porción: 2 oz	<ul style="list-style-type: none"> Cortes de carne magra (ej., muslo asado, muslo, lomo, lomo y gordana) Carne molida extra-magra Carne molida que ha sido drenada y enjuagada 	<ul style="list-style-type: none"> Carne molida magra Hamburguesas magras o bajas en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> Cortes regulares de carne (ej., falda, chuleta, aguja) Carne molida regular Hamburguesas regulares Costillas

CARNES, FRIJOLES Y HUEVOS (CONT.)

	GO	SLOW	WHOA
Cerdo Tamaño de porción: 2 oz	<ul style="list-style-type: none"> Cortes magras de cerdo (ej., lomo y gordana, chuletas sin grasa) 	<ul style="list-style-type: none"> Jamón magro Tocino canadiense 	<ul style="list-style-type: none"> Cortes de cerdo más altos en grasa (ej., costillas, hombro, jamón) Costillas Tocino Pata de cerdo Chicharrón
Otros alimentos de proteína Tamaño de porción: 2 oz	<ul style="list-style-type: none"> Tofu Carne de venado 	<ul style="list-style-type: none"> Tempeh Hamburguesa vegetariana 	
Carnes procesadas Tamaño de porción: 2 oz	<ul style="list-style-type: none"> Carnes de almuerzo bajas o sin grasa (pollo, pavo, jamón) 	<ul style="list-style-type: none"> Carnes regulares de almuerzo (pollo, pavo, jamón) Perros calientes bajos en grasa Salchicha de pavo o pollo 	<ul style="list-style-type: none"> Perros calientes Peperoni Salchichas Cecina de carne de res Boloña Salami Chorizo Pastrami

Crterios de carne

Go: <40% total de grasa & <25% grasa saturada

Slow: <55% total de grasa & <25% grasa saturada

Whoa: >55% total de grasa & >25% grasa saturada

ACEITES

	GO	SLOW	WHOA
<p>Aceites y grasas sólidas Tamaño de porción: 1 cucharada</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite en aerosol 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceites vegetales – tales como de oliva, canola, maní, soya, maíz, semilla de algodón, cártamo, o girasol 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantequilla • Margarina • Manteca vegetal • Manteca • Cerdo salado
<p>Alimentos ricos en aceites y grasas sólidas Tamaño de porción: 1 cucharada</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Salsa sin o baja en grasa • Mayonesa sin o baja en grasa • Suero sin o bajo en grasa • Aderezo de ensalada sin o bajo en grasa • Aderezo de vinagreta 	<ul style="list-style-type: none"> • Salsa • Mayonesa • Suero • Aderezo de ensalada alto en grasa

OTROS

	GO	SLOW	WHOA
Hierbas y especias Tamaño de porción: 1 cucharada	<ul style="list-style-type: none"> • Especias frescas (tales como ajo o jengibre) • Hierbas frescas o secas (tales como albahaca, romero o cilantro) • Aderezos sin sal (tales como ajo en polvo o cebolla en polvo) 		<ul style="list-style-type: none"> • Sal • Aderezos con sal o sodio • Glutamato monosódico (MSG)
azúcares/ endulzantes/ dulces Tamaño de porción: 2 cucharadas		<ul style="list-style-type: none"> • Almíbar de azúcar reducida • Endulzantes artificiales 	<ul style="list-style-type: none"> • Azúcar • Azúcar morena • Dulce de chocolate • Dulces • Gelatina endulzada • Miel • Molasa • Almíbar
Bebidas Tamaño de porción: 4-8 oz	<ul style="list-style-type: none"> • Agua • Agua con gas • Te descafeinado amargo 	<ul style="list-style-type: none"> • Te amargo 	<ul style="list-style-type: none"> • Gaseosas (regular y dietética) • Bebidas con azúcar agregada • Te dulce y bebidas de te • Bebidas de café • Bebidas deportivas • Bebidas de sabores de fruta • Bebidas de jugo de fruta • Bebidas energéticas
Untables /Condimentos Tamaño de porción: 1 cucharada	<ul style="list-style-type: none"> • Mostaza • Hojuelas de mantequilla 	<ul style="list-style-type: none"> • Mermelada • Jalea • Aceitunas • Salsa de tomate 	<ul style="list-style-type: none"> • Encurtidos

*Porciones recomendadas basadas en USDA Food Buying Guide for Child Nutrition Programs.

<http://teamnutrition.usda.gov/Resources/foodbuyingguide.html>

Cantidades diarias recomendadas según la edad

Grupo alimenticio	Cantidad recomendada para niños de 4 a 8 años de edad	Cantidad recomendada para niños de 9 a 13 años de edad
Vegetales	1½ tazas	2–2½ tazas**
Frutas	1–1½ tazas	1½ tazas
Granos	Equivalentes a 4–5 onzas 1 onza equivale a: 1 tajada de pan, 5–7 galletas, ½ taza de avena cocida, 1 taza de cereal seco, ½ taza de arroz cocido, 3 tazas de palomitas de maíz	Equivalentes a 5–6 onzas ***
Leche y alimentos lácteos	2 tazas 1 taza de queso duro = 1½ onzas	3 tazas
Carnes, frijoles y huevos	Equivalentes a 3–4 onzas 1 onza equivalente: ¼ taza de frijoles cocidos, 1 onza de carne, 1 huevo	Equivalentes a 5 onzas
Aceites	4 cucharadas	5 cucharaditas
Otras	Ninguna	Ninguna

Nota: Estas cantidades son apropiadas para individuos que tienen menos de 30 minutos de actividad física moderada, fuera de las actividades diarias. Quienes son más activos físicamente pueden consumir más siempre y cuando permanezcan dentro de los límites de calorías.

** Niñas – 2 tazas; Niños – 2½ tazas

*** Niñas – 5 onzas equivalentes; Niños – 6 onzas equivalentes

Los estándares de Adams 12 Nutrition Services GSW para los artículos individuales del menú fueron desarrollados utilizando información de la base de datos de nutrientes para alimentos de la USDA, las etiquetas de información de nutrición y análisis de nutrición de las recetas distritales individuales. Los criterios distritales de nutrientes establecidos para el porcentaje de grasas y grasas saturadas, azúcares agregados y fibra (productos de granos solamente) fueron utilizados para determinar si el artículo del menú era un alimento Go, Slow o Whoa. El criterio fue determinado basado en el cumplimiento del patrón escolar alimenticio semanal de la USDA sobre los requisitos de nutrientes.