



Utilice esta gráfica para que usted y su familia se ayuden al escoger sus alimentos. Colóquela en el refrigerador o llévesela a la tienda cuando vaya de compras.

Todo alimento se puede consumir con moderación. Usted puede consumir un alimento Whoa todos los días, pero una dieta saludable contiene mayormente alimentos GO, más poco de alimentos SLOW y aún más poco de alimentos WHOA. El tamaño de la porción es la clave. Algunos alimentos GO y SLOW se pueden convertir en WHOA si se consumen en grandes porciones. Vaya a www.choosemyplate.gov para más información.

Grupo alimenticio	GO (alimentos para casi todo momento)	SLOW (alimentos para algunos momentos)	WHOA (alimentos para vez en cuando)
Densos en nutrientes		Densos en calorías	
Frutas y vegetales	Todo vegetal y fruta fresca, congelada o enlatada sin azúcar agregada ni grasa; 100% jugo; 100% barras de jugo de frutas/ batidos; fruta seca (tales como pasas, higos, nueces, albaricoque, cerezos); 100% fruta seca enrollada.	Vegetales con aceite, mantequilla, margarina agregada o salsa de queso bajo en grasa. Papitas francesas o croquetas de papa al horno; vegetales fritos, hamburguesa vegetariana; fruta enlatada en almíbar dietético; frutas con azúcar agregada; barras de jugo de fruta congeladas y batidos con azúcar agregada.	Vegetales fritos a la milanesa; papas fritas, papas a la francesa, croquetas de papa fritas; Rebanadas redondas de papa; fruta enlatada en almíbar espeso.
Pan /cereales Pasta y arroz Chips de galletas saladas Galletas dulces/ tortas	Pan integral, bollos, rollos, rosas, tortillas, pan pita, tortillas de maíz; pasta integral; arroz integral; cereales integrales bajos en azúcar, fríos y calientes (ej., avena tostada, trigo molido, avena, muesli); trigo triturado	Pan, bollos, rollos, rosas, tortillas, pan pita blancos (harina refinada); pan de maíz; muffins bajos en grasa; gofres; panqueques; tostada francesa; pasta hecha con harina refinada; espagueti de huevo; arroz blanco; avena instantánea; cereales bajos en azúcar hechos con granos refinados.	Medialunas / biscochos; pastelitos; rosca de pan dulce; muffins altos en grasa; sopas instantáneas de pasta altas en grasa; cereales altos en azúcar hechos con granos refinados – fríos y calientes;
Leche y productos lácteos Queso	Leche sin grasa o de 1 por ciento; yogurt sin grasa o bajo en grasa; leche de soya sin grasa; leche en polvo sin grasa; leche de arroz fortificada; requesón entero y de 1 y 2%; suero sin grasa; queso natural bajo en grasa.	Leche de 2% baja en grasa; leche de soya de 2%; leche de sabores sin grasa (descremada/sin grasa) o de 1%; leche de soya de sabores sin grasa o de 1%; requesón entero y parcialmente descremado; queso americano, suero bajo en grasa; tiras de queso; queso suizo.	Leche entera (simple o de sabor); leche de sabor de 2% (reducida en grasa); leche de soya de sabor de 2%; batidos; yogurt y bebidas de yogurt de leche entera. <i>Suero americano, Colby, cheddar y regular; salsa de queso.</i>
Bebidas y meriendas	MERIENDAS: todo vegetal y fruta congelada o enlatada sin azúcar ni grasa agregada; galleta integral salada baja en grasa; chips de tortilla horneados; galletas integrales en forma animal; galletas Graham; BEBIDAS: agua; leche sin grasa o leche de 1% baja en grasa; te frío amargo.	Barras de jugo de frutas congeladas y batidos con azúcar agregada; fruta seca con azúcar agregada; fruta seca enrollada con azúcar agregada; sorbetes; galletas bajas en grasa hechas de grano refinado; chips de tortilla, chips de papa horneados; pretzels; galletas en forma animal hechas con harina refinada; gofres de vainilla; galletas dulces bajas en grasa; barras de cereal/fruta; tortas bajas en grasa; tortas de arroz; granola baja en grasa; bebidas de yogurt sin o bajas en grasa con azúcar agregada.*	MERIENDAS: granola regular; galletas altas en grasa; chips de papa regular; otros chips (ej.: chitos, chips de maíz; galletas y tortas altas en grasa y altas en azúcar. BEBIDAS: gaseosa regular; leche entera; tes y limonadas dulces; bebidas de fruta con menos de 100% de jugo.
Huevos, pescado, aves, carnes	Huevo entero; clara de huevo; sustituto de huevos; pescados y mariscos – al horno, a la parrilla o asados; atún enlatado en agua; pollo y pavo sin pellejo (al horno, a la parrilla, asado); cortes de carne magra (muslo, lomo y lomo con gordana y bistec), carne molida de 85 a 95% magra; carne de res molida que haya sido drenada y enjuagada; cortes de carne magra de cerdo (lomo, chuletas sin grasa; carnes para almuerzos sin o bajas en grasa (pollo, pavo, jamón); carne de venado.	Huevos fritos en aceite vegetal; pescado, mariscos, palitos de pescado a la milanesa; atún enlatado en aceite; pollo y pavo con pellejo (al horno, a la parrilla, asado); pollo y pavo horneado a la milanesa; trozos de pollo horneados; carne magra molida de pollo y pavo; carne de res molida 70-80% magra; jamón magro; tocino canadiense; carnes regulares para almuerzo (pollo, pavo, jamón); perros calientes bajos en grasa; salchicha de pollo o pavo; peperoni de pavo.	Huevos fritos en mantequilla, manteca, grasa de tocino o cerdo salado; pescado frito, palitos de pescado y mariscos; pollo frito; trozos de pollo fritos; cortes regulares de carne de res (falda, aguja); carne molida de res regular; hamburguesas con más de 70% de grasa; costillas; cortes de cerdo más altos de grasa (ej.: tocino, hombro; costillas de jamón; tocineta; pata de cerdo; chicharrón); perros calientes; peperoni, salchicha, cecina de carne de res; Boloña, salami, chorizo, pastrami.
Frijoles y chícharos secos Nueces y semillas	Frijoles pinto, negros, rojos sin tocino ni jamón; frijoles refritos sin grasa; judía carilla y arveja partida; garbanzos; lentejas; pasta de garbanzo (hummus); tofu; maní, almendras; pacanas; nuez; marañón, pistachos; semillas de calabaza; semillas de girasol; mantequilla de maní natural y otras mantequillas de nueces.	Frijoles con tocino o jamón; frijoles con cerdo; frijoles al horno; frijoles refritos; falafel; mantequilla de maní y otras mantequillas de nueces con azúcar y grasa añadida.	
Grasas / Condimentos	Vinagre; salsa de tomate; aderezo de ensalada sin grasa; mayonesa sin grasa; suero sin grasa.	Salsa sin o baja en grasa; aderezo de ensalada con aceite vegetal y de oliva; margarina suave; aderezo de ensalada y mayonesa baja en grasa; suero bajo en grasa. **	Mantequilla, margarina en barra; manteca; cerdo salado; salsa; aderezo regular de ensalada; untables de crema de queso; mayonesa; salsa tártara; suero; salsa de queso; salsa de crema.

*Aunque algunos de los alimentos en esta hilera son más bajos en grasas y en calorías, todos los dulces y meriendas necesitan ser limitadas para no excederse en los requisitos de las calorías diarias de uno.

**Los aceites vegetales y de oliva no contienen grasas saturadas ni trans y se pueden consumir diariamente pero en porciones limitadas para satisfacer las necesidades de calorías diarias.

El modelo GO-SLOW-WHOA refuerza las iniciativas de los *Alimentos escolares para niños sanos de la USDA*. Los criterios de alimentos fueron determinados basándose en el cumplimiento de los requisitos del patrón de alimentos/nutrientes semanales de la USDA y la *Guía dietética para americanos de la USDA*. Vaya al portal de Adams 12 Nutrition Services al <http://www.adams12.org/go-slow-whoa> para ver los criterios específicos.