

GO

Fruta fresca: manzanas, plátanos, naranjas, cerezas, uvas, melón, mango y piña

Fruta congelada (sin azúcar)

Fruta enlatada en su jugo o agua

Usa salsa sin grasa para poner en: apio, zanahorias, jícama, pepinos, coliflor, brócoli o chilis

Totopos de tortillas horneadas

Galletas sin grasa y hecho de trigo

Cereal sin azúcar

Pan de trigo

Palomitas sin grasa

Queso bajo en grasa

Yogur bajo en grasa

Requesón 1%

Soya baja en grasa

Paté de garbanzos con galletas de trigo

Gelatina sin azúcar

RECUERDEN...

Lunes, martes y jueves...GO
miércoles...SLOW
viernes...WHOA

SLOW

Fruta seca: pasas, higos, duraznos y ciruelas

Fruta en poco almíbar

Galletas saladas y baja en grasa

Barquillo de vainilla

Barras de fruta o de cereal

Galletas, mantecadas o pastel bajo en grasa

Totopos

Granola

Galletas de "Goldfish"

Pretzels

Papitas horneadas

Palomitas baja en grasa

Queso: colby, cheddar, suizo

Requesón 2%

Budín hecho de leche descremada bajo en grasa

Queso mozzarella en forma de palito

Queso crema bajo en grasa

Esta lista se compone de sugerencias...
¿En qué más pueden pensar?

WHOA

Dulces de fruta: Gushers, Fruit Roll-Ups

Fruta en almíbar

Galletas saladas y galletas que tienen grasa

Papitas fritas

Barras de cereal

Cheetos, Fritos, Doritos

Donas

Palomitas con queso o caramelo

Quesos procesados como: Velveeta o queso americano

Queso crema regular

Budín hecho de leche entera

Requesón 4%

Carne seca

Dulces

Bocadillos de Rice Crispy

Gelatina regular

¿Que es GO, SLOW

y WHOA?

GO

Los alimentos *GO* incluyen frutas, verduras, alimentos hechos con granos integrales, carnes magras y productos lácteos más bajos en grasa.

Los alimentos *GO* son más bajos en grasa o azúcar, o las dos, y/o son alimentos integrales (es decir, menos procesados).

SLOW

Los alimentos *SLOW* contienen más grasa o azúcar, o las dos, y/o son más procesados que los alimentos *GO*.

Pueden comer las comidas de *Slow* tres veces por la semana.

WHOA

Solo comen una vez por la semana.

Los alimentos *WHOA* tienen el mayor contenido de grasa o azúcar, o las dos, y/o son los más procesados.

Los alimentos son clasificados en comparación con otros del mismo grupo alimenticio. Es importante notar que muchos alimentos pueden llegar a ser alimentos *WHOA* si se toman en grandes cantidades.

Comida con mucha grasa pueden causar infartos de corazón.

AGUA

SIEMPRE es a “GO”!