

Enfoque coordinado sobre la salud del niño (CATCH) Lista de alimentos GO–SLOW–WHOA

Introducción

La Lista de alimentos **GO–SLOW–WHOA** sirve para orientar a niños y sus familias en la selección de alimentos saludables. La idea general es que todo alimento puede incluirse en una dieta sana, la cual se compone de más alimentos **GO** que alimentos **SLOW**, y más alimentos **SLOW** que alimentos **WHOA**.

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

La Lista de alimentos **GO–SLOW–WHOA** no incluye alimentos en combinación, tales como sándwiches o pizzas, porque cada ingrediente es un alimento **GO**, **SLOW** o **WHOA**. Por ejemplo, una pizza se compone de la corteza, salsa, queso y cubiertas. Estos ingredientes pertenecen a más de una categoría. Para determinar si la pizza es una pizza **GO**, **SLOW** o **WHOA**, hay que tomar en cuenta todos los ingredientes.

El tipo de comida más saludable se compone de una mayoría de alimentos GO. Dos ejemplos de comidas saludables están a continuación.

Desayuno GO

Avena sin azúcar agregada (GO)
Azúcar morena (WHOA)
Arándanos frescos (GO)
Leche del 1% (GO)

Almuerzo GO

Sandwich con pavo
Pan hecho con trigo integral (GO)
Pavo bajo en grasa (GO)
Mostaza (GO)
Queso americano (WHOA)
Tomate (GO)
Lechuga (GO)
Chips de papitas, horneadas (SLOW)
Duraznos enlatados sin azúcar agregada (GO)
Leche descremada (GO)

VERDURAS

	GO	SLOW	WHOA
Verduras	<ul style="list-style-type: none"> Toda verdura fresca, congelada o enlatada, sin azúcar o grasa agregada 	<ul style="list-style-type: none"> Verduras con aceite, mantequilla, margarina o salsa de un queso bajo en grasa agregado Papas fritas y papas tipo <i>hash browns</i>, cocinadas en el horno Verduras rápidamente fritas en aceite 	<ul style="list-style-type: none"> Verduras rebozadas y fritas Papas fritas; papas tipo <i>hash browns</i>, fritas
Jugo de verduras	<ul style="list-style-type: none"> 100% jugo de verdura 		

Ejemplos de verduras: espárragos, aguacate, brotes de soya (*bean sprouts*), remolachas/betabeles, repollo chino (*bok choy*), brócoli, col de Bruselas, repollo/col, zanahorias, coliflor, apio, chayote, hojas verdes de berza (*collard greens*), maíz, pepinos, berenjena, ajo, ejotes/habichuelas, jícama, col rizada (*kale*), lechuga, champiñones, hojas verdes de mostaza (*mustard greens*), nopalitos, quimbombó (*okra*), cebollas, chirivía, chícharos/guisantes, chiles y pimientos (pimiento dulce, jalapeño, poblano, etcétera), papas, calabaza (*squash y pumpkin*), camotes, espinacas, raíz de *taro*, tomatillos, tomates/jitomates, hojas verdes de nabo, nabos, yuca/mandioca, calabacitas

FRUTAS

	GO	SLOW	WHOA
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> Toda fruta fresca, congelada o enlatada, sin azúcar o grasa agregada 	<ul style="list-style-type: none"> Frutas enlatadas con almíbar no espeso Frutas con azúcar agregada 	<ul style="list-style-type: none"> Frutas enlatadas con almíbar espeso
Jugo de fruta	<ul style="list-style-type: none"> Jugo de fruta 100% natural Paletas y licuados hechos con jugo de fruta 100% natural 	<ul style="list-style-type: none"> Sorbete Paletas y licuados hechos con jugo de fruta y con azúcar agregada 	
Frutas deshidratadas/ <i>Fruit leather</i> (concentrado de fruta en puré)	<ul style="list-style-type: none"> Frutas deshidratadas (como pasas, higos, dátiles, chabacanos, ciruelas pasas) <i>Fruit leather</i> de fruta 100% natural 	<ul style="list-style-type: none"> Frutas deshidratadas con azúcar agregada <i>Fruit leather</i> de fruta con azúcar agregada 	<ul style="list-style-type: none"> Rollos (<i>roll-ups</i>) de fruta

Ejemplos de frutas: manzanas, chabacanos/albaricoques, plátanos/bananas, zarzamoras, arándanos, melón tipo *cantaloupe*, cerezas, higos, toronjas, uvas, melón tipo *honeydew*, kiwis, naranjas chinas, limones, limas, mangos, nectarinas, naranjas, papayas, duraznos/melocotones, peras, placamineros, piña, ciruelas, granadas, frutas “estrella”, fresas, naranjas mandarinas, sandía

GRANOS

	GO	SLOW	WHOA
Panes/ <i>Muffins</i> /Pan dulce	<ul style="list-style-type: none"> • Pan, panecillos, bollos, <i>bagels</i>, tortillas, y pan tipo <i>pita</i>, hechos con granos integrales • Tortillas de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan, panecillos, bollos, <i>bagels</i>, tortillas, y pan tipo <i>pita</i>, hechos con harina refinada (blanca) • Pan de maíz • <i>Muffins</i> bajos en grasa • Waffles • Hotcakes/panqueques • Pan tostado francés 	<ul style="list-style-type: none"> • Medialunas/cuernitos • Panecillos tipo <i>biscuit</i> • Pan dulce • Donas • <i>Muffins</i> altos en grasa
Pasta	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta hecha con granos integrales 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta hecha con harina refinada • Pasta de huevo 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopas instantáneas con fideos, más altas en grasa
Arroz	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz integral (marrón) 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz blanco • Tortitas de arroz inflado 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz frito
Cereales para desayunos	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales bajos en azúcar y hechos con granos integrales – cocidos y no cocidos (p. ej.: avena tostada, trigo desmenuzado, avena, <i>muesli</i>) • Trigo búlgaro 	<ul style="list-style-type: none"> • Granola baja en grasa • Avena instantánea • Cereales bajos en azúcar y hechos con granos refinados 	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales altos en azúcar y hechos con granos refinados – cocidos y no cocidos • Granola
Galletas saladas	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas saladas bajas en grasa y hechas con granos integrales 	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas saladas bajas en grasa y hechas con granos refinados 	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas saladas altas en grasa
<i>Chips</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Tostaditas, horneadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Tostaditas • <i>Chips</i> de papitas, horneadas • <i>Pretzels</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Chips</i> de papitas • Otros <i>chips</i> (p. ej.: <i>puffs</i> de queso, <i>chips</i> de maíz)
Galletas/Pasteles	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas en forma de animalitos, hechas con granos integrales • Galletas tipo <i>graham</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas en forma de animalitos, hechas con granos refinados • Galletas de vainilla • Galletas bajas en grasa • Barras de cereal o de fruta • Pasteles bajos en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas altas en grasa y azúcar • Pasteles altos en grasa y azúcar
Palomitas de maíz	<ul style="list-style-type: none"> • Palomitas reventadas por aire caliente 	<ul style="list-style-type: none"> • Palomitas bajas en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Palomitas con mantequilla agregada • Palomitas con sabor (p. ej.: caramelo, queso) • Palomitas tipo <i>kettle</i>

PRODUCTOS LÁCTEOS

	GO	SLOW	WHOA
Leche	<ul style="list-style-type: none"> • Leche sin grasa (descremada) • Leche de soya sin grasa • Leche del 1% (bajo en grasa) • Leche de soya del 1% • Leche en polvo, descremada • Leche de arroz, fortificada 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche del 2% (grasa reducida) • Leche de soya del 2% • Leche sin grasa (descremada) o del 1%, con sabor • Leche de soya sin grasa o del 1%, con sabor 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche entera (sin or con sabor) • Leche del 2% (grasa reducida), con sabor • Leche de soya del 2%, con sabor • Malteadas (<i>milkshakes</i>)
Yogurt	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt, sin grasa o bajo en grasa, sin sabor, o endulzado con jugo de fruta 100% natural • Bebidas de yogurt, sin grasa o bajas en grasa, sin azúcar agregada 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt, sin grasa o bajo en grasa, con azúcar agregada • Bebidas de yogurt, sin grasa o bajas en grasa, con azúcar agregada 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt hecho con leche entera • Bebidas de yogurt hecho con leche entera
Queso	<ul style="list-style-type: none"> • Queso natural semidescremado • Queso tipo <i>string</i> bajo en grasa • Requesón bajo en grasa (1%) • Queso de soya bajo en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Quesos naturales (como <i>Colby</i>, <i>cheddar</i>, suizo) • Requesón (2% o grasa reducida) • Queso ricotta (semidescremado) • Salsa de queso baja en grasa • Queso procesado bajo en grasa • Queso de soya • Queso crema bajo en grasa • Queso tipo <i>string</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Queso procesado • Queso crema • Salsa de queso • Queso ricotta (de leche entera) • Requesón (de leche entera)
Postres lácteos		<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt congelado sin grasa o bajo en grasa • Helado bajo en grasa • Pudín hecho con leche descremada o del 1% 	<ul style="list-style-type: none"> • Helado • Pudín hecho con leche entera o del 2% • Pay de queso • Yogurt congelado • <i>Gelato</i> (helado estilo italiano)

CARNES, FRIJOLES Y HUEVOS

	GO	SLOW	WHOA
Frijoles y guisantes secos	<ul style="list-style-type: none"> • Frijoles (como pintos, negros, rojos, sin tocino o jamón) • Frijoles refritos, sin grasa • Guisantes tipo <i>black-eyed</i>, guisantes majados, garbanzos, lentejas • <i>Hummus</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Frijoles con tocino o jamón • Frijoles con puerco (<i>pork and beans</i>) • Frijoles al horno (<i>baked beans</i>) • Frijoles refritos • <i>Falafel</i> 	
Nueces y pepitas	<ul style="list-style-type: none"> • Cacahuates/maníes, almendras, pacanas, nueces de nogal, anacardos, pistachos • Pepitas de calabaza o de girasol • Crema de cacahuete/maní y de otras nueces (natural) 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de cacahuete/maní y de otras nueces, con azúcar y grasa agregadas 	
Huevos	<ul style="list-style-type: none"> • Huevos enteros • Claras 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 animal, margarina, grasa de tocino, o tocino salado/pella salada
Pescado	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado y mariscos – horneados, asados o a la parrilla (p. ej.: salmón, bagre, camarones, cangrejo, langosta) • Atún enlatado en agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado, mariscos y “palitos” de pescado – empanizados y horneados • Atún enlatado en aceite 	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado, mariscos y “palitos” de pescado – fritos
Aves de corral	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo o pavo sin piel (horneado, asado o a la parrilla) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo o pavo con piel (horneado, asado o a la parrilla) • Pollo o pavo, empanizado y horneado • Trocitos (<i>nuggets</i>) de pollo, horneados • Pollo o pavo molido magro 	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo frito • Trocitos (<i>nuggets</i>) de pollo, fritos
Carne de res	<ul style="list-style-type: none"> • Cortes magros de res [p. ej.: <i>round roast</i>, bistec <i>round</i>, lomo bajo (<i>sirloin</i>), filete (<i>tenderloin</i>)] • Carne molida extra magra • Carne molida, escurrida 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 res [p. ej.: pecho (<i>brisket</i>), bistec <i>T-bone</i>, espaldilla (<i>chuck roast</i>)] • Carne molida regular • Hamburguesas regulares • Costillas

CARNES, FRIJOLES Y HUEVOS (CONTINÚA)

	GO	SLOW	WHOA
Puerco	<ul style="list-style-type: none"> • Cortes magros de puerco (p. ej.: filete, chuletas sin grasa) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jamón magro • Tocino canadiense 	<ul style="list-style-type: none"> • Cortes de puerco más altos en grasa (p. ej.: <i>roast</i>, espalda, jamón) • Costillas • Tocino • Jarrete • Chicharrones
Otros alimentos que aportan proteína	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tofu</i> • <i>Tempeh</i> • “Hamburguesa” de verduras (<i>veggie burger</i>) • Carne de venado 		
Carne procesada	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes para sandwiches (pollo, pavo, jamón), sin grasa o bajas en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes regulares para sandwiches (pollo, pavo, jamón) • Hot dogs bajos en grasa • Salchicha de pavo o de pollo 	<ul style="list-style-type: none"> • Hot dogs • Pepperoni • Salchicha • Tasajo/cecina (<i>beef jerky</i>) • Salchicha tipo <i>bologna</i> • Salami • Chorizo • Pastrami

ACEITES

	GO	SLOW	WHOA
Aceites y grasas sólidas	<ul style="list-style-type: none"> • Rociador vegetal 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceites vegetales (como el de oliva, canola, cacahuete/maní, soya, maíz, semilla de algodón, <i>safflower</i> o girasol) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantequilla • Margarina • Manteca vegetal • Manteca animal • Tocino salado/pella salada
Alimentos ricos en aceites y en grasas sólidas		<ul style="list-style-type: none"> • Salsa de carne (<i>gravy</i>), sin grasa o baja en grasa • Mayonesa, sin grasa o baja en grasa • Crema agria, sin grasa o baja en grasa • Aderezo para ensaladas, sin grasa o bajo en grasa • Aderezo para ensaladas hecho de aceite y vinagre 	<ul style="list-style-type: none"> • Salsa de carne (<i>gravy</i>) • Mayonesa • Crema agria • Aderezo para ensaladas, alto en grasa

OTROS ALIMENTOS

	GO	SLOW	WHOA
Hierbas y especias	<ul style="list-style-type: none"> • Especias frescas (como ajo o jengibre) • Hierbas frescas o secas (como albahaca, romero o cilantro) • Aliños sin sal (como polvo de ajo o de cebolla) 		<ul style="list-style-type: none"> • Sal • Aliños con sal o sodio • Glutamato monosódico (MSG)
Azúcares/Dulcificantes y edulcorantes/ Caramelos		<ul style="list-style-type: none"> • Jarabe, azúcar reducida • Edulcorantes (artificiales) 	<ul style="list-style-type: none"> • Azúcar • Azúcar morena • Dulces de chocolate • Caramelos • Gelatina con dulcificante • Miel • Melaza • Jarabe
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Agua • Agua con gas • Té descafeinado, sin dulcificante 	<ul style="list-style-type: none"> • Té sin dulcificante 	<ul style="list-style-type: none"> • Refrescos/sodas (regulares y de dieta) • Bebidas con azúcar agregada • Té con dulcificante; bebidas con té y dulcificante • Bebidas con café • Bebidas deportivas • Bebidas con sabor a fruta • Bebidas con jugo de fruta • Bebidas energéticas
Condimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Mostaza • Hojuelas de mantequilla 	<ul style="list-style-type: none"> • Mermelada • Jalea • Aceitunas • Salsa <i>catsup</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Encurtidos (<i>pickles</i>)

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
Verduras	1½ tazas	2–2½ tazas**
Frutas	1–1½ tazas	1½ tazas
Granos	4–5 equivalentes en onzas (1 <i>equivalente en onzas</i> equivale a: 1 rebanada de pan, 5–7 galletas saladas, ½ taza de avena cocida, 1 taza de cereal no cocido, ½ taza de arroz cocido, 3 tazas de palomitas de maíz reventadas)	5–6 equivalentes en onzas***
Productos lácteos	2 tazas (1 taza de queso duro equivale a: 1½ onzas)	3 tazas
Carne, frijoles y huevos	3–4 equivalentes en onzas (1 <i>equivalente en onzas</i> equivale a: ¼ taza de frijoles cocidos, 1 onza de carne, 1 huevo)	5 equivalentes en onzas
Aceites	4 cucharaditas	5 cucharaditas
Otro	Ninguna	Ninguna

* www.MyPyramid.gov

** Niñas – 2 tazas; Niños – 2½ tazas

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