

# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA**?

**Alimentos GO** – descritos comúnmente como "alimentos enteros". Estos alimentos son bajos en grasa y/o azúcar.

**Alimentos SLOW** – más altos en grasa y/o azúcar que Alimentos GO, y puede haber experimentado algún procesamiento.

**Alimentos WHOA** – los más altos en grasa y/o azúcar. Generalmente son sumamente procesados y contienen menos alimentos nutritivos que alimentos GO o SLOW.



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Zanahorias, apio, tomates y fresas crudas y frescas = **GO**
- Alimentos GO no tienen azúcar y/o grasa agregado.



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA**?



¿GO, SLOW o WHOA?

- Ensaladas Frescas – depende de la cantidad y el tipo de aderezo.
  - **GO** = jugo de limón o sin aderezo
  - **SLOW** = aderezos hechos de aceites de vegetal como aceite de olivo y canola
  - **WHOA** = aderezos alto en grasa hechos con mayonesa o crema
- **EVITA** barras de ensalada que ofrecen muchas ensaladas de pasta y postres altos en grasa.



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Brócoli con queso= **SLOW**
- Salsas agregadas (incluyendo queso), mantequilla, margarina y otros condimentos con grasa cambian todos los vegetales cocidos a alimentos SLOW.
- Sazona el brócoli con limón, hierbas o especias = **GO**



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Papas Fritas = **WHOA**
- Todas los alimentos fritos son alimentos **WHOA**.



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

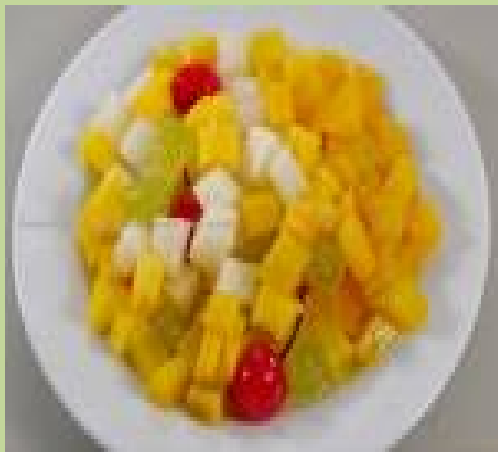
- Manzanas frescas = **GO**
- Manzanas proporcionan una fuente natural de alimentos nutritivos y fibra.
- Alimentos GO no tienen azúcar y/o grasa agregada.





# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Coctel de Fruta enlatada es procesada con azúcar agregada.
- Si enlatada en jarabe *'light'* = **SLOW**
- Si enlatada en jarabe *'heavy'* = **WHOA**



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

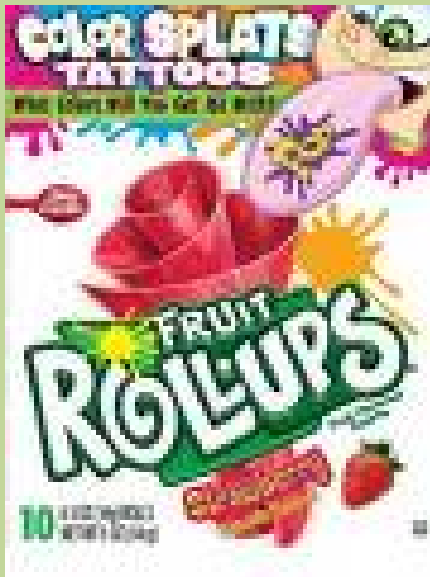
- Jugo de naranja 100% = **GO**
- Contiene vitaminas naturales.
- Fuente excelente de Vitamina C.
- No contiene azúcar agregada.





# Eat Smart con CATCH

## ¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Fruit Roll-ups = **WHOA**
- Procesados con azúcar, jarabe de maíz y aceite.
- Cada Fruit Roll-up contiene:



- » 50 calorías
- » 7 gramos de azúcar
- » 55 gramos de sodio



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Pasas de uva = **GO**
- Pasas contienen azúcar natural, vitaminas, minerales y fibra.



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Jugo 100%, Barras de Fruta congelada = **GO**
- No contiene azúcar agregada.



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Paletas = **WHOA**
- Hechas con azúcar agregada y *sabor de fruta*, no fruta natural.
- Paletas son un alimento de poco valor nutricional.



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



- Tortillas de maíz = **GO**
- Hechas con harina de maíz integral.

¿GO, SLOW o WHOA?



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Bagels = **GO**
- Untar con mantequilla o conservas lo hace un alimento **SLOW**.
- Usa queso cremoso bajo en grasa o conservas de fruta en poca cantidad para que no el alimento SLOW no sea un alimento WHOA.





# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Donas = **WHOA**
- Donas son fritas profundamente en aceite y contienen mucha grasa y azúcar.



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Palomitas de maíz = **GO**
- Palomitas bajo en grasa = **SLOW**
- Palomitas con mantequilla y sabor, e.g. caramelo, queso, etc. = **WHOA**



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Galletas de Chocolate = **WHOA**
- Galletas contienen mucha grasa y azúcar.
- Limita comer galletas a solo de vez en cuando.
- No comas más de 2 o 3 a la vez.



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Pastel de Chocolate = **WHOA**
- Pasteles son hechos con mucha azúcar, huevos y grasa.
- Solo come un pedazo pequeño y solamente en ocasiones especiales.



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Dulce = **WHOA**
- Los dulces son altos en grasa, azúcar y calorías y de poco valor nutricional.
- Limite comerlos a solo de vez en cuando.



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Arroz Integral = **GO**
- **NOTA:** Arroz blanco es mas procesado y refinado que arroz café y es un alimento **SLOW**.





# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



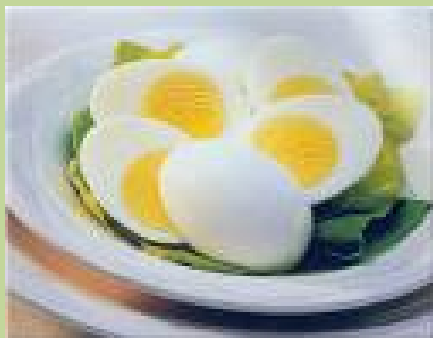
¿GO, SLOW o WHOA?

- Peanut butter or cheese crackers = **WHOA**
- These snack foods are highly processed and contain high amounts of added fats



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Huevo = **GO** (huevo entero, clara de huevo, sustituto de huevo)
- Huevos fritos en aceite de vegetal = **SLOW**
- Huevos fritos en mantequilla manteca, margarina o aceite de tocino = **WHOA**



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Crema de cacahuete = **SLOW** (crema de cacahuete es típicamente procesada con azúcar y grasa).
- Crema de cacahuete natural, no es procesada = **GO**



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Nueces y semillas tal como cacahuate, nuez, almendras, nuez de castilla = **GO**
- Si son procesadas con aceite y/o azúcar = **WHOA**
- Una porción apropiada es como 1 onza.
- Limita la cantidad que comes o alimentos GO rápidamente se convierten en alimentos SLOW y hasta en alimentos WHOA.



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Frijoles y guisantes secos = **GO** incluyen pintos, negros, y rojos; guisantes tipo black eye, guisantes majados, garbanzos y lentejas.
- Si son preparados con tocino, jamón u otras grasas = **SLOW**
- **NOTA:** Frijoles refritos son **SLOW** al menos que la etiqueta diga “fat-free” (sin grasa) = **GO**



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Pollo frito = WHOA
- Todos los alimentos que son fritos so alto en grasa y considerado alimentos WHOA.





# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Bistec de pollo empanizado con salsa = **WHOA**
- **NOTA:** Agregando salsa agrega aun mas grasa.
- Recuerde, todo lo que es frito es un alimento **WHOA**.



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Salmon a la parrilla = **GO**
- Todo pez y mariscos al horno o a la parrilla son alimentos GO.



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Barra de pescado, al horno = **SLOW**
- Barras de pescado, frito = **WHOA**
- **NOTA:** todo lo que es frito es un alimento WHOA.



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



- Pollo asado = **SLOW**
- Pollo asado sin el pellejo = **GO**

¿GO, SLOW o WHOA?



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Enchiladas = **WHOA**  
(mucho queso en el queso)
- *Puede ser SLOW* si es preparada con queso bajo en grasa y carne magra.



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Ensalada de atún = **SLOW** si preparada con atún enlatada en agua y mayonesa o aderezo bajo en grasa o sin grasa.
- Ensalada de atún preparada con atún enlatada en aceite y mayonesa o aderezo regular = **WHOA**



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Carne fría (como jamón)= **GO** si son “low-fat o non-fat” (bajo en grasa o sin grasa).
- Carne fría regular = **SLOW**



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



- Tocino = **WHOA**
- Tocino de pavo = **SLOW**

¿GO, SLOW o WHOA?





# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Hamburguesa = **SLOW** si es preparada con carne magra o baja en grasa.
- Hamburguesa = **GO** si es preparada con carne extra magra.
- **Recuerda**, lo que le agregas a la hamburguesa la convierte en un alimento **WHOA**; usa quesos y salsas bajo en grasa.



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Hot dogs (perro caliente) = **SLOW**  
si la etiqueta dice “low-fat” (bajo en grasa).
- Regular = **WHOA**
- Salchicha de pavo = **GO**



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

## Leche regular, sin sabor

- Leche **descremada** (sin grasa) = **GO**
- Leche **1%** (bajo en grasa) = **GO**
- Leche **2%** (bajo en grasa) = **SLOW**
- Leche **entera** = **WHOA**



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**

## Leche con sabor



¿GO, SLOW o WHOA?

- Si es preparada con leche **entera** o leche **2%** (bajo en grasa) = **WHOA**
- Si es preparada con leche **descremada** (sin grasa) o leche **1%** (bajo en grasa) = **SLOW**



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Queso = **SLOW**  
(incluye la mayoría de los quesos como cheddar, colby, swiss).
- Quesos que dicen 'semi-descremado' o 'bajo en grasa' = **GO**



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Requesón y fruta = **GO** (si el requesón es hecho con leche baja en grasa, 1%)
- Requesón hecho con leche 2% = **SLOW**
- Requesón hecho con leche entera = **WHOA**



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Todo queso procesado = **WHOA**
- Estos quesos contienen mucha grasa.



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Nieve = **WHOA**
- Nieve 'low-fat' o baja en grasa = **SLOW**





# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Refrescos = **WHOA**  
(incluye regular y dieta)
- Todos los refrescos son de poco valor nutricional y reemplaza otros nutrientes saludables en la dieta.



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Bebidas deportivas = **WHOA**
- Bebidas deportivas contienen pocos nutrientes y reemplazan otros nutrientes saludables en la dieta.



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Agua = **GO**
- Toma agua siempre que puedes en vez de tomar sodas, jugos o bebidas deportivas.



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



- Kool-Aid = **WHOA**

- ¡Toma agua!

¿GO, SLOW o WHOA?



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Sunny Delight y otras bebidas con sabor a fruta = **WHOA**
- Bebidas con sabor a fruta contienen mucha azúcar y reemplaza otros nutrientes saludables.



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Bebidas de café = **WHOA**
- Estas bebidas con cafeína contienen mucha azúcar y grasa.
- Si tomas café, tómallo sin azúcar.



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA?**



¿GO, SLOW o WHOA?

- Te sin azúcar = **SLOW**
- Te con azúcar = **WHOA**



# *Eat Smart con CATCH*

¿Conoces tus alimentos **GO-SLOW-WHOA**?

**Alimentos GO** – descritos comúnmente como "alimentos enteros". Estos alimentos son bajos en grasa y/o azúcar.

**Alimentos SLOW** – más altos en grasa y/o azúcar agregado que Alimentos GO, y puede haber experimentado algún procesamiento.

**Alimentos WHOA** – los más altos en grasa y/o azúcar. Generalmente son sumamente procesados y contienen menos alimentos nutritivos que alimentos GO o SLOW.

