

# Tu Salud ¡Sí Cuenta!

## Nutrición saludable

Go  
Slow  
Whoa



Planear un  
Plato  
Saludable

## 4: Comer Saludable

# **Empieza la función!**

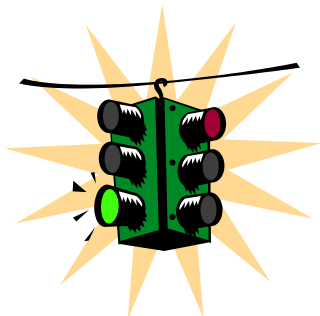


## **Video**

*Tu Salud, Sí Cuenta:  
Nutrición Saludable*

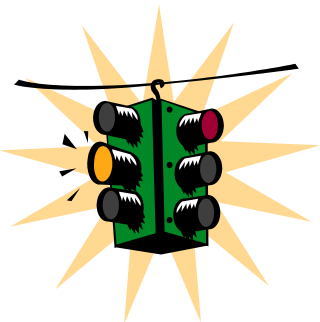
# GO SLOW WHOA

*Use el semaforo para comer bien!*



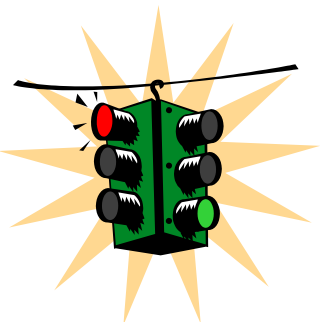
## Comidas GO

*“comidas completas”; bajo en grasa y azúcares; menos procesada*



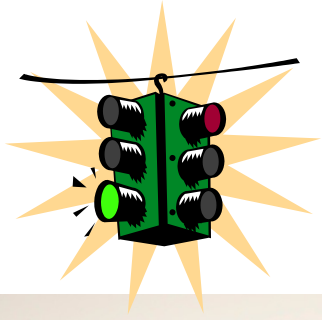
## Comidas SLOW

*grasa mas alta y azúcares agregados; mas procesada*



## Comidas WHOA

*Lo mas alto en grasa y azúcar agregado; lo mas procesado*



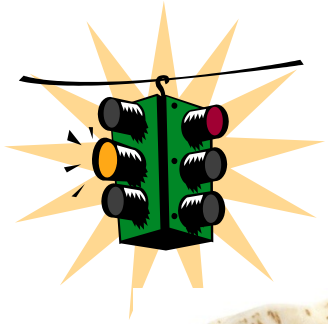
# Comidas Go... Perfectos para comer en cualquier momento



Leche descremada







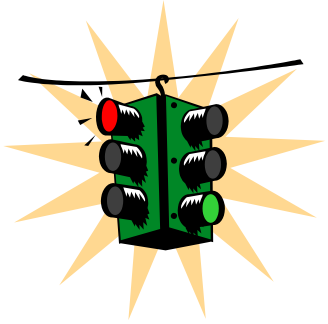
# Comidas SLOW

## Disfrutar algunas veces / menos seguido



Leche baja en grasa





# Comidas WHOA... Disfrutar porciones chicas y solamente en ocasiones especiales



Leche entero



# **Examen sorpresa!**

Cual comida es  
**Go?** **Slow?** **Whoa?**

- 1) Arroz blanco  
Arroz cafe  
Arroz frito
- 2) Papa asada  
Papa asada con mantequilla  
Papas fritas
- 3) Licuado  
Leche descremada  
Leche bajo en grasa



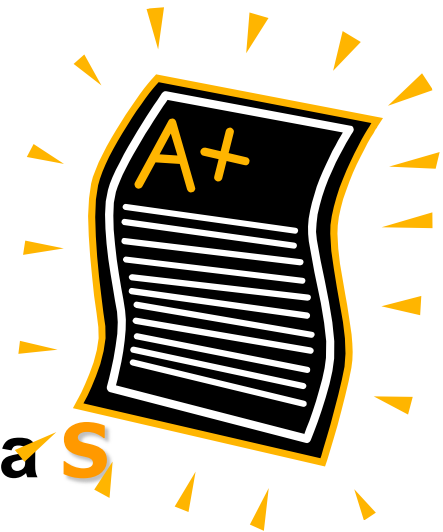
# Examen sorpresa!

Cual comida es  
**Go?** **Slow?** **Whoa?**

- 1) Arroz blanco **S**  
Arroz cafe **G**  
Arroz frito **W**

- 2) Papa asada **G**  
Papa asada con mantequilla **S**  
Papas fritas **W**

- 3) Licuado **W**  
Leche descremada **G**  
Leche baja en grasa **S**





# **Examen sorpresa!**

Cual comida es  
**Go?** **Slow?** **Whoa?**

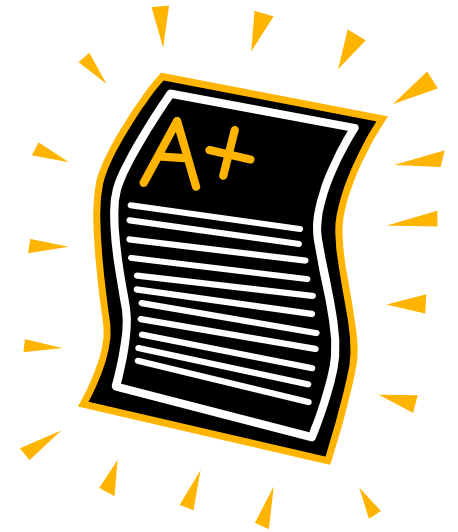
- 4) Duraznos de lata en almibar  
Pay de durazno  
Durazno fresco
  
- 5) 100% jugo  
Soda sabor fruta  
Licuado de fruta
  
- 6) Dona  
Pan blanco  
Pan integral



# Examen sorpresa!

Cual comida es  
**Go?** **Slow?** **Whoa?**

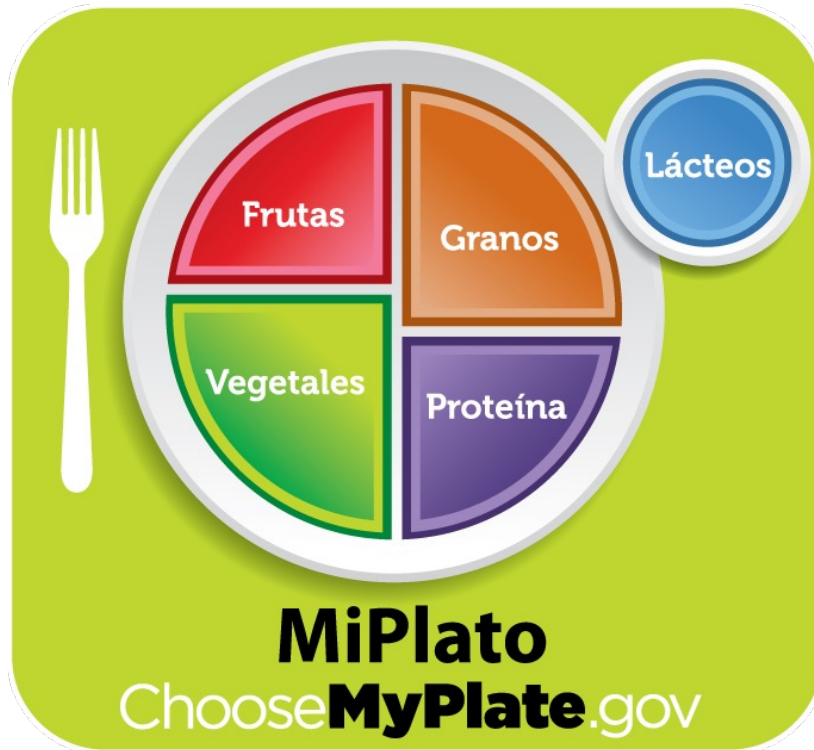
- 4) Duraznos de lata en almibar **S**  
Pay de durazno **W**  
Durazno fresco **G**
- 5) 100% jugo **G**  
Soda sabor fruta **W**  
Licuado de fruta **S**
- 6) Dona **W**  
Pan blanco **S**  
Pan integral **G**



# Planear un plato saludable

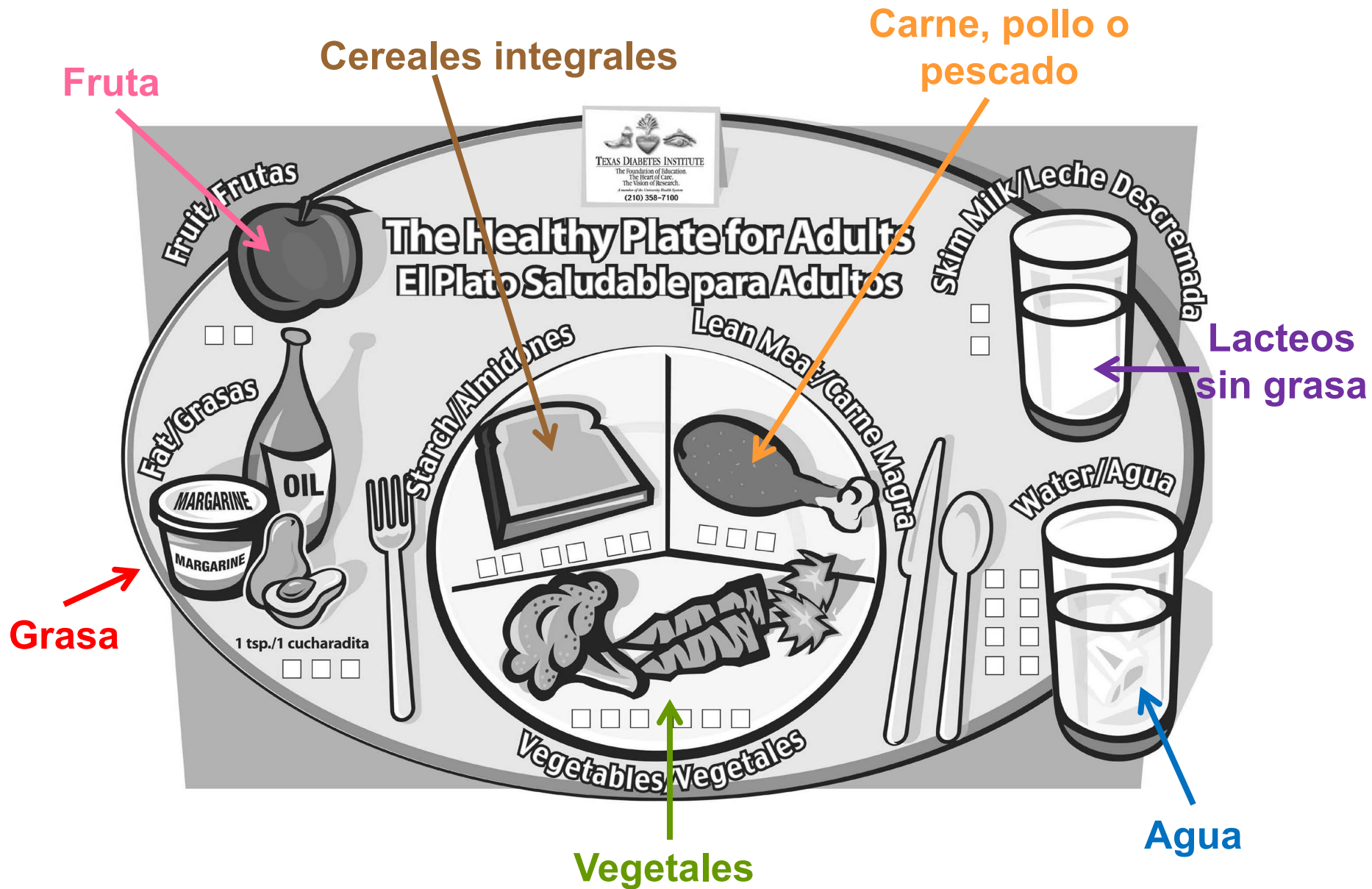


# Recuerda las guías dietéticas...



**Variedad**  
**Balance**  
**Moderación**  
**Densidad de**  
**Nutrientes**







# **Consuma 5 o más raciones de verduras y frutas cada día.**

Incluye verduras y frutas en cada comida y para bocadillos.

Consuma una variedad de verduras y fruta diario.

Limite las papas fritas, chips, y otros productos de verduras fritas.

Elija jugos 100% si tomas vegetales o jugos de fruta.



# Actividad: Construye-una-Comida



**Reto!**

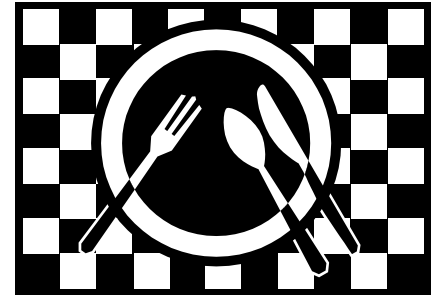
Un día de la  
semana, come  
solamente  
comidas **GO**.



The image shows two CDC diaries and a pencil. The left diary is titled 'My Food Diary' and has columns for 'Day', 'What You Ate and Drank', 'Where and With Whom', and 'Notes (Feelings, Hunger, etc.)'. It includes rows for Breakfast, Snack, Lunch, Snack, and Dinner. The right diary is titled 'My Physical Activity Diary' and has columns for 'Day of week', 'Time of Day', 'Description of Activity (Type and Intensity Level)', and 'Duration'. Both diaries have the CDC logo in the top right corner. A yellow pencil with a green eraser is positioned diagonally across the bottom of the diaries.

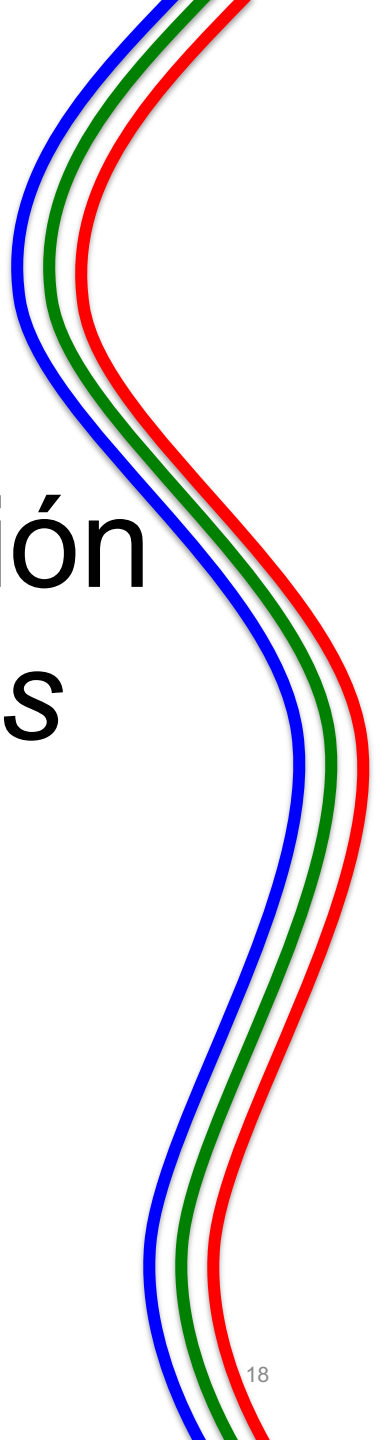
# Nutrición saludable

## *Resumen de puntos*



- Una dieta saludable tiene mas comidas **GO** en comparación a comidas **SLOW** , y mas comidas **SLOW** en comparación a comidas **WHOA**.
- Crear su plato con Variedad, Balance, Moderación y Nutrición en mente.
- Un Plato Saludable tiene principalmente vegetales, cereales integrales, carne, pescado, fruta y un poco de grasa insaturado.





# Cambia a la presentación

## *Los nutrientes básicos*