

# Lista de Alimentos GO-SLOW-WHOA



La lista de alimentos **GO-SLOW-WHOA** es una herramienta que sirve para orientar a los niños y a las familias a tomar decisiones de alimentación saludable. El mensaje en general, hace referencia a que todos los alimentos encajan en una dieta saludable, la cual consiste en el consumo de más alimentos GO que alimentos SLOW, y más alimentos SLOW que alimentos WHOA.

**GO > SLOW > WHOA**

Los alimentos se dividen en 7 secciones, cinco de los cuales hacen referencia a los grupos de alimentos (vegetales, frutas, granos, leche y productos lácteos, leguminosas, carnes y huevos). Las otras dos secciones son de grasas y otros.

**Alimentos GO:** Algunos de ellos incluyen frutas y verduras, alimentos integrales y leche regular sin azúcar al 1%. Los alimentos GO se conocen comúnmente como alimentos como “alimentos integrales”, lo que quiere decir que son alimentos menos procesados en comparación con otros alimentos del mismo grupo o sección de alimentos. Estos alimentos también son bajos en sal (sodio) y/o azúcares añadidos. Además, los alimentos GO son más bajos en grasas no saludables, es decir; grasas sólidas como la mantequilla o la manteca de cerdo a diferencia de las grasas saludables como los aceites vegetales.

**Alimentos WHOA:** Algunos de ellos incluyen dulces, galletas, alimentos fritos, helados, refrescos y cereales azucarados. Estos alimentos son generalmente los más procesados y más altos en grasas sólidas poco saludables, azúcares añadidos y/o sal. La cantidad de consumo de alimentos WHOA (tanto en cantidad como en veces de consumo) debe ser limitada.

**Alimentos SLOW:** Estos alimentos se encuentran en la mitad de los alimentos GO y WHOA. Estos son alimentos son más nutritivos que los alimentos WHOA, pero no se deben consumidos con la misma frecuencia que los alimentos GO. Algunos de ellos incluyen leche regular al 2%, granos refinados y frutas con azúcares añadidos.

Para determinar si un alimento es GO, SLOW o WHOA se debe comparar con todos los otros alimentos de su categoría, (fila) del grupo o sección de alimentos. Aunque los alimentos se clasifican de esta manera, es importante tener en cuenta que comer grandes cantidades de alimentos puede ser poco saludable, incluso si son de la categoría GO. Por favor tengan también en cuenta cualquier alergia o sensibilidad a los alimentos antes de exponer a los niños a ciertas comidas como por ejemplo los frutos secos.

La lista GO-SLOW-WHOA no contiene alimentos combinados como sándwiches o pizza dado que cada ingrediente puede ser GO, SLOW o WHOA. Por ejemplo, una pizza está hecha de masa, salsa, queso y diferentes acompañamientos, lo que quiere decir que cada ingrediente pertenece a un grupo de alimentos diferente. Para determinar si una pizza es un alimento GO, SLOW o WHOA se deben tener en cuenta todos sus ingredientes. El tipo de comida más saludable incluye principalmente alimentos GO. Estos son dos ejemplos de comidas saludables:

## Desayuno GO

---

Cereal de avena sin azúcar añadido (GO)  
Azúcar morena (WHOA)  
Arándanos (GO)  
Leche al 1% (GO)

## Almuerzo GO

---

Sándwich de pollo  
Pan de trigo integral (GO)  
Pollo a la brasa (GO)  
Mostaza (GO)  
Queso americano (WHOA)  
Tomate y lechuga (GO)  
Rodajas de pepino (GO)  
Duraznos en lata (enlatados en agua) (GO)  
Leche regular al 2% (SLOW)

## VEGETALES

	GO	SLOW	WHOA
<b>Vegetales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frescos, congelados o enlatados sin sal o azúcar añadido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frescos, congelados o enlatados hechos con aceite vegetal</li> <li>Vegetales con sal o azúcar añadido</li> <li>Papas a la francesa al horno y cascotes de papa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frescos, congelados o enlatados hechos con grasas sólidas.</li> <li>Vegetales sofritos en mantequilla</li> <li>Papas fritas, fritas a la francesa, cascotes de papa fritos</li> </ul>
<b>Jugo de Vegetales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jugo 100% de vegetales bajo en sodio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jugo 100% de vegetales</li> </ul>	

**Ejemplos:** espárragos, aguacate, frijoles, remolacha, acelgas, brócoli, coles de Bruselas, repollo, zanahoria, coliflor, apio, chayote, cebolla puerro, pepinos, berenjenas, ajo, guisantes, jicama, col rizada, lechuga, champiñones, hojas de mostaza, nopales, cebollas, okras, ajíes (tipo poblano, jalapeño, campana, papas, calabaza, batatas, espinaca, zucchini, raíz de taro, tomatillos, tomates, nabos, yuca (cassava o mandioca), calabacín

## FRUTA

	GO	SLOW	WHOA
<b>Frutas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frutas frescas, congeladas o enlatadas sin aditivos o con un mínimo de sal agregada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frutas enlatadas en almíbar dietético</li> <li>Frutas con azúcar y/o sal agregada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frutas enlatadas en almíbar</li> </ul>
<b>Jugos de Fruta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100% jugo/batido de fruta sin azúcar añadido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100% jugo de fruta</li> <li>Sorbetes y paletas 100% de fruta natural</li> <li>Sorbetes hechos con fruta natural sin azúcar añadido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sorbete</li> <li>Paletas y sorbetes de fruta con azúcar añadido</li> </ul>
<b>Fruta Deshidratada / Tiras de Fruta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruta deshidratada (como uvas pasas, higos, dátiles, duraznos, ciruelas)</li> <li>Tiras de fruta 100% natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frutos secos con azúcar agregada</li> <li>Tiras de fruta con azúcar agregada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rollitos de fruta dulce</li> <li>Gomitas de fruta</li> </ul>

**Ejemplos:** manzanas, melocotón, plátanos, moras, arándanos, melón, cerezas, higos, toronjas o pomelos, melón blanco, kiwi, naranja china "kumquat", limones, limas, mangos, albaricoques, naranjas, papaya, duraznos, peras, caqui (persimmon), piña, ciruelas, granadas, carambolo, fresas, mandarinas, sandía

## GRANOS

	GO	SLOW	WHOA
<b>Pan / Muffins / Panes Dulces</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pan, panecillos, rollos, bagels, tortillas y pan tipo pita hecho con trigo 100% integral o cualquier otro tipo de grano integral</li> <li>Tortillas de maíz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pan blanco (harina refinada), pan pita, panecillos, tortillas, rollos y bagels</li> <li>Pan de maíz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Croissants</li> <li>Bizcochos</li> <li>Rollos dulces</li> <li>Donas o rosquillas</li> <li>Muffins, waffles, panqueques, y tostadas francesas.</li> </ul>
<b>Pasta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta hecha con trigo integral u otro grano integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta hecha con harina refinada</li> <li>Fideos o tallarines de huevo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fideos o tallarines instantáneos</li> </ul>
<b>Arroz y Granos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz integral</li> <li>Arroz silvestre</li> <li>Grano integrales (amaranto, cebada, harina de trigo, de maíz integral, cebada, quinoa, centeno, sorgo, triticale)</li> <li>Trigo integral (espelta, trigo duro, farro, bulgur)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz blanco</li> <li>Pasteles de arroz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz sofrito</li> <li>Arroz mezclado en paquete</li> </ul>
<b>Cereales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cereales integrales bajos en azúcares añadidos (como avena tostada, trigo triturado, muesli)</li> <li>Avena (no instantánea)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cereales bajos en azúcar hechos con granos refinados</li> <li>-Granola hecha con aceites vegetales</li> <li>-Avena instantánea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cereal alto en azúcar</li> <li>Granola hecha con grasas sólidas</li> </ul>
<b>Galletas Saladas</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Galletas saladas integrales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Galletas saladas de grano refinado</li> </ul>
<b>Chips</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Chips de tortilla horneados</li> <li>Chips de papa horneados</li> <li>Pretzels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Papas fritas</li> <li>Chips de tortilla</li> <li>Otros tipos de chips (bolitas de queso o de maíz)</li> </ul>
<b>Galletas Dulces / Pasteles</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Waffers de vainilla</li> <li>Barras de fruta sin azúcar añadido</li> <li>Galletitas de animales</li> <li>Galletas tipo Graham</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Galletas variadas</li> <li>Pasteles</li> <li>Barras de cereal o fruta con azúcar añadido</li> </ul>
<b>Palomitas de Maíz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Palomitas cocidas con aire caliente y sin agregar sal o azúcar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Palomitas preparadas con aceite vegetal y/o sal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Palomitas preparadas con grasas sólidas y/o azúcares añadidos</li> <li>Palomitas saborizadas (caramelo o queso)</li> <li>Palomitas dulces</li> </ul>

# CARNES, LEGUMINOSAS Y HUEVOS

	GO	SLOW	WHOA
<b>Frijoles Secos y Guisantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frijoles (tipo pinto, negro, rojo), garbanzo, guisantes (tipo punto negro, partido, morado) y lentejas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frijoles, guisantes y lentejas hechos con aceite vegetal</li> <li>• Frijol refrito hecho con aceite vegetal</li> <li>• Frijoles, guisantes y lentejas con sal y/o azúcares agregados</li> <li>• Humus</li> <li>• Falafel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frijoles, guisantes y lentejas hechas con grasas sólidas</li> <li>• Frijol refrito hecho con grasas sólidas</li> <li>• Frijoles enlatados</li> <li>• Frijoles con tocino enlatados</li> </ul>
<b>Frutos Secos y Semillas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calabaza y semillas de girasol sin azúcar/sal o grasas añadidas</li> <li>• Frutos secos crudos (como maní, almendras, nueces, marañones, pistachos) sin sal/azúcar o grasas añadidas</li> <li>• Mantequilla de maní natural y cualquier otro tipo de mantequillas de grano sin azúcares o grasas añadidas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calabaza y semillas de girasol con sal, azúcar y/o grasas agregadas</li> <li>• Frutos secos crudos (maní, almendras, nueces, pistachos) con sal/azúcar o grasas agregadas</li> <li>• Mantequilla de maní y otro tipo de mantequillas de grano con sal, azúcar y/o aceite vegetal agregados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutos secos endulzados</li> <li>• Mantequilla de maní u otras mantequillas de grano hechas con grasas sólidas</li> </ul>
<b>Huevos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevos enteros</li> <li>• Claras de huevo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevos fritos en aceite vegetal</li> <li>• Sustituto de huevo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevos fritos con grasas sólidas</li> </ul>
<b>Pescado</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pescado y mariscos – horneados, asados o al vapor (tipo salmón, bagre, camarón, cangrejo y langosta)</li> <li>• Atún, salmón o sardinas enlatadas en agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo apanado al horno, marisco y deditos de pescado</li> <li>• Atún, salmón o sardinas enlatadas en aceite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pescado frito, mariscos y deditos de pescado</li> </ul>
<b>Aves</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo o pavo sin piel (horneado, a la brasa, o al vapor)</li> <li>• Pechuga de pollo o pavo molida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo y pavo con piel (horneado, a la brasa o al vapor)</li> <li>• Pollo o pavo molido (otros cortes)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo o pavo frito</li> <li>• Nuggets de pollo</li> <li>• Pollo o pavo apanado</li> </ul>
<b>Res</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cortes de carne magra (filete redondo, lomo)</li> <li>• Carne molida extra magra (95% o más magra)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cortes regulares de carne (falda, chuleta, lomo)</li> <li>• Carne molida magra (entre 80% y 95% magra)</li> <li>• Hamburguesa de carne magra o baja en grasa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne molida regular (entre 70% y 80% magra)</li> <li>• Hamburguesa corriente</li> <li>• Costillas</li> </ul>
<b>Cerdo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cortes de cerdo magro (chuletas o lomo sin grasa visible)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jamón (de carne magra únicamente)</li> <li>• Tocino canadiense</li> <li>• Cortes regulares de cerdo (jamón, hombro, chuleta)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jamón (con grasa visible)</li> <li>• Costillas</li> <li>• Tocino</li> <li>• Jamón de pierna</li> <li>• Chicharrón</li> </ul>
<b>Otros Fuentes de Proteína</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tofu</li> <li>• Tempeh</li> <li>• Venado</li> <li>• Bisonte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hamburguesa de vegetales</li> <li>• Sustituto de carne procesado a base de plantas</li> </ul>	
<b>Carnes Procesadas</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes frías en lata (pollo, pavo, jamones)</li> <li>• Perros calientes bajos en grasa</li> <li>• Salchicha de pollo o pavo</li> <li>• Salchicha de venado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perros calientes</li> <li>• Pepperoni</li> <li>• Salchicha</li> <li>• Carne disecada</li> <li>• Mortadela</li> <li>• Salami</li> <li>• Chorizo</li> <li>• Pastrami</li> </ul>

## LÁCTEOS

	GO	SLOW	WHOA
<b>Leche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche baja en grasa (deslactosada - sin grasa)</li> <li>Leche baja en grasa al 1%</li> <li>Leche de soya fortificada al 1% (sin endulzante)</li> <li>Leche en polvo sin grasa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche baja en grasa al 2%</li> <li>Leche entera</li> <li>Leche fortificada de almendras o arroz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche saborizada con dulce</li> <li>Leche de coco</li> <li>Malteadas</li> </ul>
<b>Yogur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yogur 100% de fruta libre o bajo en grasa</li> <li>Bebida de yogur sin dulce libre o baja en grasa</li> <li>Yogur griego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yogur de leche entera sin dulce</li> <li>Bebida de yogur sin dulce con leche entera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yogur con dulce</li> <li>Bebida de yogur con dulce</li> </ul>
<b>Queso</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Queso natural semidescremado</li> <li>Palito de queso bajo en grasa</li> <li>Queso tipo cottage bajo en grasa o reducido en grasa</li> <li>Queso de soya bajo en grasa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Queso natural (tipo colby, cheddar, suizo)</li> <li>Queso cottage (leche entera)</li> <li>Queso Ricotta (semi-descremado)</li> <li>Queso de soya</li> <li>Queso crema bajo en grasa</li> <li>Palitos de queso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Queso procesado</li> <li>Mezcla de quesos en polvo</li> <li>Queso crema</li> <li>Salsa de queso</li> <li>Queso Ricotta (leche entera)</li> </ul>
<b>Crema Agria</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema agria baja en grasa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema agria</li> </ul>
<b>Postres Lácteos</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Pudín hecho con leche descremada o al 1%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Helado</li> <li>Pudín hecho con leche entera al 2%</li> <li>Cheesecake</li> <li>Helado de yogur</li> <li>Gelato</li> </ul>

## GRASAS

	GO	SLOW	WHOA
<b>Grasas</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Aceites vegetales (de oliva, canola, maní, soya, maíz, semilla de algodón o girasol)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grasas sólidas (mantequilla, margarina, manteca, acortamiento, sal de tocino, aceite de coco, de palma)</li> </ul>
<b>Alimentos Ricos en Grasas</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Gravy, salsas, mayonesa y aderezos hechos a base de aceites vegetales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gravy, mayonesa, salsas y aderezos hechos a base de grasas sólidas</li> </ul>

## OTROS

	GO	SLOW	WHOA
<b>Hierbas y Especias</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Especias frescas (tipo ajo y jengibre)</li> <li>Hierbas frescas o secas (tipo albahaca, romero, cilantro)</li> <li>Condimentos sin sal (tipo ajo en polvo y cebolla en polvo)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Sal</li> <li>Condimentos con sal o sodio</li> </ul>
<b>Azúcar / Endulzantes / Dulces</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Sustitutos naturales de azúcar (tipo estevia, xilitol, eritritol)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Azúcar</li> <li>Azúcar morena</li> <li>Jarabe (syrup)</li> <li>Jarabe de maíz regular y de alta fructosa</li> <li>Miel</li> <li>Melaza</li> <li>Néctar de agave</li> <li>Chocolates</li> <li>Dulces (duros o blandos)</li> <li>Gelatina endulzada con azúcar</li> <li>Endulzantes artificiales</li> </ul>
<b>Bebidas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agua</li> <li>Agua con gas</li> <li>Té descafeinado sin dulce</li> <li>Sorbete o jugo 100% de fruta sin azúcares añadidos</li> <li>Jugo 100% de vegetales bajo en sodio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Té sin endulzante</li> <li>Jugo 100% de fruta</li> <li>Sorbete congelado 100% de fruta sin azúcares añadidos</li> <li>Jugo 100% de vegetales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Refresco (regular y dietético)</li> <li>Bebida con azúcar añadido</li> <li>Té endulzado y bebidas a base de té</li> <li>Bebidas de café</li> <li>Bebidas deportivas</li> <li>Agua con vitaminas</li> <li>Bebidas energizantes</li> <li>Bebidas sabor a frutas</li> <li>Bebidas de fruta</li> <li>Sorbetes de fruta endulzados</li> </ul>
<b>Condimentos / Acompañamientos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mostaza</li> <li>Salsas</li> <li>Salsa picante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jamón</li> <li>Gelatina</li> <li>Aceitunas</li> <li>Salsa de tomate</li> <li>Mayonesa hecha con aceites vegetales</li> <li>Mantequilla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pepinillos</li> <li>Salsas acompañantes (BBQ, miel-mostaza, ajo, rancho, etc.)</li> <li>Mayonesa a base de grasas sólidas</li> </ul>

# Lista de Chequeo Diaria de “Mi Plato”

## CANTIDADES DIARIAS RECOMENDADAS

	<b>Niños en edades de 2-3 años</b> (Cantidad de calorías - 1200)	<b>Niños en edades de 4-8 años</b> (Cantidad de calorías - 1600)	<b>Niños en edades de 9-13 años</b> (Cantidad de calorías - 2400)
<b>Frutas</b>	1 taza	1 ½ taza	2 tazas
<b>Vegetales</b>	1 ½ taza	2 tazas	3 tazas
<b>Granos</b>	4 onzas	5 onzas	8 onzas
<b>Proteínas</b>	3 onzas	5 onzas	6 ½ onzas
<b>Lácteos</b>	2 ½ tazas	2 ½ tazas	3 tazas
<b>Límite de sodio</b>	1500 miligramos	1900 miligramos	2200 miligramos
<b>Límite de grasas saturadas</b>	13 gramos	18 gramos	27 gramos
<b>Límite de azúcares</b>	30 gramos	40 gramos	60 gramos

**Mayor información en:** [www.choosemyplate.gov/MyPlatePlan](http://www.choosemyplate.gov/MyPlatePlan)