

Servicios de Nutrición de las Escuelas Públicas de Aurora Criterios y Tabla de Alimentos de GO–SLOW–WHOA (SIEMPRE-A VECES-RARAMENTE)

Adaptado de los programas *Texas CATCH* (*Coordinated Approach To Child Health*; es decir, enfoque coordinado para la salud infantil) y *We Can!* (¡Podemos!)^{1,2}

La **Lista GO-SLOW-WHOA** es una herramienta para guiar a los niños y las familias hacia el tomar decisiones sanas sobre alimentos. El mensaje general es que todos los alimentos pueden caber dentro de una dieta saludable, la cual consiste de más alimentos **GO** que alimentos **SLOW**, y más alimentos **SLOW** que alimentos **WHOA**.

- Los alimentos **GO** son los más bajos en grasa y azúcar, relativamente bajos en calorías y densos en nutrientes. Son alimentos enteros que incluye frutas, verduras, hechos de granos de trigo, carnes magras, leche y productos lácteos bajos en grasas.
- Los alimentos **SLOW** son más altos en grasa, azúcar agregada y calorías, y es en estos donde podemos encontrar muchos alimentos combinados y platillos principales y un número alto de alimentos procesados.
- Los alimentos **WHOA** son los más altos en grasa y azúcar agregada, densos en calorías pero frecuentemente bajos en nutrientes, y más alimentos procesados se pueden encontrar en la lista de alimentos WHOA.

Todos los alimentos pueden ser ingeridos en moderación. De hecho, usted puede comer alimentos **WHOA** todos los días. El mensaje importante es que una dieta saludable contiene en su mayoría alimentos **GO**, un número más bajo de alimentos **SLOW** y aun menos alimentos **WHOA**. Es importante notar que los alimentos pueden convertirse en alimentos **WHOA** si se comen en cantidades grandes.

La **Lista GO-SLOW-WHOA** no contiene alimentos combinados como lo son los sándwiches o las pizzas porque cada ingrediente puede ser un alimento **GO**, **SLOW** o **WHOA**. Por ejemplo, una pizza es hecha de pan, salsa, queso y otros acompañamientos. Estos ingredientes pertenecen en más de una categoría. Para determinar si la pizza es una pizza GO, SLOW o WHOA, todos los ingredientes necesitan ser considerados. Los criterios de 30% de las calorías derivadas de la grasa se pueden usar para algunos alimentos combinados. Por ejemplo, si una porción de carne para hamburguesa tiene 35% de sus calorías de la grasa, pero con el pan tiene menos de 30%, la hamburguesa puede ser considerada un alimento GO.

Las comidas consideradas las más saludables incluyen una mayoría de alimentos GO. Aquí hay dos ejemplos de comidas saludables.

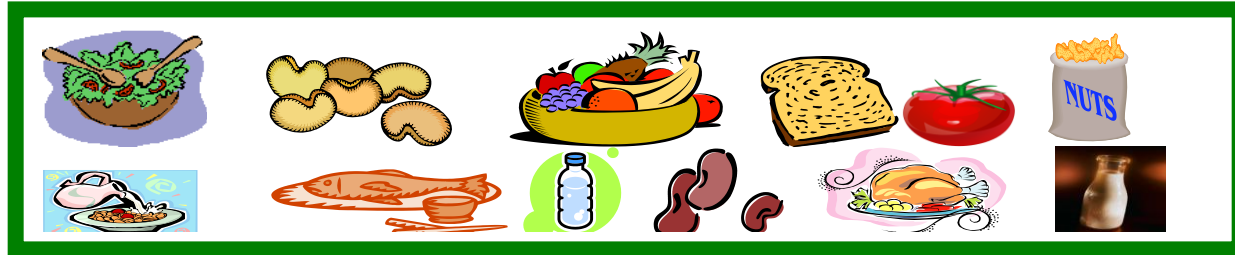
Desayuno GO

Cereal de avena
½ taza de avena de trigo entero y poco azúcar (GO)
1 cucharadita de azúcar moreno (WHOA)
2 cucharadas de pasas (GO)
1 taza de leche con 1% de crema (GO)

Almuerzo GO

Sándwich de pavo
2 rebanadas de pan de trigo entero (GO)
2 onzas de pavo bajo en grasa (GO)
2 cucharaditas de mostaza (GO)
1 rebanada de queso americano (WHOA)
1 rebanada de jitomate (GO)
1 hoja de lechuga (GO)
1 onza de papitas horneadas (SLOW)
1 taza de leche descremada
½ taza de duraznos enlatados con mucho almíbar (WHOA)

Denso en nutrientes



GO



SLOW

Denso en calorías



WHOA

VERDURAS

	GO	SLOW	WHOA
Verduras Tamaño de porción: 1/2-3/4 taza	<ul style="list-style-type: none"> Todas las verduras frescas, congeladas o verduras enlatadas sin azúcar o grasa agregada 	<ul style="list-style-type: none"> Verduras con agregación de aceite, mantequilla, margarina o salsa de queso bajo en grasa Papas fritas y papas trituradas cocinadas al horno Verduras cocinadas o fritas con aceite 	<ul style="list-style-type: none"> Verduras rebozadas y fritas Papas enteras fritas, papitas fritas, papas trituradas y fritas Ruedas de papas
Jugo de Verduras Tamaño de porción: 4-6onzas	<ul style="list-style-type: none"> 100% jugo de verduras 		

Ejemplos de verduras: espárrago, aguacate, frijol germinado, betabel, vegetal chino "bok choy", brócoli, col de Bruselas, repollo, zanahoria, coliflor, apio, chayote, col verde, elote, pepino, berenjena, ajo, ejotes, jícama, col rizada, lechuga, champiñón, mostaza verde, nopalitos, hibisco, cebolla, chirivía, guisantes, chiles (tales como campana, jalapeño, poblano, etc.), papa, calabaza, camote, espinaca, zapallo, raíz de taro, tomatillo, jitomate, col de nabo, nabo, yuca, (cazabe o mandioca), calabacita.

FRUTAS

	GO	SLOW	WHOA
Fruta Tamaño de porción: 1/2-3/4 taza	<ul style="list-style-type: none"> Todas las frutas frescas, congeladas o enlatadas sin grasa o azúcar agregada 	<ul style="list-style-type: none"> Frutas enlatadas con poco almíbar Frutas con azúcar agregada 	<ul style="list-style-type: none"> Frutas enlatadas con mucho almíbar
Jugo de fruta Tamaño de porción: 4-6onzas	<ul style="list-style-type: none"> 100% jugo de fruta Barras congeladas de fruta 100% y licuados 	<ul style="list-style-type: none"> Sorbete Barras congeladas de jugo de fruta y licuados con azúcar agregada 	
Fruta seca/piel de fruta Tamaño de porción: 1/2-3/4 taza	<ul style="list-style-type: none"> Frutas secas (tales como pasas, higos, dátiles, chabacanos, ciruelas) 100% piel de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Fruta seca con azúcar agregada Piel de fruta con azúcar agregada 	<ul style="list-style-type: none"> Rollitos de dulce con sabor a fruta

Ejemplos de frutas: manzanas, chabacanos, bananas, zarzamoras, arándanos azules, melón, cerezas, higos, toronjas, uvas, melones blancos, kiwi, quinoto, limones, limas, mangos, nectarinas, naranjas, papaya, duraznos, peras, caquis, piña, ciruelas, granada, carambolas, fresas, mandarinas, sandía.

GRANOS

	GO	SLOW	WHOA
Panes/mantecadas/pan dulce Tamaño de porción: :0.7-1 onza	<ul style="list-style-type: none"> • Pan, bollos, molletes, "bagels", tortillas y pan de pita, hechos de grano entero • Tortillas de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan, bollos, molletes, "bagels", tortillas y pan de pita, hechos de harina blanca refinada • Pan de maíz • Mantecadas bajas en grasa • Waffles • "Pancakes" • Pan tostado estilo francés 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuernitos • Bizcochos • Panes dulces • Donas • Mantecadas con niveles altos de grasa
Pasta Tamaño de porción: :1/2 taza ya cocinada	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta de grano entero 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta hecha con harina refinada • Tallarines de huevo 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopas instantáneas de fideo/tallarines con niveles altos de grasa
Arroz Tamaño de porción: :1/2 taza ya cocinada	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz moreno 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz blanco • Pasteles/croquetas de arroz 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz frito
Cereales Tamaño de porción: : ¾ taza o 1 onza	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales de grano entero, bajos en azúcar, calientes o fríos (por ejemplo, avenas tostadas, trigo triturado, avena, <i>Muesli</i>) • Trigo partido (bulgur) 	<ul style="list-style-type: none"> • Granola baja en grasa • Avena instantánea • Cereales bajos en azúcar hechos con granos refinados 	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales altos en azúcar hechos con granos refinados – calientes o fríos • Granola regular
Galletas saladas Tamaño de porción: 0.2 onza	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas saladas de granos enteros bajas en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas saladas hechas con granos refinados bajas en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas saladas con niveles altos de grasa
Chips Tamaño de porción:0.5-1 onza	<ul style="list-style-type: none"> • Chips de tortilla horneadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Chips de tortilla • Chips de papa horneadas • Pan estilo "Pretzel" 	<ul style="list-style-type: none"> • Chips de papa regulares • Otro tipo de chips (por ejemplo, copos de queso, chips de maíz)
Galletas/pastel Tamaño de porción: 1.1-2.7onza	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas de animalitos de granos enteros • Galletas integrales 	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas de animalitos hechas con harina refinada • Galletas/oblas de vainilla • Galletas bajas en grasa • Barras de cereal y fruta • Pasteles bajos en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas con niveles altos de grasa y/o azúcar • Pasteles con niveles altos de grasa y/o azúcar
Palomitas de maíz Tamaño de porción: ½-1 taza	<ul style="list-style-type: none"> • Palomitas reventadas con aire 	<ul style="list-style-type: none"> • Palomitas bajas en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Palomitas con mantequilla • Palomitas con saborizante (por ejemplo, caramelo, queso) • Palomitas de caldera

***Algo hecho de granos enteros se define como que contiene un mínimo de 51% o más de su peso total de granos enteros.**

LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

	GO	SLOW	WHOA
Leche Tamaño de porción: 8 onzas fluidas	<ul style="list-style-type: none"> Leche sin grasa (descremada/"fat-free") Leche de soya sin grasa Leche con 1% de crema Leche de soya con 1% de crema Leche en polvo sin grasa Leche de arroz fortificada 	<ul style="list-style-type: none"> Leche con 2% de crema (grasa reducida) Leche de soya con 2% de crema Leche con sabor sin grasa (descremada/sin grasa) o leche con 1% de crema Leche con sabor sin grasa o leche de soya con 1% de crema 	<ul style="list-style-type: none"> Leche entera (regular o con sabor) Leche con sabor y con 2% de crema (reducida en grasa) Leche de soya con sabor y con 2% de crema Licuada/Batidos de leche
Yogur Tamaño de porción: 1/2 -1 taza	<ul style="list-style-type: none"> Yogur sin grasa a bajo en grasa sin sabor o yogur endulzada con 100% jugo de frutas Bebidas de yogur sin grasa o bajas en grasa sin azúcar agregado 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur sin grasa o bajo en grasa con azúcar agregado Bebidas de yogur sin grasa o bajas en grasa con azúcar agregada 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur con leche entera Bebidas de yogur con leche entera
Queso Tamaño de porción: 1 onza	<ul style="list-style-type: none"> Requesón con 1% de crema Requesón con 2% de crema Requesón, entero Queso crema, sin grasa Queso, natural, bajo en grasa <p style="text-align: center;">Go: <40% grasa total & <25% grasa saturada</p>	<ul style="list-style-type: none"> Queso <i>Ricotta</i>, parcialmente descremado Queso <i>Ricotta</i>, entero Queso amarillo, bajo en grasa Queso crema, bajo en grasa Queso en tiras, bajo en grasa Queso en tiras Queso suizo <p style="text-align: center;">Slow: <70% grasa total & <45% grasa saturada</p>	<ul style="list-style-type: none"> Queso amarillo Queso <i>Colby</i> Salsa de queso (derretido) Queso <i>Cheddar</i> Queso crema regular <p style="text-align: center;">Whoa: >70% grasa total & >45% grasa saturada</p>
Postres Tamaño de porción: 1/2 taza		<ul style="list-style-type: none"> Yogur congelado sin grasa o bajo en grasa Nieve baja en grasa Pudín hecho con leche descremada o con 1% de crema 	<ul style="list-style-type: none"> Nieve Pudín hecho con leche con 2% de crema o leche entera Pastel de queso Yogur congelado Nieve italiana "Gelato"

CARNE, FRIJOLES Y HUEVOS

	GO	SLOW	WHOA
Frijoles y guisantes secos Tamaño de porción: 4-6 onzas	<ul style="list-style-type: none"> Frijoles (tales como pinto, negros, rojos, sin tocino o jamón) Frijoles refritos sin grasa Guisantes ojinegros, guisantes divididos, garbanzos, lentejas <i>Hummus</i> (maní hecho de garbanzos, originario del medio oriente) 	<ul style="list-style-type: none"> Frijoles con tocino o jamón Tocino y frijoles Frijoles al horno Frijoles refritos <i>Falafel</i> (tortitas de guisantes, fritas; originarias de India/medio oriente) 	
Nueces y semillas Tamaño de porción: ¼-1 onza	<ul style="list-style-type: none"> Cacahuates, almendras, pacanas, nogales, anacardos, pistachos Semillas de calabaza, semillas de girasol Maní de cacahuete natural y otros manís de nueces 	<ul style="list-style-type: none"> Maní de cacahuete y otros manís de nueces con azúcar agregado y grasa 	
Huevos Tamaño de porción: ½-1 huevos grandes	<ul style="list-style-type: none"> Huevos enteros Claras de huevo Substituto de huevo 	<ul style="list-style-type: none"> Huevos fritos en aceite de vegetal 	<ul style="list-style-type: none"> Huevos fritos en mantequilla, manteca, margarina, grasa de tocino o puerco en sal
Pescado Tamaño de porción: 2 onzas	<ul style="list-style-type: none"> Pescado y mariscos - horneados, a la parrilla o asados (por ejemplo, salmón, bagre, camarón, cangrejo, langosta) Atún enlatado en agua 	<ul style="list-style-type: none"> Pescados, mariscos y croquetas de pescado empanizados y horneados Atún enlatado en aceite 	<ul style="list-style-type: none"> Pescados, mariscos y croquetas de pescado fritos
Aves Tamaño de porción: 2 onzas	<ul style="list-style-type: none"> Pollo y pavo sin piel (horneados, a la parrilla o asados) 	<ul style="list-style-type: none"> Pollo o pavo con piel (horneados, a la parrilla o asados) Pollo y pavo empanizado al horno Trozos de pollo empanizados y horneados Pollo o pavo molido sin grasa 	<ul style="list-style-type: none"> Pollo frito Trozos de pollo empanizados y fritos
Carne de res Tamaño de porción: 2 onzas	<ul style="list-style-type: none"> Cortes magros de carne de res (por ejemplo, asado redondo, filete redondo, solomillo, lomo) Carne de res molida extra magra Carne de res que ha sido escurrida y enjuagada 	<ul style="list-style-type: none"> Carne de res molida baja en grasa Hamburguesas con carne magra o baja en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> Cortes de carne de res regulares (por ejemplo, pecho, hueso-T, bote asado) Carne regular de res molida Hamburguesas regulares Costillas

CARNE, FRIJOLES Y HUEVOS (CONTINUACIÓN)

	GO	SLOW	WHOA
Puerco/carne porcina Tamaño de porción: 2 onzas	<ul style="list-style-type: none"> • Cortes magros de carne de puerco (por ejemplo, lomo, chuletas de puerco sin grasa) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jamón magro • Tocino canadiense 	<ul style="list-style-type: none"> • Cortes de carne de puerco con más grasa (por ejemplo, asado de puerco, hombro, jamón) • Costillas • Tocino • Corvejón de jamón • Chicharrones (piel) de puerco
Otras comidas con proteína Tamaño de porción: 2 onzas	<ul style="list-style-type: none"> • Tofú • Carne de venado 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tempeh</i> (soya fermentada, originario de Indonesia) • Hamburguesa de verduras 	
Carne procesada Tamaño de porción: 2 onzas	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes frías sin o con bajos niveles de grasa (pollo, pavo, jamón) 	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes frías regulares (pollo, pavo, jamón) • Perritos calientes bajos en grasa • Salchicha de pavo o pollo 	<ul style="list-style-type: none"> • Perritos calientes • Salchichón • Salchicha • Carne de res seca • Salchicha ahumada • Salami • Chorizo • Pastrami

Crterios de carnes

Go: <40% grasa total & <25% grasa saturada

Slow: <55% grasa total & <25% grasa saturada

Whoa: >55% grasa total & >25% grasa saturada

ACEITES

	GO	SLOW	WHOA
<p>Aceites y grasas sólidas Tamaño de porción: 1 cucharada</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aerosol para cocinar y antiadherente 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceites vegetales – tales como de olivo, colza (“canola”), cacahuete, frijol de soya, elote, semilla de algodón, alazor o girasol. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantequilla • Margarina • Mantequilla con más grasa (<i>shortening</i>) • Manteca • Grasa de puerco curado en sal
<p>Comidas densas en aceites y grasas sólidas Tamaño de porción: 1 cucharada</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Salsa de jugo de carne sin o baja en grasa • Mayonesa sin o baja en grasa • Crema agria sin o baja en grasa • Aderezo para ensalada sin o bajo en grasa • Aderezo de aceite o vinagre 	<ul style="list-style-type: none"> • Salsa de jugo de carne • Mayonesa • Crema agria • Aderezo de ensalada alto en grasa

OTROS PRODUCTOS

	GO	SLOW	WHOA
Hierbas y especias Tamaño de porción: 1 cucharada	<ul style="list-style-type: none"> • Especies frescos (tales como ajo o jengibre) • Hierbas frescas o secas (tales como albahaca, romero o cilantro) • Condimentos sin sal (tales como polvo de ajo o polvo de cebolla) 		<ul style="list-style-type: none"> • Sal • Condimentos con sal o sodio • Glutamato monosódico (MSG)
Azúcares/Endulzantes/Dulces Tamaño de porción: 2 cucharadas		<ul style="list-style-type: none"> • Almíbar con azúcar reducido • Endulzantes artificiales 	<ul style="list-style-type: none"> • Azúcar • Azúcar moreno • Dulce de chocolate • Dulces • Gelatina endulzada con azúcar • Miel • Melaza • Almíbar
Bebidas Tamaño de porción: 4-8 onzas	<ul style="list-style-type: none"> • Agua • Agua carbonizada • Té descafeinado sin endulzante 	<ul style="list-style-type: none"> • Té sin endulzante 	<ul style="list-style-type: none"> • Refrescos (regular y de dieta) • Bebidas con azúcar agregado • Té y bebidas de té endulzados • Bebidas con café • Bebidas deportivas • Bebidas con sabor a fruta • Bebidas con jugo de frutas • Bebidas energéticas
Untaduras/condimentos Tamaño de porción: 1 cucharada	<ul style="list-style-type: none"> • Mostaza • Copos de mantequilla 	<ul style="list-style-type: none"> • Mermelada • Jalea • Olivos • Cátup 	<ul style="list-style-type: none"> • Pepinillos

***Las porciones recomendadas son basadas en la Guía para Comprar Alimentos para Programas de Nutrición Infantil del USDA (conocido en inglés como, *USDA Food Buying Guide for Child Nutrition Programs*).**

<http://teamnutrition.usda.gov/Resources/foodbuyingguide.html>

Cantidades diarias recomendadas basadas en edad.³

Grupo de alimento	Cantidad recomendada para niños de 4-8 años de edad	Cantidad recomendada para niños de 9-13 años de edad
Verduras	1½ taza	2-2½ tazas**
Frutas	1-1½ taza	1½ taza
Granos	Equivalente a 4-5 onzas El equivalente a 1 onza es igual a: 1 rebanada de pan, 5-7 galletas saladas, ½ taza de avena cocinada, 1 taza de cereal seco, ½ taza de arroz cocido, 3 tazas de palomitas reventadas/cocinadas	5-6 equivalente en onzas***
Leche y alimentos lácteos	2 tazas 1 taza de queso duro = 1½ onza	3 tazas
Carnes, frijoles y huevos	Equivalente a 3-4 onzas El equivalente de 1 onza es igual a: ¼ taza de frijoles cocidos, 1 onza de carne, 1 huevo	Equivalente a 5 onzas
Aceites comestibles	4 cucharaditas	5 cucharaditas
Otros productos	Ninguna	Ninguna

Nota: Estas cantidades son apropiadas para individuos quienes practican menos de 30 minutos de actividad física moderada, más allá de actividades diarias normales. Aquellos quienes son más activos físicamente pueden consumir más mientras se mantengan dentro de las calorías necesarias.

** Niñas – 2 tazas; Niños – 2½ tazas

*** Niñas – Equivalente a 5 onzas; Niños – equivalente a 6 onzas

¹ CATCH (Coordinated Approach to Child Health) Go Slow and Whoa Criteria. 2006. Disponible en http://www.catchinfo.org/Document_Content/PDF/GO-SLOW-WHOA%20List_Color.pdf. Obtenido el 3 de febrero de 2010

² WeCan! (Way to Enhance Children's Activity and Nutrition) Go Slow Whoa Criteria. 2002. Disponible en <http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/downloads/go-slow-whoa.pdf>. Obtenido el 3 de febrero de 2010

³ Inside the Pyramid. 2009. Disponible en <http://www.mypyramid.gov/pyramid/printpages.html>. Obtenido el 3 de febrero de 2010