

## HEALTHY TIP:

# GO, SLOW, WHOA

*All foods may fit into a healthy diet, and a healthy diet is made up of more GO foods than SLOW foods, and more SLOW foods than WHOA foods. Use this information to stay healthy!*

**GO FOODS:** YOU SHOULD EAT THESE FOODS THE MOST. THESE FOODS ARE USUALLY "WHOLE FOODS," MEANING THEY ARE USUALLY THE LEAST PROCESSED. EXAMPLES:

- Fruits
- Vegetables
- Whole grain foods
- Unsweetened 1% milk
- Corn tortillas
- Low-sugar cereals
- Brown rice
- Graham crackers
- Low-fat string cheese
- Low-fat cottage cheese
- Beans without fat
- Sunflower seeds
- Whole eggs
- Egg whites
- Baked fish & shellfish
- Chicken without skin
- Lean cuts of beef
- Extra lean ground beef
- Lean ground turkey
- Non-stick cooking spray

**SLOW FOODS:** THESE FOODS ARE IN BETWEEN GO FOODS AND WHOA FOODS. EXAMPLES ARE SWEETENED OR FLAVORED 1% MILK, REFINED-GRAIN FOODS, AND FRUIT WITH ADDED SUGARS. EXAMPLES:

- Vegetables, with salt
- Fruits, with sugar
- Hash browns
- Sorbet
- White bread
- Pasta noodles
- White rice
- Tortilla chips
- 2% milk
- Natural cheese (cheddar)
- Sweetened 1% yogurt
- Beans with vegetable oil
- Peanut butter
- Chicken with skin
- Baked breaded fish or chicken
- Lean ground beef
- Vegetable oils

**WHOA FOODS:** YOU SHOULD EAT THESE FOODS THE LEAST. WHOA FOODS ARE USUALLY THE MOST PROCESSED AND ARE THE HIGHEST IN UNHEALTHY FATS, ADDED SUGARS AND/OR SALT. EXAMPLES:

- Ice cream
- Soda
- Candy
- High-sugar cereal
- Canned fruits in syrup
- Fried vegetables
- Donuts
- Potato chips
- Cookies
- Whole milk
- Processed cheese
- Cream cheese
- Beans with solid fats
- Butter
- Fried fish & shellfish
- Fried chicken
- Ribs
- Regular ground beef
- Bacon
- Hotdogs
- Soups with added sodium & fat

## GO, SLOW, Y WHOA FOODS

*Todos los alimentos pueden formar parte de una dieta saludable, y una dieta saludable se compone más de alimentos GO (recomendados), que de alimentos SLOW (moderados), y de más alimentos SLOW(moderados), que de alimentos WHOA (no recomendados). ¡Usa esta información para mantenerse saludable!*

**GO FOODS, ALIMENTOS RECOMENDADOS:** ESTOS SON LOS ALIMENTOS QUE SE DEBEN COMER EN MÁS CANTIDAD. GENERALMENTE ESTOS SON "ALIMENTOS INTEGRABLES", LO QUE SIGNIFICA QUE SON MENOS PROCESADOS. COMO POR EJEMPLO:

- Frutas
- Vegetales
- Granos integrales
- Leche al 1% de grasa sin azúcar
- Tortillas de maíz
- Cereales bajos en azúcar
- Arroz integral
- Galletas integrales
- Palitos de queso bajo en grasa
- Requesón bajo en grasa
- Frijoles sin grasa
- Semillas de girasol
- Huevos completos
- Clara de huevo
- Pescado/mariscos horneados
- Pollo sin piel
- Cortes de carne magra
- Res extra magra (molida)
- Carne de pavo
- Aerosol antiadherente para cocinar

**SLOW FOODS, ALIMENTOS MODERADOS:** ESTOS ALIMENTOS SE ENCUENTRAN ENTRE LOS ALIMENTOS RECOMENDADOS Y LOS NO RECOMENDADOS. ALGUNOS EJEMPLOS SON LA LECHE AL 1% DE GRASA EDULCORADA O AROMATIZADA, GRANOS REFINADOS, Y FRUTAS CON AZÚCAR. COMO POR EJEMPLO:

- Vegetales con sal
- Frutas con azúcar
- Croquetas de papas
- Sorbetes
- Pan blanco
- Pasta
- Arroz blanco
- Nachos
- Leche al 2%
- Queso pasteurizado (cheddar)
- Yogur endulzado al 1%
- Frijoles con aceite vegetal
- Mantequilla de maní
- Pollo con piel
- Pescado o pollo empanizado
- Carne de res magra
- Aceites vegetales

**WHOA FOODS, ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:** ESTOS SON LOS ALIMENTOS QUE DEBEMOS COMER EN MENOR CANTIDAD. LOS ALIMENTOS WHOA SON AQUELLOS QUE GENERALMENTE SON MÁS PROCESADOS Y ADEMÁS MUY ALTOS EN GRASAS SATURADAS, AZÚCAR Y SAL. COMO POR EJEMPLO:

- Helados
- Gaseosas
- Dulces
- Cereales muy azucarados
- Frutas enlatadas-azucaradas
- Vegetales fritos
- Rosquillas o donas
- Papitas fritas
- Galletas
- Leche completa
- Quesos procesados
- Queso crema
- Frijoles con grasa sólidas
- Mantequilla
- Pescado o mariscos fritos
- Pollo frito
- Costillas
- Carne de res con grasa
- Tocineta
- Salchichas
- Sopas con sodio o grasa

*Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.*