



HEALTHY TIP: GO, SLOW, & WHOA FOODS

*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
- ✓ Soups with added sodium & fat
- ✓ Fried fish & shellfish
- ✓ Fried chicken
- ✓ Ribs
- ✓ Regular ground beef
- ✓ Bacon
- ✓ Hotdogs
- ✓ Butter

CONSEJOS SALUDABLES: GO, SLOW, & 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 integrales”, 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
- Carne de pavo
- Res extra magra (molida)
- 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
- 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
- Sopas con sodio o grasa
- Papitas fritas
- Galletas
- Leche completa
- Quesos procesados
- Queso crema
- Frijoles con grasa sólidas
- Pescado o mariscos fritos
- Pollo frito
- Costillas
- Carne de res con grasa
- Tocineta
- Salchichas
- Mantequilla