

Trayendo CATCH a Tu Hogar

Para ayudar a los niños y los padres a elegir alimentos saludables, la escuela de tu niño está usando un programa llamado **CATCH** (*Coordinated Approach To Child Health*). Los alimentos **GO-SLOW-WHOA** son una gran herramienta del programa de CATCH para ayudarlos a comparar y decidir cuales alimentos son mejores para comer.



COMIDAS GO: ¡CÓMELAS TODOS LOS DÍAS!

Alimentos altos en vitaminas, minerales y fibra.

- “Whole foods” o alimentos integrales, como frutas y verduras frescas
- Granos integrales, como el arroz integral, pan de trigo, y avena
- Carnes bajas en grasa, pollo a la parrilla
- Leche sin grasa o 1%, queso bajo en grasa
- Salsa, frijoles sin sal o grasa añadida



COMIDAS SLOW: ¡CÓMELAS A VECES!

Estos son los alimentos comidas entre la categoría GO y WHOA.

- Granos refinados, como el pan blanco, arroz blanco y tortillas de harina
- Frutas con azúcares añadidos
- Leche de 2%, leche baja en grasa con sabor, yogur bajo en grasa
- Verduras coadas en aceite
- Mantequilla de cacahuete, frijoles refritos

COMIDAS WHOA: ¡CÓMELAS RARAMENTE!



Estos son los alimentos procesados o alimentos que son altos en sal, grasa y azúcares. Estos son los alimentos que no son saludables y poco nutricionales.

- Papitas, postres, bebidas con gas (regular o de dieta), cereales azucarados, bebidas endulzadas.
- Leche entera, mantequilla, manteca o grasa, crema agria regular o mayonesa.
- Pedacitos de pollo (“chicken nuggets”), papas fritas, comidas fritas (como el pollo frito), salchichas, y tocino.
- Frutas enlatadas en jarabe