

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
- Brown rice
- Low-fat cottage cheese
- Low-fat string 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
- Peanut butter, no added sugar or fat

SLOW FOODS: THESE FOODS ARE IN BETWEEN GO FOODS AND WHOA FOODS. EXAMPLES ARE PLAIN 2% MILK, REFINED-GRAIN FOODS, AND FRUIT WITH ADDED SUGARS. EXAMPLES:

- Vegetables, with salt
- Fruits, with sugar
- Baked hash browns
- White bread
- Low-sugar cereals
- Pasta noodles
- White rice
- Tortilla chips
- 2% and whole milk
- Natural cheese (cheddar)
- Beans with vegetable oil
- Chicken with skin
- Baked breaded fish or chicken
- Lean ground beef
- Vegetable oils
- Graham crackers

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

- Ice cream
- Soda
- Candy
- High-sugar cereal
- Canned fruits in syrup
- Fried vegetables
- Donuts
- Potato chips
- Cookies
- 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
- Sweetened 1% yogurt
- Sorbet

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.

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 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
- Arroz integral
- Requesón bajo en grasa
- Palitos de queso 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
- Mantequilla de maní, sin azúcar o grasa

SLOW FOODS, ALIMENTOS MODERADOS: ESTOS ALIMENTOS SE ENCUENTRAN ENTRE LOS ALIMENTOS RECOMENDADOS Y LOS NO RECOMENDADOS. ALGUNOS EJEMPLOS SON LA LECHE AL 2%, GRANOS REFINADOS, Y FRUTAS CON AZÚCAR. COMO POR EJEMPLO:

- Vegetales con sal
- Frutas con azúcar
- Croquetas de papas horneadas
- Pan blanco
- Cereales bajos en azúcar
- Pasta
- Arroz blanco
- Nachos
- Leche al 2% y leche completa
- Queso pasteurizado (cheddar)
- Frijoles con aceite vegetal
- Pollo con piel
- Pescado o pollo empanizado
- Carne de res magra
- Aceites vegetales
- Galletas integrales

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
- 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
- Yogur endulzado al 1%
- Sorbetes

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.