# Hoja de consejos del CATCH KIDS CLUB: MENSAJES BÁSICOS DE CATCH

### MENSAJE IMPORTANTE #1 DE CATCH: Actividad Física

### A ustedes, ¿cómo los ayuda la actividad física?

- La actividad física mejora su salud general (La gente que hace ejercicio con regularidad se enferma con menos frecuencia.)
- Mejora su concentración, de modo que su rendimiento es mejor en el hogar, el trabajo y en la escuela
- Aumenta la fuerza y resistencia
- Reduce el estrés y la tensión
- Fortalece el corazón
- Mejora el sueño

### ¿Cuánta actividad física deberían ustedes practicar?

- Adultos: Al menos 150 minuteos a la semana de actividad moderada.
- Niños y adolescentes: Por lo menos 60 minutos todos los días

Les puede ser difícil dedicar tiempo a la actividad física cuando tienen una agenda saturada. Pero sí vale la pena. Su familia puede ponerse en movimiento sacando un perro a pasear, empujando una carriola de bebé, lavando autos, bailando en la sala, limpiando pisos –o, por supuesto, jugando juegos y practicando deportes.

Escriban 2 maneras como su familia puede practicar más actividad física.

### MENSAJE IMPORTANTE #2 DE CATCH: Alimentación Sana

La Lista GO-SLOW-WHOA de *CATCH* (parte de esta hoja de consejos) sirve para orientar a niños, adolescentes y adultos en la selección de alimentos saludables.

Alimentos GO: Comúnmente se describen como "alimentos integrales" (los menos procesados). Contienen el más bajo contenido de sodio (sal) y/o de azúcares agregadas. Son los más bajos en grasas no saludables –o sea, grasas sólidas, como mantequilla y

manteca— y los más altos en grasas saludables (aceites vegetales). Ejemplos: Frutas, verduras, alimentos hechos con granos integrales.

**Alimentos WHOA:** En general, son los más procesados. Contienen el más alto contenido de grasas no saludables, azúcares agregadas y/o de sodio. Ejemplos: Dulces, galletas, *chips*, alimentos fritos, refrescos y cereales azucarados.

**Alimentos SLOW:** Están entre los alimentos GO y los WHOA. Ejemplos: Alimentos hechos con granos refinados, jamón magro y frutas con azúcar agregada.

Todo alimento puede incluirse en una dieta sana, la cual se compone de más alimentos GO que alimentos SLOW, y más alimentos SLOW que alimentos WHOA. Sin embargo, recuerden que el consumo de grandes cantidades de alimentos –aún los alimentos GO– puede ser poco sano.

# MENSAJE IMPORTANTE #3 DE *CATCH*: Equilibrio de Energía

Un sencillo pero importante concepto puede guiar a ustedes hacia la buena salud: **equilibrio de energía**. Esto significa comer más o menos la misma cantidad de calorías de lo que el cuerpo quema, o utiliza.

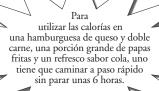
Al comer menos calorías que el cuerpo utiliza, con el paso del tiempo es posible que uno pierda peso.

Al comer más calorías que el cuerpo utiliza, con el paso del tiempo es posible que uno engorde demasiado, porque las calorías que sobran se le acumulan en el cuerpo en forma de grasa.

# Para ayudar al cuerpo a mantenerse en un equilibrio de energía:

Estén físicamente activos todos los dias.

Coman más alimentos GO que alimentos SLOW, y más alimentos SLOW que alimentos WHOA.



## ¿MÁS SALTITOS -O MENOS?

### Instrucciones al niño(a):

- 1. Dile a un adulto de tu familia: "Voy a nombrar dos alimentos. Para mantener el cuerpo en un equilibrio de energía, ¿para cuál de los dos tendrías que hacer más saltitos para que el cuerpo utilizara todas las calorías del alimento?"
- 2. Nombra 2 alimentos de la Lista GO-SLOW-WHOA. Uno de los alimentos debe encontrarse en una columna GO o SLOW, el otro en una columna WHOA. (No le digas al adulto en qué columnas se encuentran los alimentos.) En cada caso, la respuesta correcta es el alimento WHOA.
- 3. Repite estos pasos con otros pares de alimentos.

Pueden
conseguir datos
personalizados acerca de sus necesidades
de actividad física y de calorías. Vayan a www.
ChooseMyPlate.gov. Luego hagan clic en
"Get a personalized Plan".

# Lista GO-SLOW-WHOA

# VERDURAS

	Par Mu Par	Pas	Arr
WHOA	Verduras frescas, congeladas o enlatadas, preparadas con grasas sólidas     Verduras rebozadas y fritas     Papas fritas y papas tipo hash browns, fritas		
SLOW	Verduras frescas, congeladas o enlatadas, preparadas con aceites vegetales     Verduras con sal y/o azúcar agregadas     Papas fritas y papas tipo hash browns, horneadas	• Jugo de verdura 100% patriral	
09	• Verduras frescas, congeladas o en latadas, sin sal, azú car o grasa agregadas, o con pequeña* cantidad de sal agregada	• Jugo de verdura 100% natural, baio	en sodio
	Verduras	Jugo de	5

<sup>\*</sup> Menos de 200 mg de sodio (más o menos una pizca de sodio) por taza

Ejemplos de verduras: espáragos, aguacate, brotes de soya (bean sprouts), remolachas/betabeles, repollo chino (bok choy), brócoli, col de Bruselas, repollo/col, zanahorias, coliflor, apio, chayote, hojas verdes de berza (collard greens), maiz, pepinos, berenjena, ajo, ejotes/habichuelas, jícama, col rizada (kale), lechuga, champiñones, hojas verdes de mostaza (mustard greens), nopalitos, quimbombó (okra), cebollas, chirivía, chícharos/guisantes, chiles y pimientos (pimiento dulce, jalapeño, poblano, etcétera), papas, calabazas (squash y pumpkin), camotes, espinacas, raiz de taro, tomatillos, tomates/jitomates, hojas verdes de nabo, nabos, yuca/mandioca, calabacitas

# FRUTA

	09	SLOW	WHOA
Frutas	• Frutas frescas, congeladas o enlatadas, sin azúcar o sal agre gadas, o con pequeña* cantidad de sal agregada	<ul> <li>Frutas enlatadas con almíbar no espeso</li> <li>Frutas con azúcar y/o sal agregadas</li> </ul>	<ul> <li>Frutas enlatadas con almíbar espeso</li> </ul>
Jugo de fruta	<ul> <li>Jugo de fruta 100% natural</li> <li>Paletas y licuados hechos con jugo de fruta 100% natural</li> </ul>	<ul> <li>Sorbete</li> <li>Paletas y licuados hechos con jugo de fruta y con azúcar agregada</li> </ul>	
Frutas deshidratadas/ Fruit leather (concentrado de fruta en puré)	<ul> <li>Frutas deshidratadas (como pasas, higos, dátiles, chabacanos, ciruelas pasas)</li> <li>Fruit leather de fruta 100% natural</li> </ul>	<ul> <li>Frutas deshidratadas con azúcar agregada</li> <li>Fruit leather de fruta con azúcar agregada</li> </ul>	• Rollos <i>(roll-ups)</i> de fruta

<sup>\*</sup> Menos de 200 mg de sodio (más o menos una pizca de sodio) por taza

Ejemplos de frutas: manzanas, chabacanos/albaricoques, plátanos/bananas, zarzamoras, arándanos, melón tipo *cantaloup*e, cerezas, higos, toronjas, uvas, melón tipo *honeydew*, kiwis, naranjas chinas, limones, limas, mangos, nectarinas, naranjas, papayas, duraznos/melocotones, peras, placamineros, piña, ciruelas, granadas, frutas "estrella", fresas, naranjas mandarinas, sandía

# GRANOS

	T		T					(0 )
WHOA	<ul> <li>Medialunas/cuernitos</li> <li>Panecillos tipo biscuit</li> <li>Pan dulce</li> <li>Donas</li> <li>Muffins, wafles, panqueques y pan tostado francés, hechos con grasas sólidas</li> </ul>	<ul> <li>Sopas instantáneas con fideos, más altas en grasa</li> </ul>	Arroz frito	<ul> <li>Cereales altos en azúcar y hechos con granos refinados</li> <li>Granola hecha con grasas sólidas</li> </ul>	<ul> <li>Galletas saladas altas en grasa</li> </ul>	<ul> <li>Chips de papitas</li> <li>Otros chips (como puffs de queso, chips de maíz)</li> </ul>	<ul><li>Galletas</li><li>Pasteles</li></ul>	Palomitas de maíz     preparadas con grasas     sólidas     Palomitas de maíz     condimentadas (con     caramelo o queso, por     ejemplo)     Palomitas tipo <i>kettle</i>
SLOW	<ul> <li>Pan, panecillos, bollos, bagels, tortillas, y pan tipo pita, hechos con harina refinada (blanca)</li> <li>Pan de maíz</li> <li>Muffins, wafles, panqueques y pan tostado francés, hechos con aceites vegetales</li> </ul>	<ul> <li>Pasta hecha con harina refinada (blanca)</li> <li>Pasta de huevo</li> </ul>	Arroz blanco     Tortitas de arroz inflado	Cereales bajos en azúcar y hechos con granos refinados     Granola hecha con aceites vegetales     Avena instantánea	<ul> <li>Galletas saladas bajas en grasa y hechas con granos refinados</li> </ul>	<ul> <li>Tostaditas</li> <li>Chips de papitas horneadas</li> <li>Pretzels</li> </ul>	Galletas en forma de animalitos, hechas con granos refinados     Galletas de vainilla     Barras de cereal o defruta	Palomitas de maíz     preparadas con aceites     vegetales y/o sal
09	• Pan, panecillos, bollos, bagels, tortillas, y pan tipo pita, hechos con granos integrales	Pasta hecha con harina de un grano integral	Arroz integral     (marrón)     Arroz silvestre     Granos integrales     (amaranta, cebada, trigo sarraceno, maíz, harina de maíz entero, mijo, avena, quinoa, centeno, sorgo, teff, triticale)     Trigo integral     (espelta, trigo duro, farro [emmer], trigo quebrado, wheat berries, trigo bulgur)	Cereales bajos en azúcar y hechos con granos integrales (como avena tostada, trigo desmenuzado, avena, <i>muesli</i> )	• Galletas saladas bajas en grasa y hechas con granos integrales	Tostaditas horneadas	Galletas en forma de animalitos, hechas con granos integrales     Galletas tipo <i>graham</i>	Palomitas de maíz sin sal agregada
	Panes/ Muffins Pan dulce	Pasta	Arroz y granos	Cereales para desayunos	Galletas saladas	Chips	Galletas/ Pasteles	Palomitas de maíz

# Lista GO-SLOW-WHOA

# PRODUCTOS LÁCTEOS

	• Frijoles ( pintos, n garbanzo garbanzo (como ti, eyed, an partidas, púrpura) – sin sal agregada pegargada	• >		Huevos     Claras de     Sustituto	do Pescado horneada a la parr salmón, camaron cangrejo Atún enla agua	Aves de corral • Pollo y p (hornead o a la pa		-
	Frijoles y guisantes secos	Nueces y pepitas	=	Huevos	Pescado	Aves o		
WHOA	<ul> <li>Leche entera (sin or con sabor)</li> <li>Leche del 2% (grasa reducida), con sabor</li> <li>Malteadas (milkshakes)</li> </ul>	Yogurt hecho con leche entera     Bebidas de yogurt hecho con leche entera	<ul> <li>Queso procesado</li> <li>Mezcla en polvo para salsa de queso</li> </ul>	<ul><li>Queso crema</li><li>Salsa de queso</li><li>Queso ricotta (de</li></ul>	leche entera) • Requesón (de leche entera)	• Crema agria	<ul> <li>Helado</li> <li>Pudín hecho con leche entera o del 2%</li> <li>Pay de queso</li> <li>Yoqurt conqelado</li> </ul>	925
SLOW	Leche del 2% (grasa reducida)  Leche sin grasa (descremada) o del 1%, con sabor  Leche de soya, almendra o arroz, fortificada – con azúcar agregada	Vogurt, sin grasa o bajo en grasa – con azúcar agregada     Bebidas de yogurt, sin grasa o bajas en grasa – con azúcar agregada	<ul> <li>Quesos naturales (como Colby, cheddar, suizo)</li> </ul>	<ul> <li>Requésón (2% o grasa reducida)</li> <li>Oueso ricotta</li> </ul>	(semidescremado)  Salsa de queso baja en grasa Queso procesado bajo en grasa Queso de soya Queso crema bajo en grasa Queso tino strina	Crema agria baja en grasa	Yogurt congelado, sin grasa o bajo en grasa     Helado bajo en grasa     Pudín hecho con leche descremada o del 1%	
09	Leche sin grasa (descremada)     Leche del 1% (baja en grasa)     Leche de soya, almendra o arroz, fortificada – sin azúcar agregada     Leche en polvo, descremada	Yogurt, sin grasa o bajo en grasa, sin sabor o endulzado con jugo de fruta 100% natural     Bebidas de yogurt, sin grasa – sin azúcar agregada	Queso natural semidescremado     Queso tipo string	bajo en grasa • Requesón bajo en grasa (1%)	• Queso de soya bajo en grasa			
	Ledhe	Yogurt	Oneso			Crema agria	Postres lácteos	

# **CARNES, FRIJOLES Y HUEVOS**

_		05	SLOW	WHOA
sin or (grasa sabor	Frijoles y guisantes secos	• Frijoles (como pintos, negros, rojos, garbanzos), guisantes (como tipo <i>black-eyed</i> , arvejas partidas, de vaina púrpura), y lentejas – sin sal o grasa agregadas o con pequeña* cantidad de sal agregada	Frijoles, guisantes y lentejas preparados con aceites vegetales     Frijoles refritos     Frijoles, guisantes y lentejas preparados con sal y/o azúcar agregadas     Hummus     Falafel	Frijoles, guisantes y lentejas preparados con grasas sólidas     Frijoles al horno (baked beans), enlatados     Frijoles con puerco (pork and beans), enlatados
on Janut Je	Nueces y pepitas	Pepitas de calabaza     o de girasol, sin sal,     azúcar o grasa     agregadas	Pepitas de calabaza o de girasol, con sal, azúcar y/o grasa agregadas     Cacahuates/maníes, almendras, pacanas, nueces de nogal, anacardos y pistachos sin sal, azúcar o grasa agregadas     Crema de ahuate/maní	Cacahuates/manies, almendras, pacanas, nueces de nogal, anacardos y pistachos con sal, azúcar y/o grasa agregadas     Crema de cacahuate/maní y de otras nueces, con sal, azúcar y/o grasa
o para	Huevos	Huevos     Claras de huevo     Sustituto de huevo	(natural)  • Huevos fritos en aceites vegetales	Huevos fritos en grasas sólidas
leche	Pescado	Pescado y mariscos – horneados, asados o a la parrilla (como salmón, bagre, camarones, cangrejo, langosta)     Atún enlatado en agua	Pescado, mariscos y palitos de pescado – rebozados y horneados     Atún enlatado en aceite	Pescado, mariscos y     palitos de pescado –     fritos
on del 2%	Aves de corral	Pollo y pavo sin piel (horneados, asados o a la parrilla)	Pollo y pavo con piel (homeados, asados o a la parrilla)     Pollo y pavo, rebozados y homeados     Trocitos (nuggets) de pollo, homeados     Pollo y pavo molidos	Pollo frito     Trocitos (nuggets) de pollo, fritos
	Came de res	• Cortes magros de res (como <i>round roast</i> , bistec <i>round</i> , lomo bajo [ <i>sirloin</i> ], filete [ <i>tenderloin</i> ]) • Carne molida extra magra • Carne molida, escur rida y enjuagada	Carne molida magra     Hamburguesas magras     o bajas en grasa     Cortes regulares de res     (como pecho [brisket],     bistec T-bone, es     paldilla [chuck roast])	Carne molida regular     Hamburguesas     regulares     Costillas

# Lista GO-SLOW-WHOA

# CARNES, FRIJOLES Y HUEVOS (CONTINUA)

	E 8	D A	8 0	Be
WHOA	• Costillas • Tocino • Jarrete • Chicharrones		Hot dogs     Pepperoni     Salchica     Tasajo/cecina     (beef jerky)     Salchicha tipo bologna     Salami     Chorizo	Pastrami
SLOW	Jamón magro     Tocino canadiense     Cortes regulares de puerco (como <i>roast</i> , espalda, jamón)	• "Hamburguesa" de verduras ( <i>veggie burger</i> ) • Sustitutos de carne a base de plantas y procesados	Carnes para sandwiches (como pollo, pavo, jamón) Hot dogs bajos en grasa Salchicha de pavo y de pollo	
09	• Cortes magros de puerco (como chuletas o filete [tenderloin] – sin grasa)	• Tofu • Tempeh • Carne de venado		
	Puerco	Otros alimentos que aportan proteína	Carnes procesadas	

<sup>\*</sup> Menos de 200 mg de sodio (más o menos una pizca de sodio) por taza

# GRASAS

	09	SLOW	WHOA
Grasas	Rociador vegetal	Aceites vegetales (como el de oliva, canola, cahuate/maní, soya, maíz, semilla de algodón, safflower o girasol)	Grasas sólidas     (como mantequilla, margarina, manteca vegetal, manteca animal, tocino salado/pella salada)
Alimentos ricos en grasas		• Salsa de carne ( <i>gravy</i> ), e Salsa de carne salsas, mayonesa y derezos para ensaladas, hechos con aceites vegetales sólidas	Salsa de carne     (gravy), salsas,     mayonesa y aderezos     para ensaladas,     hechos con grasas     sólidas

# **OTROS ALIMENTOS**

	05	SLOW	WHOA
Hierbas y especias	Especias frescas (como ajo y jengibre)     Hierbas frescas o secas (como albahaca, romero, cilantro)     Aliños sin sal (como polvo de ajo y de cebolla)		Sal     Aliños con sal o sodio     Glutamato     monosódico (MSG)
Azúcares/ Dulcificantes y edulcorantes/ Caramelos		Jarabe, azúcar reducida     Edulcorantes (artificiales)	Azúcar     Azúcar morena     Dulces de chocolate     Caramelos     Gelatina con dulcificante     Miel     Melaza     Jarabe     Miel de agave
Bebidas	<ul> <li>Agua</li> <li>Agua con gas</li> <li>Té descafeinado, sin dulcificante</li> </ul>	• Té sin dulcificante	Refrescos (regular y de dieta)     Bebidas con azúcar agregada     Te y bebidas con té, con dulcificante     Bebidas con café     Bebidas con sabor a fruta     Bebidas con sabor a fruta     Bebidas con jugo de fruta     Bebidas energéticas
Condimentos	Mostaza     Hojuelas de mantequilla	Mermelada     Jalea     Aceitunas     Salsa <i>catsup</i>	• Encurtidos ( <i>pickles</i> )