

¡Mantente sano – aliméntate bien!



ALIMENTOS GO

Come más alimentos GO



Frutas y verduras
(sin grasa o azúcar)

Jugo de verdura 100%
natural bajo en sodio

Leche descremada o 1%

Huevos enteros/claras de
huevo

Queso bajo en grasa

Tortillas de maíz

Arroz integral

Pescado (horneado, asado o
a la parrilla)

Pan integral

Cereales integrales bajos en azúcar
añadida (avena, trigo desmenuzado)

Carne molida extra magra
(>95% carne magra)

Agua



ALIMENTOS SLOW

Come menos alimentos SLOW



Verduras con grasas, sal
o azúcar añadidos

Leche entera o leche
entera al 2% (reducida
en grasas)

Pan blanco/harina
refinada

Pretzels

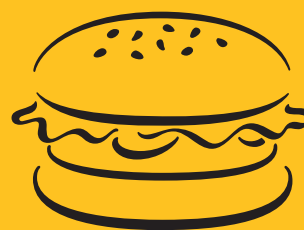
Papitas al horno

Atún enlatado en aceite

Salchichas de pavo

Galletas en forma de
animales

Jugo de fruta 100%
natural



Queso natural
(Colby, cheddar, suizo)

Palomitas de maíz hecho
con aceite vegetal

Hamburguesas magras
o bajas en grasa

ALIMENTOS WHOA

Come aún menos alimentos WHOA



Refrescos/sodas

Bebidas deportivas

Bebida de yogurt
endulzada

Leche con sabor

Cereales altos en azúcares

Donas

Pastel glaseado

Caramelos

Chips

Pollo frito



Palomitas con
mantequilla

Queso procesado

Helado

¡Mantente activo – juega fuerte!

ACTIVIDADES VIGOROSAS

¡Tan a menudo como sea posible!



- Juega deportes en equipo
- Corre
- Anda en bicicleta
- Anda en patines o patineta
- Natacion
- Practica artes marciales
- Salta cuerda

AT LEAST
60
MINUTES
PER DAY

ACTIVIDADES MODERADAS

¡La mayor parte del tiempo!



- Juega básquet
- Juega voleibol
- Patea un balón de futbol
- Camina
- Juega beisbol
- Juega tenis
- Trabaja en el jardín
- Baila

ACTIVIDADES SEDENTARIAS

¡Reduce y limita!

- Ver televisión
- Videojuegos
- Usar la computadora



For more information about the CATCH Program:
phone: 855.500.0050 or www.CATCHinfo.org

© 2017-2019 UTHHealth

R7_CATCH MVP Poster Be Active-Spanish