



Alimentos para consumir siempre, de vez en cuando y raramente

Usa el siguiente cuadro como una guía para ayudarte a tí y a tu familia a tomar buenas decisiones con respecto a los alimentos. Colócalo en tu refrigerador o llévalo a la tienda cuando vayas de compras. Ve el cuadro de los requisitos calóricos estimados para determinar qué cantidad de esos alimentos debes comer para mantener un buen equilibrio de energía. Recuerda que hay:

- Alimentos para consumir **SIEMPRE**.
- Alimentos para consumir **DE VEZ EN CUANDO**, o muy pocas veces.
- Alimentos para consumir **RARAMENTE**, o en ocasiones especiales.

	Consumir SIEMPRE Altos en Nutrientes	Consumir DE VEZ EN CUANDO	Consumir RARAMENTE Altos en Calorías
Verduras	Casi todas las verduras frescas, congeladas o en lata que no tengan grasa o salsas agregadas.	Todas las verduras con grasas y salsas agregadas; papas a la francesa horneadas; aguacate o palta.	Papas a la francesa cocinadas en sartén o freidora; otras verduras fritas en aceite.
Frutas	Todo tipo de frutas frescas, congeladas y enlatadas en su jugo.	Jugo 100 por ciento de fruta; frutas envasadas en jugo ligero; frutas secas.	Frutas envasadas en jugo o jarabe endulzados.
Pan y cereales	Panes integrales de grano, como pan de pita, tortillas de maíz y pastas integrales o fideos en general; arroz ligero o integral; cereales de desayuno (calientes o fríos) hechos de granos integrales y sin azúcar.	Pan de harina blanca, arroz, pastas y fideos. Pan francés; totopos o tortillas de maíz fritas; pan de elote; panecillos; granola; "waffles" y panqueques ("hotcakes").	Cuernitos, "muffins" (o panecitos de mantequilla); donas; rollos y bizcochos dulces; galletas saladas con grasas; cereales de desayuno endulzados.
Leche y otros productos lácteos	Leche descremada o semidescremada con contenido graso del 1 por ciento; yogurt descremado o bajo en grasa; queso sin grasas, semidescremado o bajo en grasas; requesón bajo en grasa o sin grasa.	Leche casi entera o con contenido graso del 2 por ciento; quesos para untar procesados.	Leche entera; queso entero americano, cheddar, suizo, o queso crema; yogurt de leche entera.
Carnes, aves, pescado, huevos, frijoles y nueces	Cortes magros de carne de res o cerdo; carne molida sin grasa; pollo y pavo sin piel; atún enlatado en agua; pescado y mariscos asados, horneados o al vapor; frijoles, chícharos, lentejas, tofú; claras de huevo y sustitutos de huevo.	Carne molida desgrasada, hamburguesas horneadas; jamón; tocino canadiense; pollo y pavo con piel; salchichas con bajo contenido graso; atún enlatado en aceite; mantequilla de maní (cacahuete), nueces; huevos enteros cocinados sin grasa.	Carne de res y cerdo con grasa; carne molida con grasa; hamburguesas fritas; costillas de cerdo; tocino; pollo frito o empanizado; salchichas, carnes empaquetadas, pepperoni, chorizo; pescados y mariscos fritos; huevos enteros cocinados con grasa.
Alimentos endulzados y bocadillos		Paletas heladas hechas con leche; paletas heladas de fruta; helados o yogurt hechos con leche semidescremada o descremada; barras o galletas de higo o de jengibre, papas deshidratadas horneadas; palomitas de maíz bajas en grasa para preparar en microondas; pretzels.	Galletas, pasteles y tartas; pay de queso; helados hechos con leche entera; chocolate; dulces; papas fritas en bolsa; palomitas de maíz con mantequilla para microondas.
Grasas y condimentos	Vinagre; ketchup (salsa cátsup); mostaza; aderezos cremosos sin grasa para ensaladas; mayonesa sin grasa; cremas sin grasa.	Aceite vegetal, aceite de oliva y aderezos para ensaladas hechos a base de aceite; margarina; aderezos cremosos para ensaladas bajos en grasa; mayonesa baja en grasa; cremas bajas en grasa **.	Mantequilla, margarina; manteca; puerco conservado en sal; jugo de carne; aderezos cremosos para ensaladas; mayonesa; salsa tártara; cremas altas en grasa; salsa de queso; salsas cremosas; queso crema para untar.
Bebidas	Agua, leche descremada o semidescremada con contenido graso del 1 por ciento, gaseosa de dieta; té helado sin azúcar, té o limonada de dieta.	Leche casi entera o con contenido graso del 2 por ciento; jugo 100 por ciento de fruta; bebidas deportivas o energizantes.	Leche entera; gaseosas; té helado y limonada endulzados con azúcar regular; jugos de fruta que no sean 100 por ciento de jugo natural.

* A pesar de que algunos alimentos en esta línea contienen menos grasas y calorías, todos los alimentos dulces y bocadillos deben limitarse, para no exceder los requisitos calóricos diarios.

** Los aceites vegetales y de oliva no contienen grasas saturadas o grasas dañinas y pueden consumirse a diario, pero en porciones limitadas, para cumplir con las necesidades calóricas diarias (Vea la hoja que tiene el ejemplo de la guía alimentaria del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos -USDA, por sus siglas en inglés- y el plan de alimentación DASH del nivel de las 2,000 calorías).

Fuente: Adaptado de CATCH: Coordinated Approach to Child Health, (Método Coordinado para la Salud Infantil), Currículum de 4º grado, Universidad de California y Flahouse, Inc., 2002 y modificada para su publicación por We Can! (¡Nosotros Podemos!) <http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/downloads/go-slow-whoa.pdf>