




We Can! GO, SLOW, and WHOA Foods

Use this chart as a guide to help you and your family make smart food choices.

Post it on your refrigerator at home or take it with you to the store when you shop.

Refer to the *Estimated Calorie Requirements* to determine how much of these foods to eat to maintain energy balance.

- **GO Foods**—Eat almost anytime.
- **SLOW Foods**—Eat sometimes, or less often.
- **WHOA Foods**—Eat only once in a while or on special occasions.

Food Group	GO (Almost Anytime Foods)	SLOW (Sometimes Foods)	WHOA (Once in a While Foods)
			
Vegetables	Almost all fresh, frozen, and canned vegetables without added fat and sauces	All vegetables with added fat and sauces; oven-baked French fries; avocado	Fried potatoes, like French fries or hash browns; other deep-fried vegetables
Fruits	All fresh, frozen, canned in juice	100 percent fruit juice; fruits canned in light syrup; dried fruits	Fruits canned in heavy syrup
Breads and Cereals	Whole-grain breads, including pita bread; tortillas and whole-grain pasta; brown rice; hot and cold unsweetened whole-grain breakfast cereals	White refined flour bread, rice, and pasta. French toast; taco shells; cornbread; biscuits; granola; waffles and pancakes	Croissants; muffins; doughnuts; sweet rolls; crackers made with <i>trans</i> fats; sweetened breakfast cereals
Milk and Milk Products	Fat-free or 1 percent low-fat milk; fat-free or low-fat yogurt; part-skim, reduced fat, and fat-free cheese; low-fat or fat-free cottage cheese	2 percent low-fat milk; processed cheese spread	Whole milk; full-fat American, cheddar, Colby, Swiss, cream cheese; whole-milk yogurt
Meats, Poultry, Fish, Eggs, Beans, and Nuts	Trimmed beef and pork; extra lean ground beef; chicken and turkey without skin; tuna canned in water; baked, broiled, steamed, grilled fish and shellfish; beans, split peas, lentils, tofu; egg whites and egg substitutes	Lean ground beef, broiled hamburgers; ham, Canadian bacon; chicken and turkey with skin; low-fat hot dogs; tuna canned in oil; peanut butter; nuts; whole eggs cooked without added fat	Untrimmed beef and pork; regular ground beef; fried hamburgers; ribs; bacon; fried chicken, chicken nuggets; hot dogs, lunch meats, pepperoni, sausage; fried fish and shellfish; whole eggs cooked with fat
Sweets and Snacks*		Ice milk bars; frozen fruit juice bars; low-fat or fat-free frozen yogurt and ice cream; fig bars, ginger snaps, baked chips; low-fat microwave popcorn; pretzels	Cookies and cakes; pies; cheese cake; ice cream; chocolate; candy; chips; buttered microwave popcorn
Fats/Condiments	Vinegar; ketchup; mustard; fat-free creamy salad dressing; fat-free mayonnaise; fat-free sour cream	Vegetable oil, olive oil, and oil-based salad dressing; soft margarine; low-fat creamy salad dressing; low-fat mayonnaise; low-fat sour cream**	Butter, stick margarine; lard; salt pork; gravy; regular creamy salad dressing; mayonnaise; tartar sauce; sour cream; cheese sauce; cream sauce; cream cheese dips
Beverages	Water, fat-free milk, or 1 percent low-fat milk; diet soda; unsweetened ice tea or diet iced tea and lemonade	2 percent low-fat milk; 100 percent fruit juice; sports drinks	Whole milk; regular soda; calorically sweetened iced teas and lemonade; fruit drinks with less than 100 percent fruit juice

*Though some of the foods in this row are lower in fat and calories, all sweets and snacks need to be limited so as not to exceed one's daily calorie requirements.

**Vegetable and olive oils contain no saturated or *trans* fats and can be consumed daily, but in limited portions, to meet daily calorie needs. (See Sample USDA Food Guide and DASH Eating Plan at the 2,000-calorie level handout)



We Can! Alimentos para consumir siempre, de vez en cuando y raramente

Use el siguiente cuadro como guía para ayudarle a usted y su familia a tomar buenas decisiones con respecto a los alimentos. Colóquelo en su refrigerador o llévelo al almacén cuando tenga que comprar. Vea el cuadro de los Requisitos calóricos estimados para determinar qué cantidad de esos alimentos debe comer para mantener un equilibrio de energía.

Recuerde 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.

Grupo alimenticio	Consumir SIEMPRE	Consumir DE VEZ EN CUANDO	Consumir RARAMENTE
	Densos en nutrientes ←————→ Densos en calorías		
Verduras	Casi todas las verduras frescas, congeladas, en lata, sin contenido de grasa agregada y de salsas.	Todas las verduras con grasas y salsas agregadas; papas fritas hechas en casa y horneadas; aguacate o palta.	Papas fritas en la olla o en la sartén de cualquier estilo; otras verduras fritas en aceite.
Frutas	Todo tipo de frutas frescas, congeladas y enlatas en su jugo.	Jugo 100 por ciento de fruta; frutas envasadas en jugo liviano; frutas secas.	Frutas envasadas en jugo dulce.
Pan y cereales	Pan integral de grano, pan de pita, tortillas de harina de maíz y fideos en general; arroz liviano o integral; cereales de grano calientes y fríos sin azúcar.	Pan de harina blanca, arroz y fideos. Tostadas francesas; tortillas de maíz para tacos; pan dulce de maíz; panecitos; granola; waffles y panqueques.	Bolluelos de mantequilla; pastelitos; fritos dulces o donuts; rollos de bizcocho dulce; galletas saladas con grasas; cereales endulzados para el desayuno.
Leche y otros productos lácteos	Leche descremada o semi-descremada de 1 por ciento; yogur descremado o de bajas grasas; queso sin grasas, semi-descremado y de pocas grasas; requesón de bajo contenido de grasas o sin grasas.	Leche casi entera de 2 por ciento; pasta de queso procesado.	Leche entera; queso entero americano, cheddar, suizo, queso crema; yogur de leche entera.
Carne, ave, pescado, huevos, frijoles y nueces (u otras frutas de este tipo)	Carne y cerdo sin grasas; carne molida extra liviana; pollo y pavo sin piel; atún en agua enlatado; pescado y mariscos al horno, a las brasas, al vapor, a la parrilla; frijoles, arvejas, lentejas, tofu, clara de huevo y sustitutos de huevos.	Carne molida liviana, hamburguesas horneadas; jamón; tocino canadiense; pollo y pavo sin piel; salchichas bajas en grasas; atún envasado en aceite; mantequilla de cacahuate (o maní); nueces; huevos cocidos sin grasa agregada.	Carne y cerdo con grasas; carne molida con grasas; hamburguesas fritas; costillas; tocino; pollo frito; pedacitos de pollo frito; salchichas, carne de fiambre, salchicha de salame; pescado y mariscos fritos; huevos enteros cocidos con grasas.
Alimentos dulces y bocadillos *		Barras de helado de leche; fruta congelada; barras de jugo de fruta congeladas; helado de yogur de bajas grasas y helado de leche; barras de higo o de jengibre, papas deshidratadas horneadas; palomitas de maíz de bajas grasas para preparar en el horno de microondas; pretzels.	Galletas y tortas; pasteles; pastel de queso; helado de leche; chocolate; dulces; papitas fritas envasadas; palomitas de maíz con mantequilla para preparar en el microondas.
Grasas/Condimentos	Vinagre; ketchup; mostaza; aderezo sin grasas para la ensalada; mayonesa sin grasas; crema ácida sin grasas.	Aceite vegetal, aceite de oliva y aderezos para ensaladas a base de aceite; margarina; aderezo cremoso de bajas grasas para ensaladas; mayonesa de bajas grasas; crema ácida de bajas grasas **.	Mantequilla, margarina; manteca; sal; puerco; jugo de carne; aderezo cremoso para ensaladas; mayonesa; salsa tártara; crema ácida; salsa de queso; salsa cremosa; pastas de queso crema para untar.
Bebidas	Agua, leche descremada, leche semi-descremada de 1 por ciento, gaseosa de dieta; té helado liviano o de dieta y limonada de dieta.	Leche casi entera de 2 por ciento; jugo 100 por ciento de fruta; bebidas deportivas.	Leche entera; gaseosas comunes; té helado con azúcar calórico y limonada endulzada; jugos de fruta con menos de 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).