

Avance, Despacio... ¡Cuidado! para usted y sus hijos



GRUPO DE ALIMENTOS	AVANCE (casi en cualquier momento) CON MUCHOS NUTRIENTES	DESPACIO (algunas veces)	¡CUIDADO! (de vez en cuando) → MUCHAS CALORÍAS
VERDURAS	Casi todas las verduras frescas, congeladas y enlatadas sin grasa ni salsas añadidas	Todas las verduras con grasa y salsas añadidas; papas fritas al horno; aguacate	Papas fritas, como papas a la francesa o croquetas de papas «hash browns»; otras verduras fritas
FRUTAS	Jugos frescos, congelados o enlatados	Jugo de fruta 100 por ciento; frutas enlatadas en almíbar light; frutas deshidratadas	Frutas enlatadas en almíbar
PANES Y CEREALES	Panes integrales, incluido el pan de pita; tortillas y pasta integral; arroz integral; cereales de desayuno integrales sin azúcar, fríos o calientes	Pan blanco de harina refinada, arroz y pasta. Tostadas francesas; tortillas duras para tacos; pan de elote; panecillos tipo «biscuit»; granola; waffles y panqueques	Croissants; muffins; donas; panes dulces; galletas con grasas trans; cereales azucarados para el desayuno
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Leche sin grasa o baja en grasa al 1 por ciento; yogur sin grasa o bajo en grasa; queso semidescremado, reducido en grasa y sin grasa; requesón bajo en grasa o sin grasa	Leche baja en grasa 2 por ciento; queso procesado para untar	Leche entera; queso americano, cheddar, Colby, suizo, o queso crema enteros; yogur de leche entera
CARNES, AVES, PESCADO, HUEVOS, FRIJOLES Y FRUTOS SECOS	Piezas de carne de res y cerdo; carne de res molida extra magra; pollo y pavo sin piel; atún enlatado en agua; pescado y mariscos al horno, a la parrilla, al vapor, a la plancha; frijoles, guisantes partidos, lentejas, tofu; claras de huevo y sustitutos de huevo	Carne molida magra, hamburguesas a la parrilla; jamón, tocino canadiense; pollo y pavo con piel; perros calientes bajos en grasa; atún enlatado en aceite; mantequilla de maní; frutos secos; huevos enteros cocinados sin grasa añadida	Carne de res y cerdo sin recortar; carne molida regular; hamburguesas fritas; costillas; tocino; pollo frito, nuggets de pollo; perros calientes, fiambres, pepperoni, salchichas; pescado y mariscos fritos; huevos enteros cocinados con grasa
DULCES Y BOCADILLOS*		Paletas de helado de leche; paletas de jugo de frutas congeladas; yogur y helado congelados bajos en grasa o sin grasa; galletas de higo, galletas de jengibre, papas fritas al horno; palomitas de maíz para microondas bajas en grasa; pretzels	Galletas y pasteles; pay; pastel de queso; helado; chocolate; dulces; papas fritas; palomitas de maíz para microondas con mantequilla
GRASAS Y CONDIMENTOS	Vinagre; salsa de tomate; mostaza; aderezo cremoso para ensaladas sin grasa; mayonesa sin grasa; crema agria sin grasa	Aceite vegetal, aceite de oliva y aderezo para ensaladas a base de aceite; margarina suave; aderezo para ensaladas cremoso bajo en grasa; mayonesa baja en grasa; crema agria baja en grasa **	Mantequilla, margarina en barra; manteca de cerdo; carne de cerdo salada; salsa; aderezo cremoso regular para ensaladas; mayonesa; salsa tártara; crema agria; salsa de queso; salsa de crema; salsas de queso crema
BEBIDAS	Agua, leche sin grasa o 1 por ciento de leche baja en grasa; refresco de dieta; té helado sin azúcar o té helado de dieta y limonada	Leche baja en grasa 2 por ciento; jugo de fruta 100 por ciento; bebidas deportivas	Leche entera; refresco regular; té helados y limonada endulzados con calorías; bebidas de frutas con menos del 100 por ciento de jugo de fruta

ALIMENTOS AVANCE Piense en los alimentos más saludables como “alimentos avance”.

ALIMENTOS DESPACIO Los alimentos que están bien para comer algunas veces son “alimentos despacio”.

¡CUIDADO! ¿DEBERÍA COMER ESO? Estos alimentos son los menos saludables. Son los que más pueden causarle problemas de peso, sobre todo si se comen todo el tiempo.

*Aunque algunos de los alimentos de esta fila son más bajos en grasas y calorías, todos los dulces y bocadillos deben limitarse para no exceder los requisitos calóricos diarios.

**Los aceites vegetales y de oliva no contienen grasas saturadas o trans y se pueden consumir diariamente, pero en porciones limitadas, para satisfacer las necesidades calóricas diarias. (Consulte la guía de alimentos *Sample USDA Food Guide* y el folleto del plan de alimentación *DASH Eating Plan at the 2,000-calorie level*)

Fuente: Adaptado de *CATCH: Coordinated Approach to Child Health, 4th Grade Curriculum, University of California and Flahouse, Inc., 2002.*



mpcMedicaid.com/es | 800-953-8854

HealthChoice es un programa del Departamento de Salud de Maryland.