

**Almendras – Alimentos Sencillos y Sanos (Almonds)**

Grupo de Alimentación: Carnes y Frijoles

Las almendras son una buena fuente de proteínas, vitamina E y grasas saludables.

La proteína ayuda a construir músculos y reparar los tejidos del cuerpo.

La vitamina E ayuda a proteger las membranas celulares y mantener la piel y el corazón saludable.

Las grasas saludables en las almendras ayudan a reducir el colesterol y proteger el corazón.

**Manzana - Alimentos Sencillos y Sanos (Apple)**

Grupo de Alimentación: Frutas

Las manzanas contienen fibra, vitaminas y minerales

La fibra ayuda a promover un sistema digestivo saludable, regula el azúcar en la sangre, y ayuda a sentirse satisfecho

**Aguacate - Alimentos Sencillos y Sanos (Avocado)**

Grupo de Alimentación: Vegetales

Los aguacates son una excelente fuente de las vitaminas K y E, y ácidos grasos omega-3.

La vitamina K ayuda a nuestro cuerpo a formar coágulos de sangre cuando se hace una herida.

La vitamina E ayuda a proteger las membranas celulares y mantener la piel sana y la salud del corazón.

Los ácidos grasos omega-3 reducen la inflamación y protegen su corazón.

**Bananas - Alimentos Sencillos y Sanos**

Grupo de Alimentación: Frutas

Los plátanos contienen potasio.

El potasio es un electrolito que ayuda a mantener el corazón y los músculos sanos.

Los electrolitos son sales y minerales que pueden conducir impulsos eléctricos en el cuerpo. Ellos controlan el equilibrio de fluidos del cuerpo y son importantes en la contracción muscular, la generación de energía, y casi todas las reacciones bioquímicas importantes en el cuerpo.

**Frijoles - Alimentos Sencillos y Sanos (Beans)**

Grupo de Alimentación: Carnes y Frijoles

Los frijoles son una buena fuente de proteína sin grasa y fibra.

Proteína magra ayuda a construir músculos y reparar los tejidos del cuerpo.

La fibra ayuda a promover un sistema digestivo saludable, regula el azúcar en la sangre, y ayuda a sentirse satisfecho.

**Arándanos - Alimentos Sencillos y Sanos (Blueberries)**

Grupo de Alimentación: Frutas

Los arándanos son una buena fuente de antioxidantes y vitamina C.

Los antioxidantes protegen nuestras células contra el daño y mantienen un aspecto saludable. Los antioxidantes en los arándanos son particularmente buenos para el corazón y el cerebro.

La vitamina C favorece la cicatrización y mantiene un sistema inmunológico saludable lo cual ayuda a combatir las enfermedades.

**Brócoli - Alimentos Sencillos y Sanos (Broccoli)**

Grupo de Alimentación: Vegetales

El brócoli es rico en fibra, calcio, y vitamina C.

La fibra ayuda a promover un sistema digestivo saludable, regula el azúcar en la sangre, y ayuda a sentirse satisfecho.

El calcio ayuda a desarrollar huesos y dientes fuertes.

La vitamina C favorece la cicatrización y mantiene un sistema inmunológico saludable lo cual ayuda a luchar contra las enfermedades

**Zanahorias - Alimentos Sencillos y Sanos (Carrots)**

Grupo de Alimentación: Vegetales

Las zanahorias son una excelente fuente de vitamina A.

La vitamina A mejora promueve la salud de la visión y la piel.

**Cereal con fruta - Puede ser un Alimento Sencillos y Sanos o un Alimento Flojo en función de los cereales (Cereal with Fruit)**

La fruta es un Alimento Sencillo y Sano lleno de vitaminas y minerales.

Los cereales pueden ser un Alimento Sencillo y Sano si cuenta con 9 gramos o menos de azúcar y 3 gramos o más de fibra por porción.

La leche es un Alimento Sencillo y Sano porque está lleno de calcio y proteínas.

**Queso - Alimentos Sencillos y Sanos (Cheese)**

Grupo de Alimentación: lácteos y calcio

El queso es una buena fuente de calcio y proteínas.

El calcio ayuda a desarrollar los huesos y dientes fuertes.

La proteína ayuda a construir músculos y reparar los tejidos del cuerpo.

**Queso con galletas integrales - Alimentos Sencillos y Sanos (Cheese with Whole Grain Crackers)**

El queso es una buena fuente de calcio lo cual ayuda a formar huesos y dientes fuertes.

Galletas integrales son una buena fuente de hidratos de carbono que proporcionan energía.

Galletas integrales son una buena fuente de fibra, lo cual promueve la buena digestión, regula el azúcar en la sangre y ayuda a sentirse satisfecho.

**Cheetos – Alimento Flojo**

Ningún grupo de alimentos - estas son las calorías discrecionales

No contiene ningún valor nutricional (vitaminas y minerales mínima). Se debe consumir sólo ocasionalmente.

Comer alimentos flojos le baja la velocidad!

Comida con un alto contenido de sal puede causar la presión arterial alta y enfermedades del corazón.

Alto contenido de grasas no saludables son malos para el corazón.

**Pollo o pavo - Alimentos Sencillos y Sanos (Chicken or Turkey)**

Grupo de Alimentación: Carnes y Frijoles

Pollo y pavo son excelentes fuentes de proteína magra.

Proteína magra ayuda a construir músculos y reparar los tejidos del cuerpo.

**Wrap con pollo y frijol - Alimentos Sencillos y Sanos (Chicken & Bean Wrap)**

Pollo y frijoles son una excelente fuente de proteína magra.

Proteína magra ayuda a construir músculos y reparar los tejidos del cuerpo.

**Alimentación Galletas Dulces: Alimento Flojo (Cookies)**

Ningún grupo de alimentos - estas son las calorías discrecionales

Contiene muy poco valor nutricional (vitaminas y minerales mínima). Se pueden comer de vez en cuando, pero comer demasiada comida lenta le baja la velocidad!

Alto contenido de azúcar puede causar caries.

Alto contenido de grasas no saludables es malo para el corazón.

**Galletas de Sal- Podría ser un Alimento Sencillo y Sano o Flojo (Crackers)**

Grupo de Alimentación: Cereales

Galletas contiene carbohidratos los cuales son una buena fuente de energía. Sin embargo, las galletas hechas de harina de trigo (harina blanca) faltan vitaminas y fibra entonces son Alimentos Flojos.

Galletas hechos de 100% granos integrales son altos en fibra y vitaminas y son un Alimento Sencillo y Sano.

Los carbohidratos proveen energía.

La fibra promueve la buena digestión, regula el azúcar en la sangre, y ayuda a sentirse satisfecho.

**Magdalena - Alimento Flojo (Cupcake)**

Ningún grupo de alimentos - estas son las calorías discrecionales

Contiene muy poco valor nutricional (vitaminas y minerales mínima). Se pueden comer de vez en cuando, pero comer demasiada comida lenta le baja la velocidad!

Un alto contenido de azúcar puede causar caries

Un alto contenido de grasas no saludables es malo para el corazón.

**Rosquillas- Alimento Flojo Doughnut**

Ningún grupo de alimentos - estas son las calorías discrecionales

Contiene muy poco valor nutricional (vitaminas y minerales mínima). Se pueden comer de vez en cuando, pero comer demasiada alimento flojo le baja la velocidad!

Un alto contenido de azúcar puede llevar a las caries

Un alto contenido de grasas no saludables es malo para el corazón.

**Berenjena - Alimento Sencillo y Sano (Eggplant)**

Grupo de Alimentación: Vegetales

La berenjena contiene fibra y potasio.

La fibra ayuda a promover un sistema digestivo saludable, regula el azúcar en la sangre, y ayuda a sentirse satisfecho

El potasio es un electrolito que ayuda a mantener el corazón y los músculos sanos.

Los electrolitos son sales y minerales que pueden conducir impulsos eléctricos en el cuerpo. Ellos controlan el equilibrio de fluidos del cuerpo y son importantes en la contracción muscular, la generación de energía, y casi todas las reacciones bioquímicas importantes en el cuerpo.

**Huevos - Alimento Sencillo y Sano (Eggs)**

Grupo de Alimentación: Carnes y Frijoles

Los huevos son una gran fuente de proteínas.

La proteína ayuda a construir músculos y reparar los tejidos del cuerpo.

**Papas fritas - Alimento Flojo (French Fries)**

Ningún grupo de alimentos - estas son las calorías discrecionales

Contiene muy poco valor nutricional (vitaminas y minerales mínima). Se pueden comer de vez en cuando, pero comer demasiada comida lenta le baja la velocidad!

Alto contenido de sal que puede causar la presión arterial alta y enfermedades del corazón.

Un alto contenido de grasas no saludables que es malo para el corazón.

**Pollo Frito - Alimento Flojo (Fried Chicken)**

Grupo de Alimentación: Carnes y Frijoles

Alto en grasas poco saludables los cuales no son bueno para el corazón.

**Froot Loops - Alimento Flojo**

Frutas Falsas - Estos no contienen fruta verdadera.

Se pueden comer de vez en cuando, pero comer demasiado Alimento Flojo le baja la velocidad!

Alto contenido de azúcar, puede causar caries.

**Fruit Roll Ups - Alimento Flojo**

Frutas Falsas - Estas frutas falsas contienen poca fruta real.

Se pueden comer de vez en cuando, pero comer demasiado Alimento Flojo le baja la velocidad!

Alto contenido de azúcar que puede causar caries.

**Licudo de Frutas - Puede ser un Alimento Sencillo y Sano o Flojo dependiendo de cómo se prepara (Fruit Smoothies)**

Si se prepara con una combinación de frutas, yogur, leche, jugo 100%, y / o el agua sería un alimento Sencillo y Sano proporcionando vitaminas, minerales y proteínas y el calcio si se añade la leche o el yogur.

Si se prepara con helado de frutas, que conlleva una gran cantidad de azúcar o jarabes, entonces será un Alimento Flojo llena de azúcar y grasas no saludables.

**Uvas- Alimento Sencillo y Sano (Grapes)**

Grupo de Alimentación: Fruta

Las uvas contienen vitaminas, minerales y fitonutrientes que son buenos para el corazón.

**Helado "Sundae"- Alimento Flojo (Ice cream sundae)**

Ningún grupo de alimentos - estas son las calorías discrecionales.

Se puede comerlo de vez en cuando, pero comer demasiada Alimento Flojo le baja la velocidad!

Alto contenido de azúcar que puede causar caries.

El alto contenido de grasas no saludables es malo para el corazón.

**Mango** - Alimento Sencillo y Sano

Grupo de Alimentación: Fruta

Los mangos son una buena fuente de fibra, antioxidantes, vitaminas y minerales.

La fibra ayuda a promover un sistema digestivo saludable, regula el azúcar de la sangre, y ayuda a sentirse satisfecho.

Los antioxidantes protegen nuestras células contra el daño y mantienen un aspecto saludable.

**Batido de Leche** - Alimento Flojo (**Milk Shake**)

Ningún grupo de alimentos - estas son calorías discrecionales

Se puede comer de vez en cuando, pero comer demasiada Alimento Flojo le baja la velocidad!

Alto contenido de azúcar puede causar caries.

Alto contenido de grasas no saludables es malo para el corazón.

**Harina de avena**- Alimento Sencillo y Sano (**Oatmeal**)

Grupo de Alimentos: Cereales

La avena es un grano integral que está lleno de carbohidratos, vitaminas y fibra.

Los carbohidratos proveen energía.

La fibra promueve la buena digestión, regula el azúcar en la sangre, y ayuda a sentirse satisfecho.

**Naranja** - Alimento Sencillo y Sano (**Orange**)

Grupo de Alimentación: Fruta

Las naranjas son una excelente fuente de vitamina C.

La vitamina C favorece la cicatrización y mantiene un sistema inmunológico saludable lo cual ayuda a luchar contra las enfermedades.

**Pasta y salsa de tomate** - Puede ser un Alimento Sencillo y Sano o un Alimento Flojo (**Pasta & tomato sauce**)

Pasta = Grupo de Alimentación: Cereales

Salsa de tomate = Grupo de Alimentación: Fruta

Pasta contiene carbohidratos los cuales son una buena fuente de energía. Sin embargo, la pasta no integral falta vitaminas y fibra y es un alimento flojo. Pasta de trigo integral es un Alimento Sencillo y Sano.

Los tomates contienen vitamina C, lo cual promueve la cicatrización y un fuerte sistema inmune que ayuda a combatir la enfermedad.

Los tomates también contienen antioxidantes que protegen nuestras células contra el daño y mantienen un aspecto saludable.

**Chícharo** - Alimento Sencillo y Sano (**Peas**)

Grupo de los Vegetales de Alimentos

Los guisantes son una excelente fuente de vitamina K y vitamina C

La vitamina K ayuda a nuestro cuerpo forma coágulos de sangre cuando se corta.

La vitamina C favorece la cicatrización y mantiene un sistema inmunológico saludable lo que ayuda a luchar contra las enfermedades

**Peras - Alimento Sencillo y Sano (Pears)**

Grupo de Alimentación: Fruta

Las peras contienen fibra y vitamina C.

La fibra ayuda a promover un sistema digestivo saludable, regula el azúcar en la sangre, y ayuda a sentirse satisfecho

La vitamina C favorece la cicatrización y mantiene un sistema inmunológico saludable lo cual ayuda a luchar contra las enfermedades

**Pizza de Pepperoni - Alimento Flojo**

Alto contenido de sal que puede causar la presión arterial alta y enfermedades del corazón.

Alto contenido de grasas no saludables es malo para el corazón.

Pizzas hechas con cortezas de trigo integral y muchas verduras sería un Alimento Sencillo y Sano.

**Pimientos rojos - Alimento Sencillo y Sano (Red Peppers)**

Grupo de Alimentación: Vegetales

Pimientos rojos son una excelente fuente de vitamina C y vitamina A.

La vitamina C favorece la cicatrización y mantiene un sistema inmunológico saludable lo cual ayuda a luchar contra las enfermedades

La vitamina A mejora promueve la salud de la visión y la piel.

**Salmón - Alimento Sencillo y Sano**

Grupo de Alimentación: Carnes y Frijoles

El salmón es una excelente fuente de proteínas magras y los ácidos grasos omega-3.

Proteína magra ayuda a construir músculos y reparar los tejidos del cuerpo.

Los ácidos grasos omega-3 reducen la inflamación y protegen el corazón.

**Salsa - Alimento Sencillo y Sano**

Grupo de Alimentación: Vegetales

La salsa esta hecha de tomates, cebollas, pimientos, jugo de limón y hierbas. Es una buena fuente de vitaminas y minerales.

La clave es comer la salsa con alimentos saludables, como verduras cortadas, los chips de pita de trigo entero, tortillas de maíz de grano integral y tostadas.

**Refresco- Alimento Flojo (Soda)**

Ningún grupo de alimentos - estas son calorías discrecionales

No contiene ningún valor nutricional (vitaminas y minerales mínima). Se debe consumir sólo ocasionalmente o nunca. Beber y comer demasiada Alimentos Flojos le baja la velocidad!

Alto contenido de azúcar que puede causar caries.

Alto en los ingredientes artificiales los cuales no ayudan a su cuerpo.

**Espinacas - Alimento Sencillo y Sano (Spinach)**

Grupo de Alimentación: Vegetales

Las espinacas contienen hierro, vitamina A y vitamina K.

El hierro ayuda a transportar el oxígeno por todo el cuerpo lo cual conduce a un adecuado crecimiento y buena salud.

La vitamina A promueve una visión saludable y la piel. La vitamina K ayuda a nuestro cuerpo a formar coágulos de sangre cuando se hace una herida.

**Bebidas Deportivas - Alimento Flojo (Sports Drinks)**

Frutas Falsas - estos no contienen ninguna fruta.

No contiene ningún valor nutricional (vitaminas y minerales mínima). Se debe consumir sólo ocasionalmente o nunca. Beber y comer demasiada Alimento Flojo le baja la velocidad!

Alto contenido de azúcar puede causar caries.

Alta en los ingredientes artificiales que no ayudan a su cuerpo.

**Fresas - Alimento Sencillo y Sano (Strawberries)**

Grupo de Alimentación: Fruta

Las fresas son una excelente fuente de vitamina C.

La vitamina C favorece la cicatrización y mantiene un sistema inmunológico saludable lo cual ayuda a luchar contra las enfermedades .

**Tomates - Alimento Sencillo y Sano (Tomatoes)**

Grupo de Alimentación: Fruta

Los tomates contienen vitamina C y antioxidantes.

La vitamina C favorece la cicatrización y mantiene un sistema inmunológico saludable lo cual ayuda a combatir las enfermedades.

Los antioxidantes protegen nuestras células contra el daño. Los antioxidantes en los tomates son particularmente buenos en la prevención de algunos tipos de cáncer.

**Mezcla de frutos secos (Trail Mix) - Alimento Sencillo y Sano (Trail mix of dried fruits and nuts)**

Los frutos secos están llenos de vitaminas y minerales.

Los frutos secos son una gran fuente de grasas saludables los cuales ayudan a proteger el corazón.

**Sándwich de Atún- Alimento Sencillo y Sano (Tuna Sandwich)**

Grupo de Alimentación: Carnes y Frijoles

El atún es una excelente fuente de proteína magra y ácidos grasos omega-3.

Proteína magra ayuda a construir músculos y reparar los tejidos del cuerpo.

Ácidos grasos omega-3 reducen la inflamación y protegen su corazón.

**Yogur - Alimento Sencillo y Sano (Yogurt)**

Grupo de Alimentación: lácteos y calcio

El yogur es una buena fuente de calcio y proteínas.

El calcio ayuda a desarrollar huesos y dientes fuertes.

La proteína ayuda a construir músculos y reparar los tejidos del cuerpo.

**Veggie Chips de trigo blanco - Alimento Flojo (Veggie Wheat Thin Chips)**

Vegetal Falso – Estos contienen muy pocos vegetales; una mejor alternativa sería comer galletas de trigo con verduras como los pimientos o los tomates cortados.

Se pueden comer de vez en cuando, pero comer demasiada Alimento Flojo le baja la velocidad!

Alto contenido de sal que puede causar a la presión arterial alta y enfermedades del corazón.

**Agua - Alimento Sencillo y Sano (Water)**

El agua provee energía de larga duración.

Nuestros cuerpos son un 60% de agua. El agua ayuda a reponer el agua que se pierde a través de la respiración, sudor, orina, etc.

Intente beber 6 de 8 raciones de ocho onzas de agua al día.

**El pan de grano entero- Alimento Sencillo y Sano (Whole Grain Bread)**

Grupo de Alimentos: Cereales

Pan 100% de grano entero está lleno de hidratos de carbono, vitaminas y fibra.

Los carbohidratos proveen energía.

La fibra promueve la buena digestión, regula el azúcar en la sangre, y ayuda a sentirse satisfecho.

Pan hecho con harina de trigo (harina blanca) falta vitaminas y fibra y son Alimento Flojo.

**Pasta de grano integral - Alimento Sencillo y Sano (Whole Grain Pasta)**

Grupo de Alimentos: Cereales

Pasta de grano entero está lleno de hidratos de carbono, vitaminas y fibra.

Los carbohidratos proveen energía.

La fibra promueve la buena digestión, regula el azúcar en la sangre, y ayuda a sentirse satisfecho.

Pasta hecha de harina de trigo (harina blanca) falta vitaminas y fibra y son Alimento Flojo.