

Orange - Go Food

Fruit Food Group

Oranges are an excellent source
Of Vitamin C

Vitamin C promotes healing and
Supports a healthy immune system so it
help you fight off sicknesses

Naranja - Alimento Sencillo y Sano

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.

Lessons Supported:

Go Slow

MyPlate

Fruit and Veggies

Apple - Go Food

Fruit Food Group

Apples contain fiber, vitamins, and minerals

Fiber helps promote a healthy digestive track,
regulates blood sugar, and helps you feel full

Manzana - Alimentos Sencillos y Sanos

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

Lessons Supported:

Go Slow

MyPlate

Fruit and Veggies

Cupcake – Slow Food

No food group – these are discretionary calories

Contains little nutritional value (minimal vitamins and minerals). Can be eaten occasionally but eating too much slow food will slow you down!

High in sugar which can lead to cavities

High in unhealthy fats which is bad for your heart.

Magdalena - Alimento Flojo

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.

Lessons Supported:

Go Slow
MyPlate

Pear- Go Food

Fruit Food Group

Pears contain fiber and vitamin C

Fiber helps promote a healthy digestive track, regulates blood sugar, and helps you feel full

Vitamin C promotes healing and Supports a healthy immune system so it help you fight off sicknesses

Peras - Alimento Sencillo y Sano

Grupo de Alimentación: Frutas

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

Lessons Supported:

Go Slow
MyPlate
Fruit and Veggies

Ice Cream Sundae– Slow Food

No food group – these are discretionary calories

Can be eaten occasionally but eating too much slow food will slow you down!

High in sugar which can lead to cavities.

High in unhealthy fats which is bad for your heart.

Helado “Sundae”- Alimento Flojo

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

Lessons Supported:

Go Slow
MyPlate

Pasta and tomato sauce – Can be a Go or a Slow Food

Pasta = Grain Food Group

Tomato Sauce = Fruit Food Group

Pasta contains carbohydrates which are a good source of energy. However, white pasta is stripped of vitamins and fiber so is a Slow food.

Whole wheat pasta is a Go Food

Tomatoes contain Vitamin C a which promotes healing and a strong immune system which helps you fight sickness.

Tomatoes also contain antioxidants which protect our cells from damage and keep them looking healthy.

Pasta y salsa de tomate - Puede ser un Alimento Sencillo y Sano o un Alimento Flojo

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.

Lessons Supported:

Go Slow
MyPlate

French Fries – Slow Food

No food group – these are discretionary calories

Contains little nutritional value (minimal vitamins and minerals). Can be eaten occasionally but eating too much slow food will slow you down!

High in salt which can lead to high blood pressure and heart disease.

High in unhealthy fats which is bad for your heart.

Papas fritas - Alimento Flojo

Ningún grupo de alimentos - estas son las calorías discretionales

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

Lessons Supported:

Go Slow
MyPlate

Cookies– Slow Food

No food group – these are discretionary calories

Contains little nutritional value (minimal vitamins and minerals). Can be eaten occasionally but eating too much slow food will slow you down!

High in sugar which can lead to cavities.

High in unhealthy fats which is bad for your heart.

Alimentación Galletas Dulces: Alimento Flojo

Ningún grupo de alimentos - estas son las calorías discretionales

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.

Lessons Supported:

Go Slow
MyPlate

Chicken & Bean Wrap – Go Food

Chicken and Beans are excellent sources of lean protein.

Lean protein helps build muscles and repair body tissues.

Wrap con pollo y frijol - Alimentos Sencillos y Sanos

Pollo y frijoles son una excelente fuente de proteína magra.

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

Lessons Supported:
Go Slow

Doughnut – Slow Food

No food group – these are discretionary calories

Contains little nutritional value (minimal vitamins and minerals). Can be eaten occasionally but eating too much slow food will slow you down!

High in sugar which can lead to cavities

High in unhealthy fats which is bad for your heart.

Rosquillas- Alimento Flojo

Ningún grupo de alimentos - estas son las calorías discretionales

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.

Lessons Supported:
Go Slow
MyPlate

Pepperoni Pizza – Slow Food

High in salt which can lead to high blood pressure and heart disease.

High in unhealthy fats which is bad for your heart.

Pizzas made with whole wheat crusts and lots of veggies would be a Go Food.

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.

Lessons Supported:

Go Slow

Grapes - Go Food

Fruit Food Group

Grapes contain vitamins, minerals, and phytonutrients that are good for your heart.

Uvas- Alimento Sencillo y Sano

Grupo de Alimentación: Fruta

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

Lessons Supported:

Go Slow

MyPlate

Fruit and Veggies

Broccoli - Go Food

Vegetable Food Group

Broccoli is rich in fiber, calcium, and vitamin C

Fiber helps promote a healthy digestive track, regulates blood sugar, and helps you feel full

Calcium helps build strong bones and teeth.

Vitamin C promotes healing and Supports a healthy immune system so it help you fight off sicknesses

Brócoli - Alimentos Sencillos y Sanos

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

Lessons Supported:

Go Slow
MyPlate
Fruit and Veggies

Fried Chicken – Slow Food

Meat and Beans Food Group

High unhealthy fats which is not good for your heart.

Pollo Frito - Alimento Flojo

Grupo de Alimentación: Carnes y Frijoles

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

Lessons Supported:

Go Slow
MyPlate

Avocado - Go Food

Vegetable Food Group

Avocados are an excellent source
Of Vitamin K, Vitamin E, and omega-3 fatty acids

Vitamin K helps our bodies form blood clots when we get
a cut.

Vitamin E helps protect cell membranes and keep your
skin and heart healthy

Omega-3 fatty acids reduce inflammation and protect
your heart.

Aguacate - Alimentos Sencillos y Sanos

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.

Lessons Supported:

Go Slow
MyPlate
Fruit and Veggies

Strawberries - Go Food

Fruit Food Group

Strawberries are an excellent source
Of Vitamin C

Vitamin C promotes healing and
Supports a healthy immune system so it
help you fight off sicknesses

Fresas - Alimento Sencillo y Sano

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 .

Lessons Supported:

Go Slow
MyPlate
Fruit and Veggies

Fruit Smoothie – Can be a Go or Slow Food
Depending on how it's made

If made with some combination of fruit, yogurt, milk, 100% juice, and/or water it would be a Go Food providing vitamins, minerals, and possible protein and calcium if milk or yogurt is used.

If made with fruit and ice cream, a lot of sugar, or syrups, then it's a Slow Food full of sugar and unhealthy fats.

Licuada de Frutas - Puede ser un Alimento Sencillo y Sano o Flojo dependiendo de cómo se prepara

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.

Lessons Supported:

Go Slow
Better Beverages

Water - Go Food

Water provides long lasting energy.

Our bodies are 60% water. Water helps replenish the water we lose through breathing, sweating, urinating, etc.

Strive to drink 6 of 8 eight-ounce servings of water a day

Agua - Alimento Sencillo y Sano

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.

Lessons Supported:

Go Slow
Better Beverages

Milk Shake – Slow Food

No food group – these are discretionary calories

Can be eaten occasionally but eating too much slow food will slow you down!

High in sugar which can lead to cavities.

High in unhealthy fats which is bad for your heart.

Batido de Leche - Alimento Flojo

Ningún grupo de alimentos - estas son calorías discretionales

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.

Lessons Supported:

Go Slow

MyPlate

Better Beverages

Soda – Slow Food

No food group – these are discretionary calories

Contains no nutritional value (minimal vitamins and minerals). Should be consumed only occasionally if at all. Drinking and eating too much slow food will slow you down!

High in sugar which can lead to cavities.

High in artificial ingredients which do not help your body.

Refresco- Alimento Flojo

Ningún grupo de alimentos - estas son calorías discretionales

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.

Lessons Supported:

Go Slow

Better Beverages

Froot Loops – Slow Food

Fruit Wanna Be – These have no real fruit in them

Can be eaten occasionally but eating too much slow food will slow you down!

High in sugar which can lead to cavities.

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.

Lessons Supported:

Go Slow

Fruit and Veggies

Cheetos – Slow Food

No food group – these are discretionary calories

Contains no nutritional value (minimal vitamins and minerals). Should be consumed only occasionally. Eating too much slow food will slow you down!

High in salt which can lead to high blood pressure and heart disease.

High in unhealthy fats which is bad for your heart.

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.

Lessons Supported:

Go Slow

Cereal with Fruit – Can be either a Go or a Slow Food depending on the cereal

Fruit is a Go Food full of vitamins and minerals.

Cereal can be a Go Food if it has 9 grams or less of sugar and 3 grams or more of fiber per serving.

Milk is a Go Food that is full of calcium and protein.

Cereal con fruta - Puede ser un Alimento Sencillos y Sanos o un Alimento Flojo en función de los cereales

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.

Lessons Supported:
Go Slow

Cheese and Whole Grain Crackers - Go Food

Cheese is a good source of calcium which helps build strong bones and teeth.

Whole grain crackers are a good source of carbohydrates with provide energy.

Whole grain crackers are a good source of fiber which promotes good digestion, regulates blood sugar, and keeps you full.

Queso con galletas integrales - Alimentos Sencillos y Sanos

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.

Lessons Supported:
Go Slow

Tuna Sandwich– Go Food

Tuna Fish = Meat and Beans Food Group

Tuna Fish is an excellent source of lean protein and omega-3 fatty acids.

Lean protein helps build muscles and repair body tissues.

Omega-3 fatty acids reduce inflammation and protect your heart.

Sándwich de Atún- Alimento Sencillo y Sano

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.

Lessons Supported:

Go Slow
MyPlate

Carrots - Go Food

Vegetable Food Group

Carrots are an excellent source
Of Vitamin A

Vitamin A promotes healthy vision and skin.

Zanahorias - Alimentos Sencillos y Sanos

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.

Lessons Supported:

Go Slow
MyPlate
Fruit and Veggies

Trail Mix of Dried Fruit and Nuts – Go Food

Dried fruit is full of vitamins and minerals.

Nuts are a great source of healthy fats which help protect your heart.

Mezcla de frutos secos (Trail Mix) - Alimento Sencillo y Sano

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.

Lessons Supported:
Go Slow

Oatmeal- Go Food

Grain Food Group

Oatmeal is a whole grain that is full of carbohydrates, vitamins, and fiber.

Carbohydrates provide energy.

Fiber promotes healthy digestion, regulates blood sugar, and helps you feel full.

Harina de avena- Alimento Sencillo y Sano

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.

Lessons Supported:

Go Slow

MyPlate

Fruit and Veggies

Peas - Go Food

Vegetable Food Group

Peas are an excellent source
Of Vitamin K and Vitamin C

Vitamin K helps our bodies form blood clots
when we get a cut.

Vitamin C promotes healing and
Supports a healthy immune system so it help
you fight off sicknesses

Chícharo - Alimento Sencillo y Sano

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

Lessons Supported:

Go Slow

MyPlate

Fruit and Veggies

Mango - Go Food

Fruit Food Group

Mangos are a great source of fiber, antioxidants,
vitamins, and minerals

Fiber helps promote a healthy digestive track,
regulates blood sugar, and helps you feel full

Antioxidants which protect our cells from damage
and keep them looking healthy.

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.

Lessons Supported:

Go Slow

MyPlate

Fruit and Veggies

Grapes - Go Food

Fruit Food Group

Grapes contain vitamins, minerals, and phytonutrients that are good for your heart.

Uvas- Alimento Sencillo y Sano

Grupo de Alimentación: Fruta

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

Lessons Supported:

Go Slow

MyPlate

Fruit and Veggies

Red Peppers – Go Food

Vegetable Food Group

Red peppers are an excellent source of vitamin C and Vitamin A

Vitamin C promotes healing and supports a healthy immune system so it help you fight off sicknesses

Vitamin A promotes healthy vision and skin.

Pimientos rojos - Alimento Sencillo y Sano

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.

Lessons Supported:

Go Slow

MyPlate

Fruit and Veggies

Sports Drinks – Slow Food

Fruit Wanna Be – these don't actually contain any fruit.

Contains no nutritional value (minimal vitamins and minerals). Should be consumed only occasionally if at all. Drinking and eating too much slow food will slow you down!

High in sugar which can lead to cavities.

High in artificial ingredients which do not help your body.

Bebidas Deportivas - Alimento Flojo

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.

Lessons Supported:

Go Slow
Fruit and Veggies
Better Beverages

Blueberries - Go Food

Fruit Food Group

Blueberries are a great source of antioxidants and vitamins C

Antioxidants which protect our cells from damage and keep them looking healthy. The antioxidants in blueberries are particularly good for your heart and brain.

Vitamin C promotes healing and Supports a healthy immune system so it help you fight off sicknesses.

Arándanos - Alimentos Sencillos y Sanos

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.

Lessons Supported:

Go Slow
MyPlate
Fruit and Veggies

Fruit Roll Ups – Slow Food

Fruit Wanna Be – These have little real fruit in them

Can be eaten occasionally but eating too much slow food will slow you down!

High in sugar which can lead to cavities.

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.

Lessons Supported:

Go Slow

Fruit and Veggies

Salsa - Go Food

Vegetable Food Group

Salsa is made of tomatoes, onions, peppers, lime juice, and herbs. It's a great source of vitamins and minerals

The key is to eat it with healthy foods such as cut up veggies, whole wheat pita chips, or toasted whole grain or corn tortillas.

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.

Lessons Supported:

Go Slow

MyPlate

Fruit and Veggies

Bananas - Go Food

Fruit Food Group

Bananas contain potassium.

Potassium is an electrolyte that helps keep our heart and muscles healthy.

Electrolytes are salts and minerals that can conduct electrical impulses in the body. They control the fluid balance of the body and are important in muscle contraction, energy generation, and almost every major biochemical reaction in the body.

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.

Lessons Supported:

Go Slow
MyPlate
Fruit and Veggies

Veggie Wheat Thin Chips – Slow Food

Veggie Wanna Be – These have little real vegetable in them. A better alternative would be to have whole wheat crackers topped with veggies like cut up peppers or tomatoes.

Can be eaten occasionally but eating too much slow food will slow you down!

High in salt which can lead to high blood pressure and heart disease.

Veggie Chips de trigo blanco - Alimento Flojo

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.

Lessons Supported:

Go Slow
Fruit and Veggies

Tomatoes - Go Food

Vegetable Food Group

Tomatoes contain Vitamin C and antioxidants.

Vitamin C promotes healing and supports a healthy immune system so it helps you fight off sicknesses.

Antioxidants which protect our cells from damage. The antioxidants in tomatoes are particularly good at preventing some cancers.

Tomates - Alimento Sencillo y Sano

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.

Lessons Supported:

Go Slow
MyPlate
Fruit and Veggies

Eggplant - Go Food

Vegetable Food Group

Eggplant contains fiber and potassium.

Fiber helps promote a healthy digestive track, regulates blood sugar, and helps you feel full

Potassium is an electrolyte that helps keep our heart and muscles healthy.

Electrolytes are salts and minerals that can conduct electrical impulses in the body. They control the fluid balance of the body and are important in muscle contraction, energy generation, and almost every major biochemical reaction in the body.

Berenjena - Alimento Sencillo y Sano

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.

Lessons Supported:

Go Slow
MyPlate
Fruit and Veggies

Cheese - Go Food

Dairy/Calcium Food Group

Cheese is a good source of calcium and protein.

Calcium helps build strong bones and teeth.

Protein helps build muscles and repair body tissues.

Queso - Alimentos Sencillos y Sanos

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.

Lessons Supported:

Go Slow

MyPlate

Almonds - Go Food

Meat and Beans Food Group

Almonds are a good source of protein, Vitamin E, and healthy fats.

Protein helps build muscles and repair body tissues.

Vitamin E helps protect cell membranes and keep your skin and heart healthy.

The healthy fats in almonds help lower cholesterol and protect your heart.

Almendras – Alimentos Sencillos y Sanos

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.

Lessons Supported:

Go Slow

MyPlate

Yogurt - Go Food

Dairy/Calcium Food Group

Yogurt is a good source of calcium and protein.

Calcium helps build strong bones and teeth.

Protein helps build muscles and repair body tissues.

Yogur - Alimento Sencillo y Sano

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.

Lessons Supported:

Go Slow
MyPlate

Spinach - Go Food

Vegetable Food Group

Spinach contains iron, vitamin A, and Vitamin K.

Iron helps carry oxygen throughout your body which leads to proper growth and good health.

Vitamin A promotes healthy vision and skin.

Vitamin K helps our bodies form blood clots when we get a cut.

Espinacas - Alimento Sencillo y Sano

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.

Lessons Supported:

Go Slow
MyPlate
Fruit and Veggies

Beans - Go Food

Meat and Beans Food Group

Beans are a good source of lean protein and fiber.

Lean protein helps build muscles and repair body tissues.

Fiber helps promote a healthy digestive track, regulates blood sugar, and helps you feel full.

Frijoles - Alimentos Sencillos y Sanos

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.

Lessons Supported:

Go Slow

MyPlate

Eggs - Go Food

Meat and Beans Food Group

Eggs are a great source of protein.

Protein helps build muscles and repair body tissues.

Huevos - Alimento Sencillo y Sano

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.

Lessons Supported:

Go Slow

MyPlate

Chicken or Turkey – Go Food

Meat and Beans Food Group

Chicken and turkey are excellent sources of lean protein.

Lean protein helps build muscles and repair body tissues.

Pollo o pavo - Alimentos Sencillos y Sanos

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.

Lessons Supported:

Go Slow
MyPlate

Salmon – Go Food

Meat and Beans Food Group

Salmon is an excellent source of lean protein and omega-3 fatty acids.

Lean protein helps build muscles and repair body tissues.

Omega-3 fatty acids reduce inflammation and protect your heart.

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.

Lessons Supported:

Go Slow
MyPlate

Crackers – Could be Go or Slow Food

Grain Food Group

Crackers contains carbohydrates which are a good source of energy. However, crackers made from wheat flour (white flour) is stripped of vitamins and fiber so are Slow foods.

Crackers made from 100% whole grains are high in fiber and vitamins and are a Go Food.

Carbohydrates provide energy.

Fiber promotes healthy digestion, regulates blood sugar, and helps you feel full.

Galletas de Sal- Podría ser un Alimento Sencillo y Sano o Flojo

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.

Lessons Supported:

Go Slow
MyPlate

Whole Grain Pasta - Go Food

Grain Food Group

Whole grain pasta is full of carbohydrates, vitamins, and fiber.

Carbohydrates provide energy.

Fiber promotes healthy digestion, regulates blood sugar, and helps you feel full.

Pasta made from wheat flour (white flour) is stripped of vitamins and fiber and are Slow foods

Pasta de grano integral - Alimento Sencillo y Sano

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.

Lessons Supported:

Go Slow
MyPlate

Oatmeal- Go Food

Grain Food Group

Oatmeal is a whole grain that is full of carbohydrates, vitamins, and fiber.

Carbohydrates provide energy.

Fiber promotes healthy digestion, regulates blood sugar, and helps you feel full.

Harina de avena- Alimento Sencillo y Sano

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.

Lessons Supported:

Go Slow
MyPlate
Fruit and Veggies

Whole Grain Bread- Go Food

Grain Food Group

100% Whole grain bread is full of carbohydrates, vitamins, and fiber.

Carbohydrates provide energy.

Fiber promotes healthy digestion, regulates blood sugar, and helps you feel full.

Bread made from wheat flour (white flour) is stripped of vitamins and fiber and are Slow foods

El pan de grano entero- Alimento Sencillo y Sano

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.

Lessons Supported:

Go Slow
MyPlate