

## LISTAS DE ALIMENTOS

# YA – DESPACIO – GUAU

## ¡YA!

Rico en nutrientes (fuente saludable de vitaminas, minerales y otros nutrientes importantes)

Bajo en azúcares agregadas y grasas saturadas/transgénicas

Opciones menos calóricas, alimentos con mayor contenido de fibras

## ¡A VECES!

Límite de 1 a 3 ítems por día

Alimentos entre ¡Ya! Y ¡De vez en cuando!

Alimentos no tan saludables como los ¡Ya!

## ¡DE VEZ EN CUANDO!

Límite a 0 a 1 ítems por día

Alimentos ricos en calorías

Altos en azúcares agregadas, grasas saturadas/transgénicas

Bajos en nutrientes y fibras



JOHNS HOPKINS  
MEDICINE

JOHNS HOPKINS  
ALL CHILDREN'S HOSPITAL





# VERDURAS

Recomendamos \_\_\_\_\_ porciones por día

## YA

Fresco, congelado o enlatado, sin grasa añadida (mantequilla, salsa *gravy*, salsa de queso, etc.):

Zapallo, alcachofa, espárragos, col china, remolacha, brócoli, coles de Bruselas, calabaza, repollo, zanahorias, coliflor, apio, col rizada, pepino, berenjena, judías verdes, guisantes verdes, lechuga, guisantes de nieve, espinacas, rábanos, salsa, tomates, champiñones, chirivías, calabaza, castañas de agua, frijoles de cera, calabaza de verano, camote, acelga suiza, nabos, cebolletas, ñame, calabacín

## A VECES

- Maíz (1/2 taza)
- Puré de papas (sin grasa ni sal añadidas, 1/2 taza)
- Papas al horno/hervidas (1/2 de papa grande)

## DE VEZ EN CUANDO

- Papas fritas, camotes fritos, *hash browns*, puré de papas con grasa y sal añadidas (1/2 taza)
- Verduras enlatadas / congeladas con grasa añadida (mantequilla, salsa *gravy*, salsa de queso, etc.) (1/2 taza)



JOHNS HOPKINS  
MEDICINE

JOHNS HOPKINS  
ALL CHILDREN'S HOSPITAL





# FRUTAS

Recomendamos \_\_\_\_\_ porciones por día

## YA

Frescas o congeladas, sin azúcar:

Manzana, compota de manzana (sin azúcar añadido), albaricoque, plátano, bayas, melón, clementina, pomelo, uvas, melaza, kiwi, limón, lima, mango, papaya, piña, nectarina, naranja, melocotón, pera, ciruela, tangelo, mandarina, sandía

## A VECES

- Frutas secas sin azúcar añadido (1/4 taza)
- Frutas enlatadas en jugo 100% (1/2 taza)

## DE VEZ EN CUANDO

- Puré de manzana (con azúcar añadido, 1/2 taza)
- Fruta enlatada / congelada (con azúcar añadida o en almíbar, 1/2 taza)
- Frutas cubiertas de chocolate (1/2 taza)
- Jugo de frutas, límite de 4 onzas o 1/2 taza por día (incluyendo pero no limitado a jugo 100%, Naked Smoothies®, V8 fusions®, Bolthouse Farms®, POM®, jugos caseros, Trop50®, Juicy Juice®, Honest Kids®)
- Rellenos de frutas (1/4 taza)
- Frutas secas con azúcar añadido (1/4 taza)
- Bocadillos de frutas o fruta deshidratada (1



JOHNS HOPKINS  
MEDICINE

JOHNS HOPKINS  
ALL CHILDREN'S HOSPITAL





# GRANOS

Recomendamos \_\_\_\_\_ porciones por día

## YA

- Cereales / Granola (cocidos / calientes y fríos) con 8 gramos o más de fibra y 9 gramos o menos de azúcar (1 porción)
- pan de trigo 100% integral (1 rebanada - 80 calorías o menos por rebanada, y 2 gramos o más de fibra por rebanada)
- *bagel* de trigo 100% integral (1/4 de tamaño completo o 1 mini)
- Muffin inglés 100% integral (1 muffin)
- Pan de pita 100% integral (1/2 de un pita grande)
- tortilla de maíz o trigo 100% integral (6 pulgadas)
- Bollos pequeños 100% integrales (1 porción) (al menos 4 gramos de fibra por bollo)
- Cebada, quinua, bulgur, avena (1/2 taza cocida)
- pasta de trigo 100% integral o 100% cuscús (1/2 taza cocida)
- Arroz integral, arroz basmati integral o arroz salvaje (1/2 taza cocido)
- Galletas: 100% integrales (1 porción)

## A VECES

- Cereales / Granola (cocidos / calientes y fríos) con 4-7 gramos de fibra y menos de o igual a 10 gramos de azúcar (1 porción)
- pan integral 100% (1 rebanada - 80-120 calorías por rebanada, menos de 2 gramos de fibra)
- panqueques o *waffles* 100% integrales (sin jarabe ni mantequilla) (1 panqueque / *waffle*)
- Totopos (1 onza., 10-15 totopos; incluye "multicereal")
- Pastel de arroz integral (1 pastel)
- Tortilla (6 pulgadas)

## DE VEZ EN CUANDO

- Cereales (cocidos / calientes y fríos) con menos de o igual a 3 gramos de fibra y / o 11 gramos o más de azúcar (1 porción)
- Cereales endulzados con azúcar, como Lucky Charms®, Cinnamon Toast Crunch® (1 porción)
- Panqueques / *waffles* (1 panqueque o *waffle*)
- Tostada francesa hecha con harina blanca (1 rebanada)
- Pop tarts® (1 pop tart)
- Donuts (tamaño mediano)
- Toaster strudel® (1 strudel)
- Pan hecho con harina blanca (1 rebanada) (incluyendo trigo y miel)
- *Bagel* (1/4 de tamaño completo de 1 mini)
- Galletas (1 galleta)
- Bastoncillos de pan/panecillos (1 bastoncillo / panecillo)
- Bollos (1 bollo)
- Croissants (1 croissant)
- Muffins (1 mediano)
- Relleno (1/3 taza cocido)
- Tortillas (más de 6 pulgadas)
- Pasta blanca (1/2 taza cocida)
- Galletas hechas con granos refinados / enriquecidos (1 porción)
- Pasteles de arroz (1 pastel)
- Pretzels (1 porción)
- Arroz blanco, arroz jazmín, arroz amarillo, cuscús (1/2 taza cocido)
- Productos de arroz/fideos saborizados preenvasados hechos con granos refinados (Unde Ben's®, Pasta Knorr®, Rice-a-Roni®, sucesivamente.) (1 porción, cocida)



JOHNS HOPKINS  
MEDICINE

JOHNS HOPKINS  
ALL CHILDREN'S HOSPITAL





# PROTEÍNA

Recomendamos \_\_\_\_\_ porciones por día

## YA

### Proteínas magras (0-3 gramos de grasa por onza) (2-3 onzas= tamaño de 1 palma):

- Carne de res (grasa recortada): lomo molido, asado (espaldilla, costilla, grupa), lomo, solomillo, bistec (en cubos, falda, filete, chuleta), lomo
- Aves de corral (sin piel): pollo, pavo
- Cerdo: costilla asada o lomo picado/asado, jamón, solomillo, tocino canadiense
- Ternera: lomo picado, asado
- Charcutería con menos de 3 gramos de grasa por onza: pavo, jamón, jamón de pavo, pavo kielbasa\*, pavo pastrami\*
- Salchicha con 3 gramos de grasa o menos por onza\* (pollo, pavo o salchicha)
- ½ onza de carne seca\*
- Pescado (no frito, sin salsa a base de grasa): bagre, bacalao, platija, eglefino, fletán, salmón, tilapia, trucha, atún, arenque ahumado o salmón ahumado, salmón enlatado, sardinas enlatadas, atún enlatado
- Mariscos (no fritos, sin salsa a base de grasa): almejas, cangrejo, imitación de mariscos, langosta, vieiras y camarones

### Otros:

- ¼ taza de sustituto de huevo
- 2 claras de huevo
- 1 huevo
- Frijoles secos, frijoles enlatados bajos en sodio, Frijoles refritos sin grasa (1/2 taza)
- Tofu (2-3 onzas)
- Hummus (2 cucharadas)
- Mantequillas de frutos secos (1 cucharada) (sin azúcar ni grasa añadida)

## A VECES

### Carnes con mediano contenido graso (4-7 gramos de grasa por onza) (2-3 onzas= tamaño de 1 palma)

- Carne de res: carne en conserva, carne molida, pastel de carne, costilla de primera calidad (grasa recortada), costillas cortas
- Aves de corral: pollo con piel, pavo molido, paloma, pato o ganso silvestre
- Carne de cerdo: chuleta, espaldilla asada
- Ternera (sin empanado): chuleta
- Salchichas con 4-7 gramos de grasa por onza

### Otros:

- Frijoles refritos

## DE VEZ EN CUANDO

### Proteínas con alto contenido graso (más de 8 gramos de grasa por onza) (2-3 onzas= tamaño de 1 palma):

- Tocino (2 rebanadas de tocino de cerdo, 3 rebanadas de tocino de pavo)
- Perrito caliente (carne de res, cerdo, pavo o pollo)
- Pollo frito, pescado frito y mariscos
- Carne de cerdo: molida, salchicha o costillas
- Cordero
- Mortadela, salame duro, pastrami
- Salchicha con 8 + gramos de grasa por onza (bratwurst, chorizo, Italiano, knockwurst, polaca)

### Otros:

- Productos de soja empanados (1 porción)



JOHNS HOPKINS  
MEDICINE

JOHNS HOPKINS  
ALL CHILDREN'S HOSPITAL





# LÁCTEOS

Recomendamos \_\_\_\_\_ porciones por día

## YA

- Leche: 1% o descremada (1 taza)
- Otra leche: leches de soja / frutos secos con menos de 2 gramos de azúcar por porción (1 taza)
- Yogur: menos de 12 gramos de azúcar por porción (ligero o sin grasa) (1 porción)
- Queso: quesos bajos en grasa (3 o menos gramos de grasa por onza), requesón bajo en grasa / sin grasa, queso en tiras descremado (1.5 onzas)

## A VECES

- Leche: 2% (1 taza)
- Otra leche: leches de soja / frutos secos 2-12 gramos de azúcar (1 taza)
- Yogur: 12-16 gramos de azúcar por porción (1/2 taza)
- Queso: queso (4-7 gramos de grasa por onza), requesón 2% (1.5 onzas)

## DE VEZ EN CUANDO

- Leche: leche entera, cualquier leche saborizada (1 taza)
- Otra leche: leches de soja / frutos secos con menos de 2 gramos de azúcar por porción (1 taza)
- Yogur: más de 16 gramos de azúcar por porción (limite a 1/2 taza), Gogurt ®
- Queso: queso (más de 7 gramos de grasa por onza), requesón graso (1.5 onzas)
- Otros: Helado, postres congelados, budín regular (1/2 taza)



JOHNS HOPKINS  
MEDICINE

JOHNS HOPKINS  
ALL CHILDREN'S HOSPITAL





# BEBIDAS

Recomendamos \_\_\_\_\_ porciones por día

## YA

Agua

## A VECES

- Gaseosa dietética
- Propel ® Zero
- Powerade Zero®
- Bebidas sin azúcar (como Crystal Light®)
- Té sin azúcar
- Batidos (hechos en casa, con solo frutas, verduras y / o lácteos bajos en grasa, limite a 8 onzas o 1 taza de porción)

## DE VEZ EN CUANDO

- Bebidas de café (endulzadas con azúcar o jarabes regulares; incluye Starbucks®, Dunkin Donuts®, etc.) (tamaño pequeño, 8-12 onzas)
- Bebidas energéticas (1 lata)
- Bebidas de frutas (Kool-Aid®, SoBe drinks®, Vitamin water®, CapriSun®) (1 taza)
- Jugo de frutas, limite de 4 onzas o ½ taza por día (incluyendo pero no limitado a jugo 100%, Naked Smoothies®, V8 fusions®, Bolthouse Farms®, POM®, jugos caseros, Trop50®, Juicy Juice®, Honest Kids®)
- Chocolate caliente (regular) (1 taza)
- Batidos (1 taza)
- Gaseosa regular (1 taza)
- Té dulce (1 taza)
- Batidos granizados (1 taza)
- Batidos (no caseros, o con azúcares añadidos e ingredientes altos en grasa) (tamaño pequeño, 8-12 onzas)
- Bebidas deportivas (Gatorade®, Powerade®) (1 taza)
- Cualquier otra bebida endulzada



JOHNS HOPKINS  
MEDICINE

JOHNS HOPKINS  
ALL CHILDREN'S HOSPITAL





# ACEITES / CONDIMENTOS

## YA

### **Aceites** (1 cucharadita)

- Aceite de canola
- Aceite de oliva
- Aceite de maní
- Aceite de sésamo
- Aceite de soja
- Aceite de nuez

### **Condimentos** (2 cucharadas)

- Aderezo para ensaladas bajo en grasas y menos de 3 gramos de azúcar
- Salsa picante
- Jugo de limón
- Queso crema (sin grasa)
- Salsa de tomate (sin azúcar añadido)
- Vinagre
- Mayonesa (sin grasa)
- Mostaza
- Salsa de soja

## A VECES

- Queso crema (ligero, 2 cucharadas)
- Mostaza de miel (2 cucharadas)
- Ketchup (2 cucharadas)
- Mayonesa (ligera) (1 cucharada)
- Crema miracle whip (ligera) (1 cucharada)

## DE VEZ EN CUANDO

### **Grasas** (1 cucharada)

- Mantequilla
- Grasa
- Queso crema
- Margarina
- Aceite de coco, aceite de palma, aceite de palmiste
- Crema batida

### **Condimentos** (1 cucharada)

- Salsa de barbacoa
- Miel
- Mermelada
- Mayonesa (regular)
- Miracle whip® (regular)
- Melaza
- Azúcar - todos los tipos
- Nutella®
- Crema agria
- Azúcar moreno
- Salsa agridulce
- Jarabe (bajo en azúcar o regular)
- Néctar de agave
- Salsas de Caramelo
- Jarabe de Chocolate



JOHNS HOPKINS  
MEDICINE

JOHNS HOPKINS  
ALL CHILDREN'S HOSPITAL





# PLATOS PRINCIPALES

## YA

- Sopa enlatada (50 calorías o menos por porción, baja en sodio)
- Sopa casera a base de caldo
- Platos principales congelados / preenvasados: Menos de 300 calorías por porción, más de 12 gramos de proteína por porción, 8 gramos o más de fibra por porción

## A VECES

- Sopa enlatada (50-100 calorías por porción, baja en sodio) (1 taza)
- Sopa de crema casera hecha con lácteos bajos en grasa (1 taza)
- Pizza de queso, corteza delgada (1 rebanada, preferiblemente corteza de trigo integral)
- Entradas congeladas: 300-400 calorías / porción, 9-12 gramos de proteína / porción, 4-7 gramos de fibra / porción

## DE VEZ EN CUANDO

- Comida rápida-a menos que elija alimentos de la lista "Ya" en el restaurante
- Entradas congeladas: Más de 400 calorías / porción de menos de 9 gramos de proteína / porción, Menos de 3 gramos de fibra / porción
- Macarrones con queso (todas las marcas y caseros) (1 taza)
- Spaghetti O's® (1 taza)
- Pizza (1 rebanada)
- Chef Boyardee® (1 taza)
- Hamburguesa Helper® (1 taza)
- Nuggets de pollo (4 nuggets)
- Corndogs (1 corndog)
- Palitos de pescado (4 palitos)
- Fideos Ramen® (1 paquete)
- Sopa: más de 100 calorías por porción, sopa casera hecha con lácteos llenos de grasa (1 taza)



JOHNS HOPKINS  
MEDICINE

JOHNS HOPKINS  
ALL CHILDREN'S HOSPITAL



# BOCADILLOS

## YA

- Frutas y verduras de la lista "Mejores"
- Yogur: menos de 12 gramos de azúcar por porción (ligero o sin grasa) (1 porción)
- Queso: quesos bajos en grasa (3 o menos gramos de grasa por onza), requesón bajo en grasa / sin grasa, queso en tiras ligero
- Hummus o mantequilla de nueces (1 cucharada), nueces sin sal o ligeramente saladas (1/4 taza)
- Huevo duro
- Charcutería con menos de 3 gramos de grasa por onza: pavo, jamón, jamón de pavo, kielbasa\* de pavo, pastrami\* de pavo
- Palomitas de maíz (sin mantequilla ni azúcar)
- Galletas 100% integrales con queso bajo en grasa o 1 cucharada de mantequilla de nuez

## A VECES

- Paletas o paletas heladas sin azúcar
- Palomitas de maíz (con mantequilla y sal), maíz hervido
- Budín sin azúcar (1/2 taza)
- Frutas de la lista amarilla
- Yogur: 12-16 gramos de azúcar por porción (1/2 taza)
- Queso: queso (4-7 gramos de grasa por onza), 2% requesón (1.5 onzas)
- Barritas de cereales / barritas de granola con menos de 6 gramos de azúcar (1 porción)
- Totopos (1 onza., 10-15 totopos; incluye "multicereal")

## DE VEZ EN CUANDO

- Snack packs "de 100 calorías"
- Caramelos (incluyendo sin azúcar) (1 puñado)
- Productos horneados: - brownie (de 2"), galleta (2 pequeñas), pastel (incluyendo bajo en grasa), magdalena, pastel, donas danesas (1 porción)
- Papitas (1 porción)
- Pretzels (1 porción)
- Bollos de queso (1 porción)
- Galletitas (1 galletita)
- Bocadillos All Little Debbie®/Hostess® (1 porción)
- Mini Muffins (1 porción)
- Rollos de pizza (1 porción)
- Bocados de Bagel® (1 porción)
- Malvaviscos (1 porción)
- Chex-Mix® (1 porción)
- Veggie Straws® (1 porción)
- Bocadillos de frutas y roll-ups (1 porción)
- Gelatina (regular) (1 porción)
- Helado (1/2 taza)
- Paletas (1 paleta)
- Budín (1 porción)
- Ramen noodles® (1 porción)
- Pastes de arroz-con o sin sabor (1 pastel)
- Rice Krispy® (1 porción)
- Barritas de cereales / barritas de granola con más de 6 gramos de azúcar (1 porción)
- Aperitivos congelados, como palitos de mozzarella, alitas de pollo, taquitos, "salchichas enrolladas", pan de ajo/queso (1 porción)
- Todos los demás elementos de la lista "de vez en cuando"



JOHNS HOPKINS  
MEDICINE

JOHNS HOPKINS  
ALL CHILDREN'S HOSPITAL

