

# ¡Mantente sano – aliméntate bien!



## ALIMENTOS GO

Come más alimentos GO



Frutas y verduras  
(sin grasa o azúcar)

Jugo de verdura 100%  
natural bajo en sodio

Leche descremada o 1%

Huevos enteros/claras de  
huevo

Queso bajo en grasa

Tortillas de maíz

Arroz integral

Pescado (horneado, asado o  
a la parrilla)

Pan integral

Cereales integrales bajos en azúcar  
añadida (avena, trigo desmenuzado)

Carne molida extra magra  
(>95% carne magra)

Agua



## ALIMENTOS SLOW

Come menos alimentos SLOW



Verduras con grasas, sal  
o azúcar añadidos

Leche entera o leche  
entera al 2% (reducida  
en grasas)

Pan blanco/harina  
refinada

Pretzels

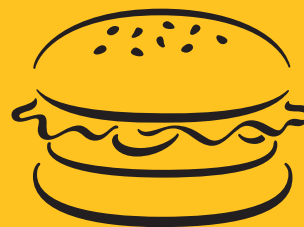
Papitas al horno

Atún enlatado en aceite

Salchichas de pavo

Galletas en forma de  
animales

Jugo de fruta 100%  
natural



Queso natural  
(Colby, cheddar, suizo)

Palomitas de maíz hecho  
con aceite vegetal

Hamburguesas magras  
o bajas en grasa

## ALIMENTOS WHOA

Come aún menos alimentos WHOA



Refrescos/sodas

Bebidas deportivas

Bebida de yogurt  
endulzada

Leche con sabor

Cereales altos en azúcares

Donas

Pastel glaseado

Caramelos

Chips

Pollo frito



Palomitas con  
mantequilla

Queso procesado

Helado



# ¡Mantente activo – juega fuerte!

## ACTIVIDADES VIGOROSAS

¡Tan a menudo como sea posible!



- Juega deportes en equipo
- Corre
- Anda en bicicleta
- Anda en patines o patineta
- Natacion
- Practica artes marciales
- Salta cuerda

AT LEAST  
**60**  
MINUTES  
PER DAY

## ACTIVIDADES MODERADAS

¡La mayor parte del tiempo!



- Juega básquet
- Juega voleibol
- Patea un balón de futbol
- Camina
- Juega beisbol
- Juega tenis
- Trabaja en el jardín
- Baila

## ACTIVIDADES SEDENTARIAS

¡Reduce y limita!

- Ver televisión
- Videojuegos
- Usar la computadora



For more information about the CATCH Program:  
phone: 855.500.0050 or [www.CATCHinfo.org](http://www.CATCHinfo.org)

© 2017-2019 UTHHealth

R7\_CATCH MVP Poster Be Active-Spanish