

¿Es un alimento GO, SLOW o WHOA?

INICIO

- 1) ¿Crece de la tierra?
- 2) ¿Contiene un sólo ingrediente?

Sigue el camino para aprender cómo elegir alimentos más saludables- trata de comer más alimentos GO que alimentos SLOW, y come alimentos WHOA en pequeñas cantidades.

NO

a opción 1 o 2

¿Ve palabras como: "integral", "magro", "bajo en grasa", o "sin piel"?

NO

Sí

a ambos

¿Contiene azúcar/jarabe, sal, aceite, queso o grasa añadida?

Sí

¿Es huevo o pescado?

NO

NO

¿Contiene azúcar/jarabe, sal, aceite, queso o grasa añadida?

NO

¿Es uno de los siguientes?
Carne alta en grasa
Producto lácteo no bajo en grasa
Bebida azucarada o dulces
Comida frita

Sí

¿Es una nuez o carne molida?

¿Está frito?
¿Está servido con mantequilla o queso no bajo en grasa?

NO

Sí

NO

Probablemente es un alimento

GO



Probablemente es un alimento

SLOW



Probablemente es un alimento

WHOA



CATCH

Graphic design and development by: Allison Lazard & Teresa Gully