

# LAS ESCUELAS PÚBLICAS DE AURORA Y *LIVEWELL* PRESENTAN



GO SLOW WHOA  
Use the light to eat right



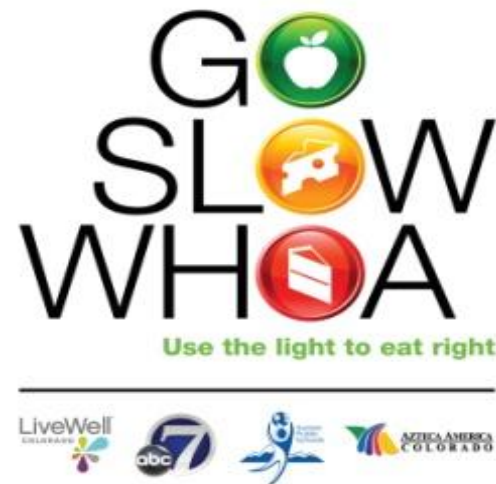
# DÓNDE COMENZÓ TODO

- La mayoría de los niños quieren saber cuáles alimentos deben comer para estar saludables. Es nuestro trabajo darles las herramientas que necesitan para ser exitosos.
- En el 2005, el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de los Estados Unidos (que es parte del Instituto Nacional de Salud) sugirió que los niños deben de empezar a pensar si las comidas son de los grupos **GO**, **SLOW** o **WHOA**

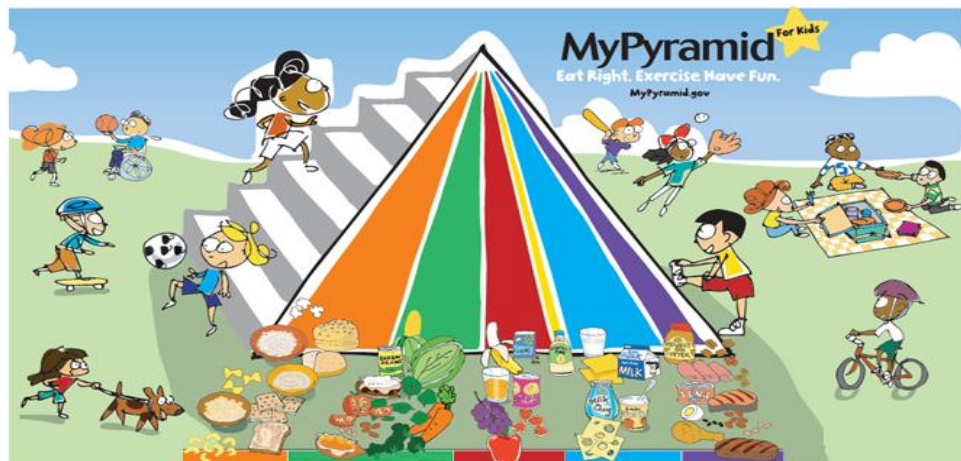


# ¿QUÉ ES GO SLOW Y WHOA?

- Una manera fácil para que los niños (y adultos) categoricen los tipos de alimentos que ellos comen
- Un concepto simplificado de la Guía Pirámide de Alimentos([mypyramid.gov](http://mypyramid.gov))



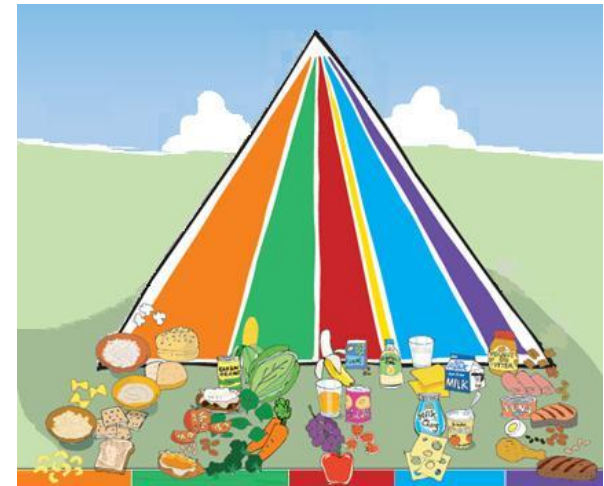
# PIRÁMIDE DE ALIMENTOS Y GO SLOW WHOA



# ANALIZANDO LA PIRÁMIDE DE ALIMENTOS

La guía pirámide de alimentos está diseñada de manera que todos los alimentos pertenecen a un grupo específico

- Granos
- Verduras
- Frutas
- Productos lácteos
- Carnes, frijoles, pescado y nueces
- Aceites, grasas y bocadillos azucarados



# GO SLOW WHOA

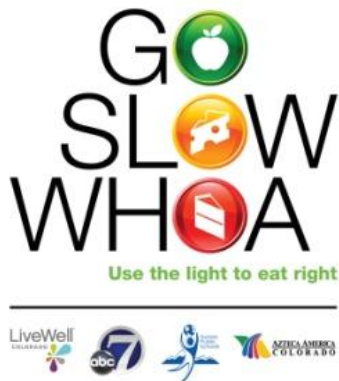
El propósito de **Go Slow Whoa** es hacer un poco más fácil para los niños el tomar decisiones saludables.

Los alimentos son agrupados en solamente 3 categorías. Lo adivinaste... ¡**Go Slow Whoa!**



# ALIMENTOS GO

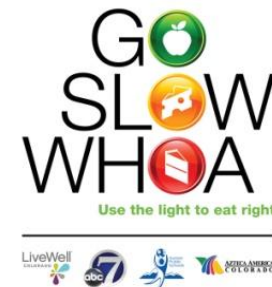
- Alimentos **GO**: Estos son alimentos que te puedes comer en cualquier momento. Son los más saludables y mejores para ti. Escoge estos más seguido.
- Ejemplos: Frutas y verduras frescas, granos integrales, leche descremada o con 1% de crema, queso bajo en grasa y carnes magras.



# ALIMENTOS SLOW



- Alimentos **SLOW** : Estos son alimentos que forman una parte pequeña de la porción total de los alimentos en el menú. Comer cuando menos dos alimentos **GO** con un alimento **SLOW** del menú.
- Alimentos **SLOW** tienen más grasa y/o azúcar y calorías que los alimentos **GO** pero también tienen los nutrientes que necesitamos.
- Ejemplos: Waffles, “pancakes”, frutas y verduras con grasa o azúcar agregada, frutas enlatadas con un poco de almíbar, pizza de salchichón, etc.





# ALIMENTOS WHOA



- Alimentos **WHOA** : Alimentos que son los más altos en grasas y azúcares agregadas. Este tipo de alimentos aumentan las probabilidades de causar problemas de peso o salud si se comen todo el tiempo y en porciones grandes.
- Ejemplos: Papas fritas, galletas, frutas enlatadas con mucho almíbar, leche entera, quesos llenos de grasa y cualquier cosa frita.



# Criterios de APS para el queso

- **Go:** <40% grasa total y <25% grasa saturada
- **Slow:** < 70% grasa total y <45% grasa saturada
- **Whoa:** >70% grasa total y >45% grasa saturada



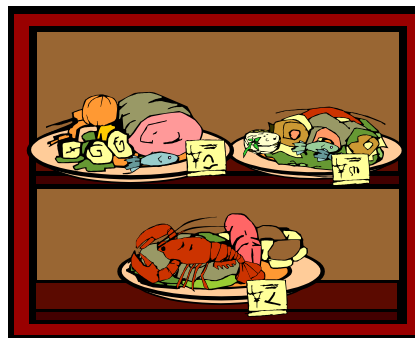
# Criterios de APS para la carne

- **Go:** <40% *grasa total* y <25% *grasa saturada*  
95% carne molina de res magra, pavo, puerco o jamón, pescado, pechuga de pollo sin piel
- **Slow:** <55% *grasa total* y <25% *grasa saturada*  
trozos de pescado, pollo de sésamo, pavo al horno, hamburguesa vegetariana
- **Whoa:** >55% *grasa total* y >25% *grasa saturada*  
croquetas de pollo, bistec empanizado frito  
70% carne molina de res magra, carne de res con grasa, puerco y carne de salchicha



# CRITERIOS DEL PROGRAMA GSW DE APS SOBRE EL PLATO PRINCIPAL

- **Go:** <40% *grasa total* & <25% *grasa saturada*
- **Slow:** <50% *grasa total* & <25% *grasa saturada*
- **Whoa:** >50% *grasa total* & >25% *grasa saturada*

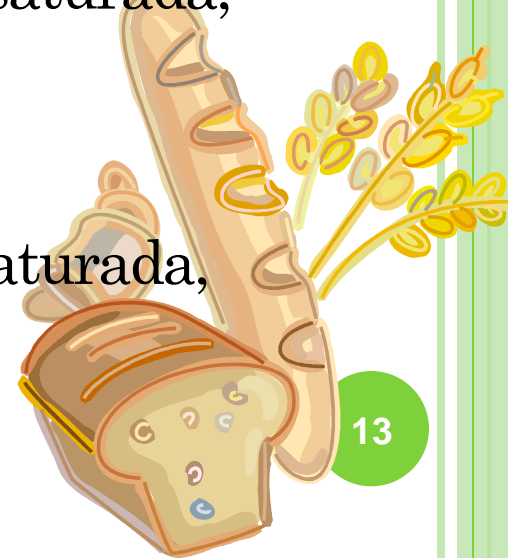


# CRITERIOS DEL PROGRAMA GSW DE APS SOBRE EL CERREAL Y LOS GRANOS

○ **Go:** <20% grasa total, <10% grasa saturada,  
>2g fibra total

○ **Slow:** < 35 % grasa total, <10% grasa saturada,  
<2g fibra total

○ **Whoa:** >35% grasa total, >10% grasa saturada,  
<2g fibra total



# CRITERIOS DEL PROGRAMA GSW DE APS SOBRE LA LECHE

- **Go:** 1% o baja en crema, sin sabor
- **Slow:** 1% o baja en crema, con sabor
- **Whoa:** 2% o entera (no se ofrece con almuerzos escolares)



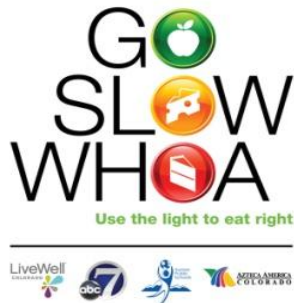
# CRITERIOS DEL PROGRAMA GSW DE APS SOBRE LAS FRUTAS Y VERDURAS

- **Go:** Sin azúcar o grasa agregada  
*Todas las frutas y verduras frescas o congeladas. Frutas enlatadas en su propio jugo.*
- ◉ **Slow:** Con poca grasa o azúcar agregada  
*Papas fritas en el horno y fruta en un poco de almíbar.*
- **Whoa:** Con más grasa o azúcar agregada  
*Verduras fritas y fruta con mucho almíbar.*



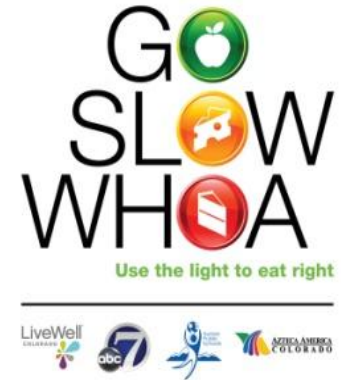
# LAS ESCUELAS PÚBLICAS DE AURORA Y GO SLOW WHOA

- Todos los menús de las escuelas primarias serán etiquetados y marcados con colores para ser reconocidos fácilmente por los niños y padres de familia por todo el distrito.
- Los posters serán puestos en áreas de la cafetería donde hay mucho movimiento al igual que en otros salones en las escuelas.

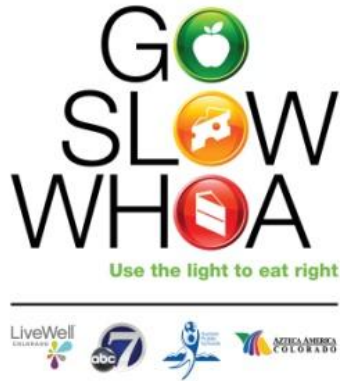




# ADEMÁS...



- Boletines para informar al distrito sobre los cambios en los menús
- En el próximo otoño el Departamento de Comunicación de APS presentará un comunicado de prensa a todos los medios de comunicación
- Un programa de educación sobre la nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) para promover **Go Slow Whoa**



## EL LLEVAR GO SLOW WHOA A DECISIONES DIARIAS SOBRE ALIMENTOS SIGNIFICA:

- enfatizar la CONSUMICIÓN de frutas, verduras, granos integrales y leche descremada o baja en crema y otros productos lácteos.
- incluir carne magra, pollo, pescados, frijoles, huevos y nueces.
- reducir alimentos y bebidas que contienen grasa y azúcares agregadas



# LOS PADRES DE FAMILIA TIENEN EL PODER

- Pregunten
- Motiven
- Provean
- Déjenle saber a sus hijos que están tomando decisiones sanas cuando elijen los alimentos “Go”.



# Maestros son la clave para nuestro éxito

- Coloquen posters en los salones de clase.
- Incentiven a los estudiantes a elegir y consumir alimentos del menú “Go” todos los días y en días festivos.
- Revisen las definiciones de GSW y qué significa “Usar la luz para comer correcto” con estudiantes.
- Reforzar los mensajes de GSW en lecciones de nutrición.
- Sugerir maneras en que podemos mejorar el programa GSW.

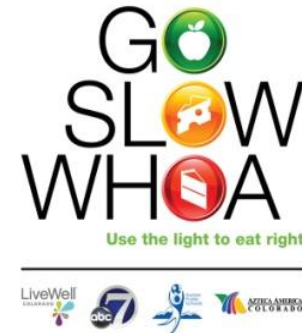


**Gracias por su ayuda.**

***“Recuerden que la meta principal es el enseñar a los niños a que entiendan la idea general; y esa es, que comemos alimentos GO, SLOW WHOA todos los días, pero los alimentos principales en nuestras dietas deben de ser alimentos GO.”***



## REFERENCIAS:



- Por Katrina Woznicki,  
Publicado: 1 de junio de 2005  
Examinado por Zalman S. Agus, MD; Profesora Emérita en la Escuela de Medicina de la Universidad de Pennsylvania (*University of Pennsylvania School of Medicine*)
- Recurso:  
[http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/we\\_can\\_mats/parent\\_hb\\_en.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/we_can_mats/parent_hb_en.pdf)
- Modificado para APS por Judy Schure, MS, 2010