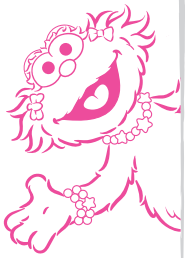
SESAME STREET

buen provecho

COMER SANO POR MENOS™

GUÍA PARA PROVEEDORES

Tabla de alimentos de cualquier tiempo y de unas veces



Alimentos de cualquier tiempo y de unas veces

Alimentos de "cualquier tiempo" Estos son los alimentos que se pueden comer en cualquier momento. Son los alimentos más saludables, con los nutrientes que nos ayudan a crecer sanos. Por ejemplo: frutas y vegetales, leche sin grasa y baja en grasa.

Alimentos de "unas veces" Estos alimentos son los menos saludables. Por eso estos alimentos son sólo para algunas veces. Por ejemplo: papas fritas, galletas, helado.

GRUPO ALIMENTICIO	ALIMENTOS DE "CUALQUIER TIEMPO"	ALIMENTOS DE "UNAS VECES"
Vegetales	Vegetales frescos, congelados, al vapor, enlatados (bajos en sodio), sin grasa adicional (como mantequilla) o salsas	Cualquier vegetal frito en aceite
Frutas	Frutas, frescas, congeladas o enlatadas en su propio jugo, secas	Frutas enlatadas en almíbar
Pan y cereales	Pan, pan pita y tortillas de grano integral; pastas integrales, arroz integral, avena; cereales integrales para el desayuno, sin azúcar, calientes o fríos	Donas, pastelillos, croissant y panecillos dulces; cereales para el desayuno con azúcar; galletas dulces y saladas, papitas fritas; bizcochos y tartas
Leche y productos lácteos	Leche sin grasa y baja en grasa; yogur sin grasa y bajo en grasa; queso sin grasa y bajo en grasa; queso requesón sin grasa y bajo en grasa	Leche entera; queso con grasa y en pasta; queso crema; yogur de leche entera; helado, leche y yogur helado; pudines
Carnes, aves, pescado, huevos y frijoles	Res y cerdo sin la grasa; carne molida extra-magra; pollo y pavo sin piel; atún enlatado en agua; pescado y mariscos horneados, a la parrilla, al vapor o asados; habichuelas, arvejas partidas y lentejas; tofu; claras de huevo y sus sustitutos	Res y cerdo con su grasa, hamburguesas fritas, costillas, tocino, pollo frito, nuggets de pollo, perros calientes, embutidos, pepperoni, salchichas, salami, pescados y mariscos fritos, huevos enteros cocinados con grasa adicional
Bebidas	Agua, leche sin grasa y baja en grasa, té helado y limonada sin azúcar	Leche entera, sodas regulares, té helado y limonada con azúcar, bebidas de fruta con menos de 100% de su jugo

"Sesame Street"®, "Sesame Workshop"®, los personajes asociados, las marcas registradas y los elementos de diseño asociados son propiedad y licenciados por Sesame Workshop. © 2010 Sesame Workshop. Todos los derechos reservados.