

Sometime & Anytime Foods

“Anytime” Foods < These are foods that are good to eat anytime. They are the healthiest foods with nutrients to help you grow up healthy. Examples: fruits and vegetables, nonfat and lowfat milk.

“Sometime” Foods < These foods are the least healthy. That's why they're once-in-awhile foods. Examples: French fries, cookies, ice cream.

FOOD GROUP	“ANYTIME” FOODS	“SOMETIME” FOODS
Vegetables	Fresh, frozen, steamed, or canned vegetables (low sodium) without added fat (such as butter) or sauces	Any vegetable fried in oil
Fruits	All fresh and frozen fruits, canned fruits packed in their own juice	Fruits canned in syrup, dried fruits
Breads & Cereals	Whole-grain breads, pitas, and tortillas; whole-grain pasta, brown rice, oatmeal; hot and cold unsweetened whole-grain breakfast cereals	Doughnuts, muffins, croissants, and sweet rolls; sweetened breakfast cereals; crackers, cookies, and chips; cakes and pies
Milk & Milk Products	Nonfat and lowfat milk; nonfat and lowfat yogurt; lowfat and nonfat cheese; lowfat and nonfat cottage cheese	Whole milk; full-fat cheese and cheese spreads; cream cheese; yogurt made from whole milk; ice cream, ice milk, and frozen yogurt; puddings
Meats, Poultry, Fish, Eggs & Beans	Beef and pork that have been trimmed of their fat; extra-lean ground beef; chicken and turkey without skin; tuna canned in water; fish and shellfish that's been baked, broiled, steamed, or grilled; beans; split peas and lentils; tofu; egg whites and substitutes	Beef and pork that haven't been trimmed of their fat, fried hamburgers, ribs, bacon, fried chicken, chicken nuggets, hot dogs, deli lunch meats, pepperoni, sausage, salami, fried fish and shellfish, whole eggs cooked with added fat
Drinks	Water, nonfat and lowfat milk, unsweetened iced teas and lemonade	Whole milk, regular soda, sweetened iced teas and lemonade, fruit drinks with less than 100% juice

Alimentos de unas veces y de cualquier tiempo

Alimentos “de cualquier tiempo” < Estos son alimentos que se pueden comer en cualquier momento. Son los alimentos más saludables con nutrientes que los ayudan a crecer sanos. Por ejemplo: frutas y vegetales, leche descremada y baja en grasas.

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 o enlatados (bajos en sodio), sin grasa adicional (como mantequilla) o salsas	Cualquier vegetal frito en aceite
Frutas	Todas las frutas, frescas, congeladas o enlatadas en su propio jugo	Frutas enlatadas en almíbar o frutas secas
Pan y cereales	Pan, pan pita y tortillas grano entero; pastas integrales, arroz integral, avena; cereales integrales para el desayuno, sin azúcar, calientes o fríos	Donas, pastelitos, croissant y panecillos dulces; cereales para el desayuno con azúcar; galletas dulces y saladas, papitas fritas; pasteles y tartas
Leche y productos lácteos	Leche sin grasa y baja en grasa; yogur sin grasa o bajo en grasa; queso semi-descremado, bajo en grasa o sin 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 con la grasa cortada; 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, carnes curadas, embutidos (salchichón, salchichas, hot dogs, pepperoni, 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 jugo