

**Tabla 2: Clasificación General de Alimentos de Acuerdo con las Guías del Panel**

La tabla 2 describe como se clasifican típicamente distintos productos utilizando estas guías. Es importante notar que va a haber variabilidad en cómo se clasifican productos individuales de acuerdo con su formulación específica. Por lo tanto, esta tabla no describe exactamente como se clasifican todos los productos.

Categoría	Escoger Frecuentemente	Escoger Algunas Veces	Escoger Casi Nunca
<b>Frutas y Vegetales</b>	Frutas y vegetales congelados o enlatados sin azúcar o sodio añadido; vegetales bajos en sodio; fruta enlatada en jugo 100% natural o en agua	Jugo 100% natural; fruta enlatada con jarabe "light"; vegetales enlatados, fruta seca simple	Fruta seca con azúcar añadida; fruta enlatada con jarabe de azúcar; salsa de tomate con azúcar añadida; vegetales enlatados altos en sodio
<b>Granos</b>	Granos enteros (quinoa, arroz entero, cebada); pasta de trigo entero; panes de grano entero; cereal de grano entero con $\leq 6$ gramos de azúcar añadida; Crema de avena sencilla	Productos de granos refinados (panes blancos, pasta, arroz); cereal de avena con azúcar añadida; cereales con o sin grano entero con 7-11 g de azúcar total o añadida	Arroz y pasta con mezclas de especias con sal; cereal de granos refinados o enteros con $\geq 12$ g de azúcar
<b>Proteína</b>	Frijoles (habichuelas) secos; frijoles enlatados bajos en sodio; algunas mantequillas de nueces; nueces; pollo fresco; pescado; huevos; tofu; atún enlatado bajo en sodio; salmón enlatado	Frijoles enlatados; frijoles horneados con piloncillo; algunas mantequillas de nueces; pescado regular enlatado; carne de cerdo	Frijoles refritos; carnes frías procesadas; salchichas; tocino; casi todas las carnes rojas; pollo empanizado
<b>Lácteos</b>	Yogur sin endulzante con leche sin grasa o baja en grasa; leche desgrasada o del 1% y 2%; quesos sin grasa o reducidos en grasa; crem agria baja en calorías	Algunos quesos de leche entera o reducida en grasas; queso cottage; queso crema; leche entera; crema entera; leches de sabor bajas en grasa; yogures de sabor bajos en grasa	Queso de leche entera y queso crema; algunas leches con sabores de leche entera o reducidas en grasa; algunos yogures con sabores
<b>Alternativas a los Lácteos</b>	Leches de almendra, arroz, nuez de la India (cashew), avena y chícharo (arveja verde) sin endulzante; algunos yogures de soya, almendra, arroz, cashew y avena; algunos productos alternativos a los lácteos sin sabores y con $\leq 6$ g de azúcares añadidos	Quesos de proteína vegetal; algunas leches de soya de distintos sabores; yogures de soya con y sin sabor, almendras, arroz, nuez de la India (cashew) y leche de avena	Queso crema basados en proteína vegetal; yogures de soya con sabor, almendra, arroz, nuez de la India (cashew) y crema de avena; leches de coco sin y con sabor, almendra, arroz, nuez de la india (cashew), y avena
<b>Bebidas</b>	Agua simple; agua con gas con y sin sabor; café simple; te sin endulzante	Gaseosas dietéticas; té frío dietético; bebidas energéticas sin azúcar; agua mineral con gas, con sodio o azúcar añadido; agua de coco	Bebidas energéticas endulzadas; bebidas deportivas; gaseosas regulares; bebidas de frutas que no son 100% jugo con azúcar añadido
<b>Platillos Mixtos *</b>	La variabilidad en la formulación de productos es substancialmente mayor que en otras categorías	La variabilidad en la formulación de productos es substancialmente mayor que en otras categorías	La variabilidad en la formulación de productos es substancialmente mayor que en otras categorías
<b>Bocadillos Procesados/ Empacados</b>	Ninguno	Palomitas de maíz simples; galletas de trigo entero; bocadillos de chícharo (arveja o guisante verde); tortitas de arroz; pretzels de grano entero sin sal; algunas barras de meriende	Pretzels; galletas de queso; papas fritas; barras de granola y otros ingredientes; palomitas de maíz con sabor
<b>Postres</b>	Ninguno	Ninguno	Todos los postres
<b>Condimentos e Ingredientes Comunes para Cocinar</b>	Sin clasificación		
<b>Productos Misceláneos</b>	Sin clasificación		