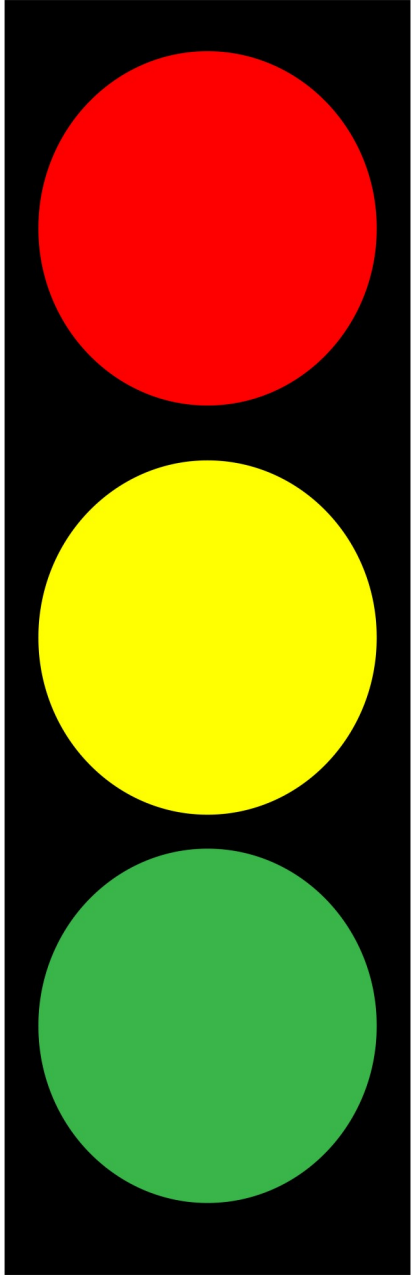


# El semáforo de los alimentos



**¡Para!** Los alimentos de la luz roja no son buenos para ti. No los comas muy seguido:

- Postres, pasteles y galletas
- Comidas rápidas, incluso comida china
- Cereales azucarados como Trix o Lucky Charms
- Carnes procesadas, como tocino o hot dogs
- Pan blanco y arroz blanco
- Bebidas y sodas energéticas para deportistas
- Todos los jugos
- Comidas fritas
- Caramelos y gomitas de fruta
- Chips

**¡Despacio!** Los alimentos de la luz amarilla están bien. Cómelos 3 o 4 veces por semana:

- Queso
- Leche chocolatada con bajo contenido de grasa
- Pretzels
- Palomitas de maíz
- Barras de granola
- Fiambres con bajo contenido de grasa, como pavo

**¡Avanza!** Los alimentos de la luz verde son buenos para ti. Cómelos todos los días:

- Frutas
- Vegetales
- Lácteos con baja grasa, como yogur o leche
- Agua y seltzer
- Cereales integrales, como pan integral, arroz integral, avena y galletas saladas
- Salsa
- Pescado al horno, grillado, salteado o al vapor
- Carnes magras, como pechuga de pollo o de pavo sin piel
- Frijoles, huevos y frutos secos
- Humus

# El semáforo de los alimentos

Las luces del semáforo te ayudan a comer bien y estar saludable.



## Avanza

Los alimentos de la luz verde son buenos para ti. Cómelos todos los días:

- Frutas
- Vegetales
- Lácteos con baja grasa, como yogur o leche
- Cereales integrales, como pan integral, arroz integral, cereales y galletas saladas
- Pescado al horno, grillado, salteado o al vapor
- Carnes magras, como pechuga de pollo o de pavo sin piel
- Frijoles, huevos y frutos secos
- Humus y salsa
- Agua y seltzer

## Despacio

Los alimentos de la luz amarilla están bien. Cómelos pocas veces por semana:

- Queso
- Leche chocolatada baja en grasa
- Pretzels
- Palomitas de maíz
- Barras de granola
- Fiambres de bajo contenido de grasa

## Para

Los alimentos de la luz roja no son muy buenos para ti. No los comas muy seguido:

- Chips y gaseosas
- Bebidas energéticas para deportistas
- Todos los jugos de fruta, como ponche
- Comidas fritas
- Caramelos y gomitas de fruta
- Pasteles tipo postre y galletas dulces
- Comidas rápidas, como china
- Cereales azucarados, como Trix
- Carnes procesadas, como tocino, hot dogs y salame
- Pan y arroz blancos

**¡Habla con un nutricionista de CHN para saber más!**