

El plan de alimentación de semáforos

El plan de alimentación de semáforos facilita la selección de los alimentos que le mantendrán lo más saludable y fuerte posible a lo largo de su vida.

El estilo de comer en el semáforo es:

- **Lleno de nutrientes**, como vitaminas, fibra y proteínas.
- **Bajo en alimentos menos saludables**, como azúcar añadido y grasas poco saludables.
- **¡Todo fresco!** : Las comidas se centran en alimentos poco o nada procesados.
- **¡Fácil y divertido!** : Puede elegir entre los alimentos que ya le gustan.

¡Adelante! Coma todos los días

Productos integrales	Frutas y verduras	Proteínas saludables	Leche, queso y yogur

¡Precaución! Disfrute en pequeñas cantidades una o dos veces por semana

Granos refinados	Carnes magras y molidas	Galletas y pasteles con bajo contenido de azúcar	Jalea, mayonesa, miel

¡Alto! Coma pequeñas cantidades con menos frecuencia o casi nunca

Postres, donas, dulces	Alimentos fritos	Refrescos y bebidas energéticas	Carne procesada



¡Adelante! Coma todos los días

Verduras (frescas, congeladas, enlatadas)	<ul style="list-style-type: none"> • Espárrago • Maíz tierno • Brotes de bambú • Betabel • Coles de Bruselas • Brócoli • Col (roja, verde, bok choy, china) • Zanahoria • Coliflor • Palitos de apio • Ensalada de col (empaquetada, sin aderezo) 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras cocidas (acelga, espinaca, berza) • Pepino • Berenjena • Ejotes • Jícama • Kale • Poro • Champiñones • Okra • Cebolla • Pimiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Rábano • Ensalada de verduras (lechuga bola, romana, espinaca, arúgula, achicoria, berro) • Espinaca • Germinados • Calabaza (verano, cuello curvo, invierno, espagueti) • Ejotes de chícharo • Jitomate • Nabo • Castañas de agua (chinas) 	Carnes, huevo, leche, lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo y pavo (sin piel) • Huevo y sustituto de huevo • Pescado (al horno o a la parrilla, no frito) • Mozzarella o queso deshebrado • Leche (baja en grasa), queso cottage, yogur, crema agria • Lomo de cerdo o carne de res, cortes redondos o de vacío • Atún (enlatado en agua) • Hamburguesas vegetarianas • Camarones, cangrejos de río, almejas (hervidas)
Frutas (frescas, congeladas, enlatadas sin jarabe)	<ul style="list-style-type: none"> • Manzana • Aguacate • Plátano • Bayas (moras, arándanos, frambuesas, fresas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Cerezas • Higos • Uvas • Toronja • Kiwi • Melón 	<ul style="list-style-type: none"> • Nectarina • Durazno • Naranja • Ciruela • Granada 	Panes, granos y cereales	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales fríos (Cheerios, Wheat Chex, Raisin Bran, Wheaties) • Tortillas de maíz • Avena (regular o rápida) • Pasta (con salsa de tomate) • Polenta o quinoa • Panes integrales, panecillos, bagels • Cuscús de trigo integral, panqueques, tortillas • Arroz (integral)
Legumbres/ leguminosas, nueces y semillas	<ul style="list-style-type: none"> • Almendras, anacardos, cacahuètes, nuez pacana, nueces • Frijoles (negro, rojo, blanco, chili, lima) • Alubias • Edamame 	<ul style="list-style-type: none"> • Garbanzos • Lentejas • Mantequilla de maní o de semillas de girasol natural o baja en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Chícharos • Piñones • Pistachos • Semillas de calabaza • Semillas de girasol • Nueces 		
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Leche baja en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Agua o agua mineral con gas 		Dulces	<ul style="list-style-type: none"> • Gelatina sin azúcar • Paletas heladas sin azúcar

¡Precaución! Disfrute en pequeñas cantidades una o dos veces por semana

Frutas y verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta seca • Frutas enlatadas en jarabe • Jugo de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Papas estilo hash brown bajas en grasa (horneadas) • Papas (puré o al horno) 	Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Jugo al 100% 	
Legumbres/ leguminosas, nueces y carnes	<ul style="list-style-type: none"> • Hamburguesa extramagra o magra • Pollo o pavo molido • Muslo o pierna de pollo o pavo 	<ul style="list-style-type: none"> • Cordero (pierna o lomo) • Hot dogs de pavo 	Pan, granos y cereales	<ul style="list-style-type: none"> • Bagels • Pan (blanco) • Cereales fríos con azúcares simples añadidos • Galletas (saladas, graham, animalitos) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortillas de harina • Magdalenas • Panqueques / waffles • Arroz (blanco)
Leche y lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • Queso (americano, cheddar, colby, suizo, monterey jack, feta) • Queso crema bajo en grasa • Helado bajo en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche con 2% de grasa • Yogur congelado sin grasa o bajo en grasa • Budín • Sorbetes 	Dulces	<ul style="list-style-type: none"> • Desayuno y barras energéticas • Pastel / brownies sin glaseado • Galletas de higo, obleas de Nilla 	<ul style="list-style-type: none"> • Barras de granola • Mermelada, jalea, miel • Jarabe (chocolate) • Paletas, paletas de crema

¡Alto! Coma pequeñas cantidades con menos frecuencia o casi nunca

Combine los alimentos rojos con alimentos verdes para equilibrar su plato.

Frutas y verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas en jarabe espeso • Verduras fritas (papas fritas, papas en bolsa, tater tots, hash browns) 		Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Leche de chocolate (no baja en grasas) • Bebidas elaboradas con azúcar (refresco, limonada, ponche, Kool-Aid) • Bebidas energéticas (Gatorade, Powerade)
Legumbres/ leguminosas, nueces y carnes	<ul style="list-style-type: none"> • Tocino • Hot dogs de res • Carne de res (molida, 75% magra) • Frijoles (refritos, con manteca de cerdo) 	<ul style="list-style-type: none"> • Nuggets de pollo • Palitos de pescado • Pepperoni • Salami • Salchichas • Atún (en aceite) 	Pan, granos y cereales	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales fríos con azúcar (Frosted Flakes, Captain Crunch, Fruit Loops) • Chips (papa, maíz, tortilla) • Galletas (queso, Ritz, Townhouse) • Donas, cruasanes, panecillos dulces • Macarrones con queso, fideos Ramen
Leche y lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • Brie • Crema • Queso crema 	<ul style="list-style-type: none"> • Half & Half • Helado 	Golosinas, grasas	<ul style="list-style-type: none"> • Mantequilla • Pastel con glaseado • Caramelo, chocolate • Galletas • Margarina (en envase de plástico, con aceites hidrogenados) • Mayonesa • Pasteles tipo toaster pastry • Pay

Responsabilidades de los padres:

- ☐ **Qué comer:** Los padres eligen qué comprar y preparar para las comidas y los bocadillos.
- ☐ **Cuándo comer:** Los padres deciden cuándo servir comidas y bocadillos.
- ☐ **Dónde comer:** Los padres deciden dónde se reunirá su familia para las comidas y los bocadillos.

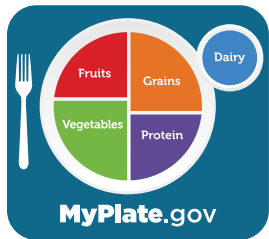
Responsabilidades de los niños:

- ☐ **Comer o no** lo que los padres sirven para las comidas y los bocadillos.
- ☐ **Cuánto comer** de lo que los padres sirven en las comidas y los bocadillos. (Tú sabes cuánto es suficiente).

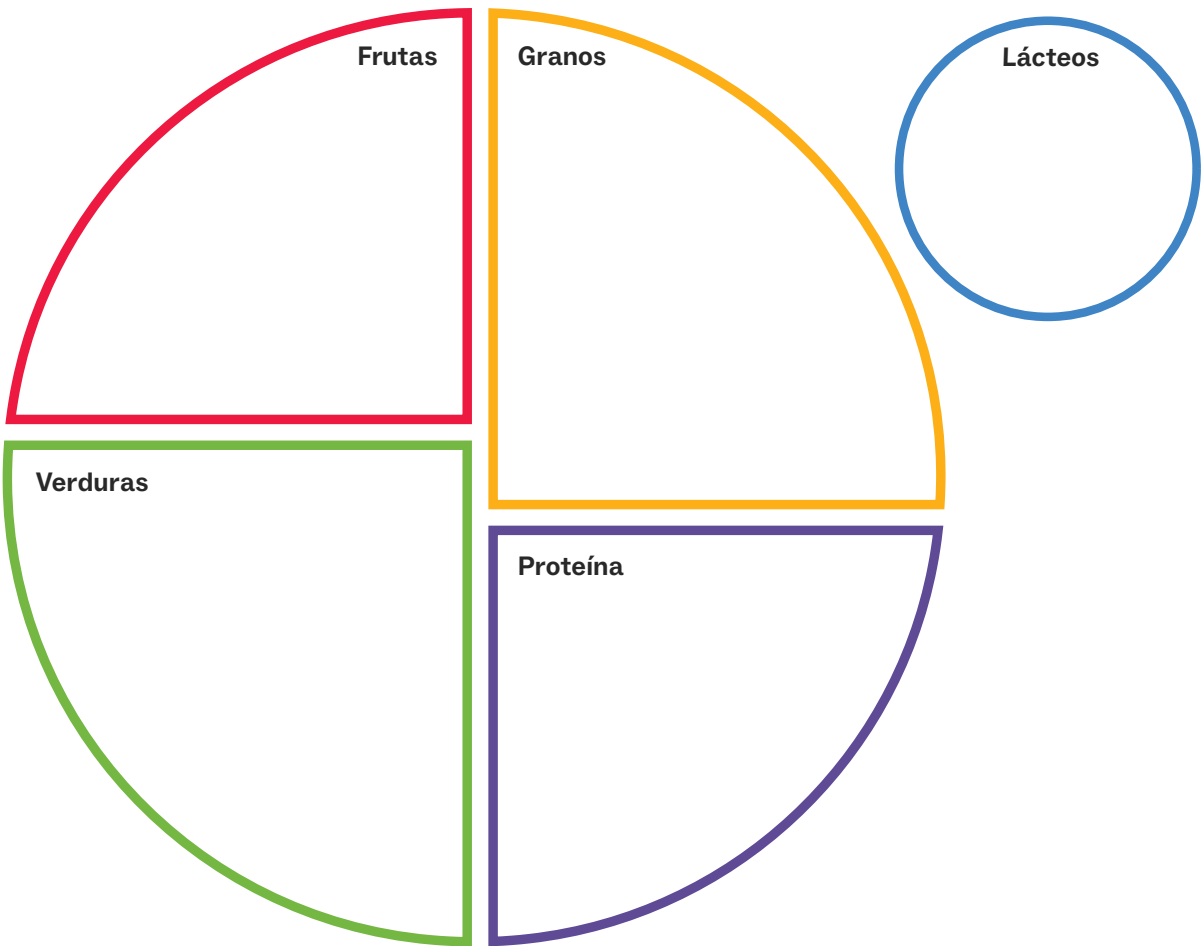
Con toda su familia y trabajando juntos, la alimentación saludable puede ser una parte divertida del día de todos. Los padres y los niños tienen responsabilidades importantes para que la hora de la comida familiar sea exitosa.

Para la planificación de comidas:

- Use herramientas como MyPlate para satisfacer sus necesidades. Vaya a [ChooseMyPlate.gov](https://www.choosemyplate.gov) para obtener más información.
- Elija una variedad de alimentos para obtener todos los nutrientes necesarios.
- Use la lista de alimentos verdes ¡Adelante! Coma todos los días en la [página 2](#) para elegir alimentos que tengan menos sal, grasas saturadas y azúcares añadidos.
- Elija el agua con mayor frecuencia y limite las bebidas con azúcares añadidos.



Aquí hay un plato que le saciará, por lo que puede utilizar listas de alimentos para crear una comida equilibrada.



Anote sus comidas aquí:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____