

Plan de alimentación estilo semáforo

El Plan de alimentación estilo semáforo facilita la tarea de elegir los alimentos que le mantendrán siempre sano y fuerte durante toda su vida.

El estilo semáforo de comer consiste en:

- **Muchos nutrientes** como vitaminas, fibras y proteínas
- **Poca cantidad de alimentos menos saludables** como el azúcar y las grasas no saludables
- **¡Se trata de que todo sea fresco!** enfocándose en comida con poco o casi ningún procesamiento
- **¡Fácil y divertido!** con muchas opciones de alimentos que le gustan

AVANCE: Consuma diariamente.

Productos integrales



Frutas y verduras



Proteínas saludables



Leche, queso y yogur



Avance

PRECAUCIÓN: Coma una o dos veces a la semana.

Granos refinados



Carnes magras molidas



Galletas y pasteles bajos en azúcar



Jalea, mayonesa, miel



PRECAUCIÓN

ALTO: Coma solamente una vez o dos veces al mes.

Postre, donas, dulces



Alimentos fritos



Refrescos y leche con chocolate



Carnes procesadas



ALTO

Para el desayuno



Coma fruta fresca en cada desayuno. (El jugo de fruta no es lo mismo que fruta entera. Límite las porciones a 1/2 taza).



CADA mañana, comience el día con un desayuno saludable, tal como:

- Cereal integral (como avena o Cheerios) con leche y fruta
- Tostadas de pan integral con mantequilla de maní natural, yogur y fruta
- Un omelette de verduras y un bagel de trigo integral y fruta



Una o dos mañanas a la semana, disfrute de algunos "alimentos amarillos", como:

- Waffles o panqueques con puré de manzana
- Un burrito de desayuno con frijoles y queso
- Un muffin con queso crema ligero o una barra de desayuno



Sólo un par de veces al mes, derroche con "alimentos rojos", por ejemplo:

- Cereal azucarado con leche
- Croquetas de patata y tocino
- Una dona o pan dulce

Para el almuerzo



Coma fruta fresca, como una manzana, pera, nectarina o uvas para el postre en el almuerzo.



La mayoría de los días, elija "alimentos verdes", como:

- Un sándwich de atún o pavo en pan integral con zanahorias bebé
- Pollo a la parrilla o al horno (en lugar de nuggets de pollo) con chícharos
- Una ensalada verde con un huevo duro y un panecillo de trigo integral



Una o dos veces a la semana, coma algunos "alimentos amarillos", como:

- Una rebanada de pizza de queso o un burrito de frijoles
- Una quesadilla de queso con salsa de tomate
- Una hamburguesa (sin queso) con tater tots horneados



Un par de veces al mes, disfrute de una "comida roja", como:

- Una salchicha frita con harina de maíz y papas fritas con zanahorias bebés o palitos de apio
- Macarrones con queso y brócoli
- Hojuelas de papas junto con su sándwich

Con toda su familia trabajando juntos, comer sano puede ser una diversión para todos. Tanto los padres como los niños tienen tareas importantes (ver página 3) para que la hora de comer sea especial. Y recuerde, todos deben comportarse bien a la hora de la comida.



Para la cena.....



Siempre llene la mitad de su plato con verduras frescas coloridas.

Avance

La mayoría de las noches, llene su plato con "alimentos verdes"

- Comience con ensalada verde, aguacate o verduras cocidas
- Añada proteína magra como pescado al horno, pollo o pavo (sin piel)
- Coma granos enteros como frijoles, arroz o pasta integral
- Para el postre, pruebe gelatina sin azúcar, pudín o una paleta, o ¡fruta!

PRECAUCIÓN

Una o dos veces a la semana, está bien comer algunos "alimentos amarillos", como:

- Pizza de queso con ensalada verde
- Albóndigas de pavo magro molido con espaguetis y una ensalada verde
- Palitos de pescado con salsa tártara y chícharos

ALTO

Un par de veces al mes, dese un gusto con una "comida roja"

- Pizza de peperoni con salsa para remojar
- Chorizo con frijoles refritos y salsa

¿Qué hay para los bocadillos?.....



Tome un bocadillo solo si tiene hambre.

Avance

La mayoría de los días de clase, lleve un bocadillo con "alimentos verdes"

- Cualquier fruta como plátanos, manzanas, uvas, peras, naranjas
- Palomitas de maíz naturales, *pretzels* o un puñado de frutos secos
- Yogur griego con fruta

PRECAUCIÓN

Los fines de semana, coma bocadillos de "alimento amarillo", como

- Un sándwich de helado o Creamsicle
- Un par de galletas de higo, galletas de vainilla, galletas de jengibre o una barra de granola

ALTO

Para ocasiones especiales, dese un gusto con una "comida roja"

- Pastel de cumpleaños y nieve o *brownies*
- Una barra de chocolate o una galleta glaseada
- Tartas de frutas

✓ **La tarea de los padres:**

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

✓ **La tarea de los niños:**

- Comer o no comer** lo que los padres sirven en las comidas y bocadillos.
- Cuánto comer** de lo que los padres sirven en las comidas y bocadillos. (Usted sabe cuándo está lleno).

Lista de compras: seleccione al menos 1 nuevo alimento para probar esta semana.

¡Avance! Consúmalas diariamente — sin restricciones					
Verduras (frescas, congeladas, enlatadas)	<input type="checkbox"/> Espárragos <input type="checkbox"/> Maíz tierno <input type="checkbox"/> Brotes de bambú <input type="checkbox"/> Germen de soja (soja) <input type="checkbox"/> Betabel <input type="checkbox"/> Coles de Bruselas <input type="checkbox"/> Brócoli <input type="checkbox"/> Col (roja, verde, china) <input type="checkbox"/> Zanahorias <input type="checkbox"/> Coliflor <input type="checkbox"/> Palitos de apio <input type="checkbox"/> Ensalada de col (empaquetada, sin aderezo)	<input type="checkbox"/> Hojas de repollo verde <input type="checkbox"/> Pepino <input type="checkbox"/> Berenjena <input type="checkbox"/> Ejotes <input type="checkbox"/> Jícama <input type="checkbox"/> Col rizada <input type="checkbox"/> Poro <input type="checkbox"/> Champiñones <input type="checkbox"/> Gombo <input type="checkbox"/> Cebollas <input type="checkbox"/> Chicharos en vaina <input type="checkbox"/> Pimiento morrón	<input type="checkbox"/> Rábanos <input type="checkbox"/> Ensalada de hojas verdes (lechuga, lechuga romana, espinaca, arúgula, achicoria, berro) <input type="checkbox"/> Espinacas <input type="checkbox"/> Germinado <input type="checkbox"/> Calabacitas (verano, crookneck, espaguetis, calabacín) <input type="checkbox"/> Chicharos dulces <input type="checkbox"/> Acelgas <input type="checkbox"/> Tomates <input type="checkbox"/> Nabos <input type="checkbox"/> Jugos de verduras <input type="checkbox"/> Castañas de agua (chinas)	Carnes, huevos, leche, lácteos	<input type="checkbox"/> Pollo y pavo (sin piel) <input type="checkbox"/> Pescado al horno o a la parrilla (no fritos) <input type="checkbox"/> Camarones, cangrejos, almejas, mejillones o langosta hervidos <input type="checkbox"/> Huevos y sustitutos de huevo <input type="checkbox"/> Queso bajo en grasa <input type="checkbox"/> Hamburguesas de pavo sin grasa <input type="checkbox"/> Carnes frías (97% libre de grasa) <input type="checkbox"/> Leche sin grasa, requesón, yogur, crema agria <input type="checkbox"/> Mozzarella (descremada en parte) o palitos de queso bajos en grasa <input type="checkbox"/> Cortes de cerdo o de carne, lomo, rueda o costado <input type="checkbox"/> Atún (enlatado en agua) <input type="checkbox"/> Hamburguesas vegetarianas
Frutas (frescas, congeladas, enlatadas sin jarabe)	<input type="checkbox"/> Manzanas <input type="checkbox"/> Aguacates <input type="checkbox"/> Plátanos <input type="checkbox"/> Bayas (moras, arándanos, frambuesas, fresas)	<input type="checkbox"/> Cerezas <input type="checkbox"/> Higos <input type="checkbox"/> Uvas <input type="checkbox"/> Toronjas (pomelos) <input type="checkbox"/> Kiwis <input type="checkbox"/> Melones	<input type="checkbox"/> Nectarinas <input type="checkbox"/> Duraznos <input type="checkbox"/> Naranjas <input type="checkbox"/> Granada <input type="checkbox"/> Ciruelas	Panes, granos y cereales	<input type="checkbox"/> Arroz integral <input type="checkbox"/> Cereales fríos (Cheerios, Chex de trigo, salvado con pasas, Wheaties) <input type="checkbox"/> Tortillas de maíz <input type="checkbox"/> Harina de avena (regular o rápida) <input type="checkbox"/> Pasta (con salsa de tomate) <input type="checkbox"/> Polenta o quinua <input type="checkbox"/> Panes integrales de granos, bollos, bagels <input type="checkbox"/> Cuscús de trigo integral, panqueques, tortillas
Frijoles / legumbres, nueces y semillas	<input type="checkbox"/> Almendras, nueces de la India, maní, pacanas, nueces <input type="checkbox"/> Frijoles (negros, rojos, blancos, chile, judías) <input type="checkbox"/> Alubias	<input type="checkbox"/> Garbanzos <input type="checkbox"/> Lentejas <input type="checkbox"/> Mantequilla de maní natural o bajo en grasa o de semillas de girasol	<input type="checkbox"/> Chicharos <input type="checkbox"/> Piñones <input type="checkbox"/> Pistaches <input type="checkbox"/> Semillas de girasol <input type="checkbox"/> Nueces de Castilla	Placeres	<input type="checkbox"/> Polvo de cacao <input type="checkbox"/> Queso crema sin grasa <input type="checkbox"/> Grenetina sin azúcar, paletas de hielo
Bebidas	<input type="checkbox"/> Leche <input type="checkbox"/> Agua				

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

Ideas a la hora de la comida <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Elotes <input type="checkbox"/> Hamburguesa extra magra o magra <input type="checkbox"/> Pollo o pavo molido <input type="checkbox"/> Cordero (pierna o lomo) <input type="checkbox"/> Pizza de queso <input type="checkbox"/> Perros calientes sin grasa <input type="checkbox"/> Papas <i>hash brown</i> bajas en grasa <input type="checkbox"/> Puré de patatas <input type="checkbox"/> Panecillos <i>muffins</i> <input type="checkbox"/> Mantequilla de maní regular <input type="checkbox"/> Tocino de pavo <input type="checkbox"/> Pan blanco o arroz 	Ideas para los bocadillos <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jugo de frutas <input type="checkbox"/> Galletas de jengibre, galletas de higo, galletas de vainilla <input type="checkbox"/> Galletas Graham, galletas de animalitos, galletas saladas <input type="checkbox"/> Paletas o Creamsicles <input type="checkbox"/> Budín con leche 	Placeres <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <i>Brownies</i> o pastel sin glaseado <input type="checkbox"/> Sirope de chocolate <input type="checkbox"/> Mermelada, jalea, miel <input type="checkbox"/> Sándwiches de helado <input type="checkbox"/> Galletas de mantequilla de maní <input type="checkbox"/> <i>Waffles</i> (con jarabe sin azúcar)
--	---	---

The Traffic Light Eating Plan