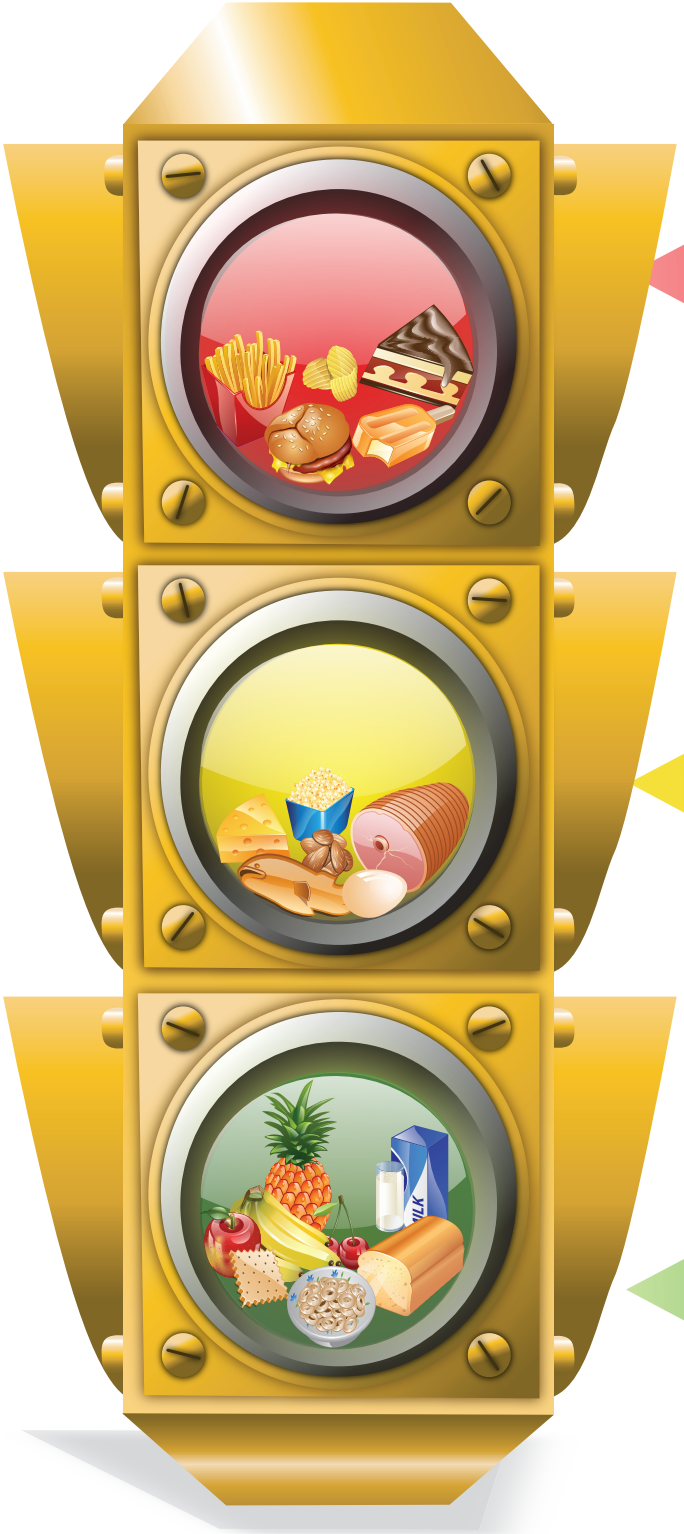


Alimentos de Menor Consumo

Estos alimentos se deben consumir en ocasiones. Son altos en azúcares, sodio y grasa. Tiene pocos nutrientes. Ejemplos: Bizcochos, chocolates, donas, helados, galletas dulces, papitas de bolsas, bebidas azucaradas o refrescos, vegetales fritos, carnes fritas y altas en grasas, mantequilla y cereales azucarados.

Alimentos de Moderado Consumo

Estos alimentos tiene menos vitaminas, minerales y fibras. Tienen grasas y azucares añadidos. Es recomendable consumir no más de una vez al día. Ejemplo: Barras de cereal o granola, helado sin grasa y azúcar añadida, "popcorn" bajo en grasa, quesos bajos en grasas, ensalada de fruta en "sirop light", cereales con poca azúcar añadida, papitas horneadas, jamón, atún en aceite, mantequilla de maní, huevos sin grasa añadida y nueces.

Alimentos de Mayor Consumo

Estos alimentos deben ser ricos en nutrientes, altos en fibra, bajo en azúcares, grasa y sodio. Es recomendable consumir a diarios varias veces al día. Ejemplo: Leche baja en grasa o sin grasa, pan o galletas integrales, cereales sin azúcar añadida y alto en fibra, frutas y vegetales frescos, quesos sin grasa, ensalada de frutas en su propio jugo, vegetales congelados, frescos y enlatados sin sal añadida, carnes baja en grasa y sustitutos de huevos o la clara del huevo.

¿Qué es el Semáforo de los Alimentos?

El Semáforo de los Alimentos es una guía fácil para identificar que alimentos debes escoger de forma rápida y saludable.

Se le llama semáforo porque su importancia se asemeja a las leyes de tránsito. Por ejemplo, la luz verde equivale a los alimentos de mayor consumo, la luz amarilla son los alimentos de consumo moderado y la luz roja son los alimentos de menor consumo. Su importancia es que ayuda a seleccionar los alimentos de manera saludable para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, algunos tipos de cáncer y el sobrepeso entre otras relacionadas a la nutrición.

Es tan sencillo como seguir las pautas indicadas con los colores (tal y como se interpretan los semáforos).

Fuente: Rodríguez. (2010), agosto. Verde, Amarillo, Rojo. *Mima*, p. 22-23.

Dirección Postal
Administración para el Cuidado y
Desarrollo Integral de la Niñez
Ave. Ponce de León, PDA. 2, Apartado 15091,
San Juan, Puerto Rico 00902-5091

Cuadro Telefónico
(787) 724-7474

Oficinas Regionales

Aguadilla
(787) 891-5570 / (787) 882-0240

Arecibo
(787) 878-2715 / (787) 878-2795

Bayamón
(787) 269-2222 / (787) 269-2323 (787) 269-2390

Caguas
(787) 743-4068 ext. 225

Carolina
(787) 776-5475

Guayama
(787) 864-4373

Humacao
(787) 852-2502 / (787) 852-6464

Mayagüez
(787) 834-4490 / (787) 833-6092

Ponce
(787) 848-4520 / (787) 848-2344

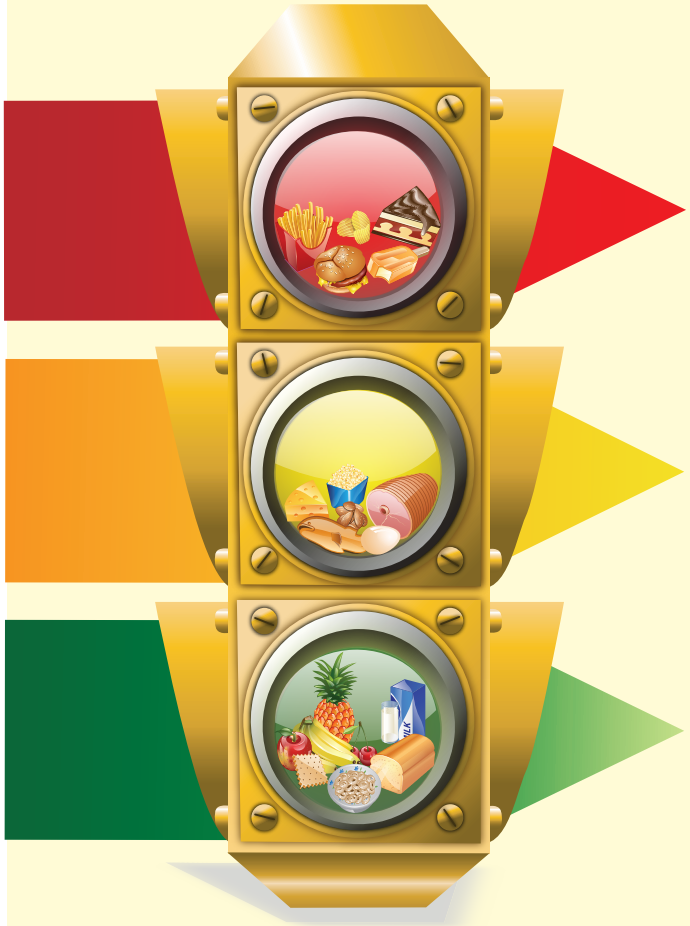
San Juan
(787) 724-8585

El Programa para el Cuidado y Desarrollo del Niño está adscrito a la Administración para el Cuidado y Desarrollo Integral de la Niñez del Departamento de la Familia ACUDEN

Nuestros centros también promueven la inclusión de niños y niñas con deficiencias en el desarrollo como la única alternativa de servicios de calidad total.

Revisado marzo 2011

SEMÁFORO DE LOS ALIMENTOS



ACUDEN

ADMINISTRACIÓN PARA EL CUIDADO Y DESARROLLO INTEGRAL DE LA NIÑEZ
Programa para el Cuidado y Desarrllo de la Niñez
Departamento de la Familia