

# TEMA DE LA SEMANA: CÓMO COMER FUERA DE CASA Y DISFRUTAR DE SU COMIDA

¿Qué alimentos piensa que hay en cada categoría?

- **Alimentos de semáforo en rojo: "¡ALTO!"**
- **Alimentos de semáforo amarillo: "¡Con precaución!"**
- **Alimentos de semáforo verde – "¡Siga!"**



Los alimentos de la **luz verde** son opciones de alimentos saludables que le dan energía para hacer todas las actividades que ama, le ayudan a tener un buen rendimiento en la escuela y a sentirse mejor en general. Por ejemplo, los vegetales.

Los alimentos de la **luz amarilla** son opciones de alimentos que pueden ser buenos para usted cuando se consumen en ocasiones y con moderación. Por ejemplo, la crema de cacahuate.

¿Qué pasa con los alimentos de la **luz roja** que deben evitarse y consumirse en muy pocas ocasiones? ¿Qué son? Estos son los alimentos que los niños probablemente elegirían por sí solos. Como galletas, pasteles y caramelos.

Los alimentos con menos de 5 gramos de azúcar y 5 gramos de grasas pueden ser un alimento de las luces amarilla o verde. Los alimentos de la luz roja tienen un alto contenido de azúcar o grasas, o de ambos.



## CONSEJOS PARA COMER FUERA DE CASA:

1. Consulte el menú por adelantado para tomar decisiones saludables con anticipación.
2. Elija beber agua en lugar de una bebida azucarada.
3. Comience con verduras en lugar de pan o papas fritas.
4. Elija opciones saludables para cenar y evite los alimentos fritos, rebozados o empanizados.
5. Vigile el tamaño de las porciones.
6. Si es posible, evite los buffets.

Lo más importante es que sea amable consigo mismo y se concentre en tomar decisiones saludables.

## IDEAS DE REFRIGERIOS DE LA LUZ VERDE PARA COMER DURANTE Y DESPUÉS DE LA ESCUELA:

- edamame
- huevos duros
- palitos de queso
- un puñado de nueces
- yogur griego natural (sin sabor)
- requesón
- una porción individual de crema de cacahuate
- porciones individuales de humus

Combínelos con:

- fruta fresca: rodajas de manzana, peras, uvas, etc.
- vegetales frescos