

MÉTODO DE ALIMENTACIÓN DEL SEMÁFORO



SIGA: cómalo a diario

CON PRECAUCIÓN: cómalo con moderación

¡ALTO!: cómalo sólo una o dos veces al mes

Frescos, bajos en calorías, con muchos nutrientes, coloridos.



Estos alimentos son buenos para comer todos los días con moderación.



Con pocos nutrientes, altos en grasas, grasas trans, azúcar y edulcorantes artificiales.



LUCES DE SEMÁFORO: MÉTODO DE ALIMENTACIÓN

DESAYUNO

Un omelette de verduras y un bagel integral y fruta.

Burrito de desayuno con frijoles y queso.

Sándwich de huevo con pan de pita, huevo duro y queso rallado bajo en grasa.

ALMUERZO

Un sándwich de atún en pan integral con una ensalada pequeña.

Hamburguesas de pollo con Ranch a la parrilla* con ensalada o verduras.

Pizza mediterránea de pita* con ensalada de pepino y tomate.

Fuentes:

Grilled Chicken Ranch Burgers Recipe: How to Make It. <https://www.tasteofhome.com/recipes/grilled-chicken-ranch-burgers/>
Mediterranean Pita Pizza Recipe . Mediterranean Pita Pizza Recipe de Kristine Caiafa, RD.<https://www.eatright.org/food/planning-and-prep/recipes/mediterranean-pita-pizza-recipe>