

BUSCA ESTOS COLORES COMO GUÍA

VERDE



Elegir con frecuencia: bajo en grasas saturadas, sodio y azúcares agregados; contribuye a llevar una vida más saludable.

COMIDA DENTRO DE LA CATEGORÍA VERDE

- Todas las frutas y verduras frescas
- Huevos enteros
- Pan, pasta y tortillas integrales
- Arroz integral
- Leche descremada: 1% y 2%
- Solo agua, café, té

AMARILLO



Elegir a veces: niveles medios de grasas saturadas, sodio o azúcares agregados; comer estos alimentos con moderación y con menos frecuencia que los alimentos de la categoría verde puede ser parte de un patrón de alimentación saludable y balanceado.

COMIDA DENTRO DE LA CATEGORÍA AMARILLO

- Jugo 100 % de frutas
- Pan blanco, pasta, tortillas
- Arroz blanco
- Frutos secos simples como pasas
- Leche entera
- La mayoría de las mantequillas de cacahuete

ROJO



Elegir rara vez: niveles altos de grasas saturadas, sodio o azúcares agregados; se consideran golosinas; pocos beneficios para la salud.

COMIDA DENTRO DE LA CATEGORÍA ROJO

- Postres como helado, galletas, pastel
- La mayoría de los tentempiés procesados/envasados
- Refrescos comunes y bebidas de jugo
- Dulces

ALIMENTOS QUE NO TIENEN CÓDIGO DE COLOR

- Condimentos como aderezos para ensaladas o salsas
- Alimentos básicos para cocinar como harina, azúcar, aceite, especias
- Suplementos nutricionales como Ensure o proteínas en polvo
- Alimentos para bebés



Washington
Food Coalition

La preparación de este material fue posible gracias a la colaboración entre la Washington Food Coalition y la American Heart Association, orgullosas defensoras locales de la seguridad alimentaria en el estado de Washington.



American
Heart
Association.