



## Unidad 3 Semáforo de los alimentos: Extensión para los padres

Hola, soy Shanita de la Oficina de Salud Pública del Condado de Montgomery.

La Unidad 3 de nuestra serie 123 a Healthy Me gira en torno a los alimentos de AVANZAR, PRECAUCIÓN y ALTO. Este concepto compara los alimentos con un semáforo.

Es una manera fácil y divertida de recordar qué alimentos son buenos para comer siempre, en algunas ocasiones y solo muy de vez en cuando. ¡Funciona tanto para niños como para adultos!

Los alimentos pueden dividirse en 3 categorías denominadas AVANZAR, PRECAUCIÓN y ALTO.

Al igual que la luz verde indica que es seguro avanzar, los alimentos de AVANZAR son aquellos que no tenemos que pensar dos veces para comerlos.

Estos son alimentos altos en nutrientes y bajos en calorías. Los alimentos de AVANZAR pueden comerse todos los días. Entre ellos encontramos frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas sin azúcar agregada, grasas ni salsas. Otros alimentos pueden incluir carnes magras y granos enteros.

Los alimentos de ALTO pueden compararse con el semáforo en rojo. Al igual que la luz roja indica que debemos detenernos, los alimentos de ALTO son aquellos con los que debemos hacer un alto y limitar su cantidad y la frecuencia con la que los comemos. Algunos ejemplos incluyen helado, bebidas con azúcar y comidas fritas. Estos son alimentos que debemos comer solo de vez en cuando para darnos un gusto ya que contienen mayores cantidades de azúcar, sal y grasas.

Por último, tenemos los alimentos de PRECAUCIÓN. Cuando ve la luz amarilla, no le está indicando que no puede avanzar, pero es una advertencia de que debe comenzar a aminorar la marcha. Con los alimentos de PRECAUCIÓN sucede lo mismo. Estos son alimentos que no tienen tanto contenido de azúcar, grasas y calorías como los alimentos de ALTO, pero tienen más que los alimentos de AVANZAR y pueden causar resultados indeseados en la salud si las porciones no se limitan.

Los ejemplos de alimentos de PRECAUCIÓN incluyen pizza, pretzels, pollo y pavo con la piel, y verduras con almíbares y salsas agregadas.

Si se está preguntado qué otros alimentos podrían ir en las categorías de AVANZAR, PRECAUCIÓN y ALTO, eche un vistazo a la guía que le proporcionamos.



Comience a incorporar las palabras AVANZAR, PRECAUCIÓN y ALTO en el vocabulario de su hijo/a para ayudarle a identificar de qué alimentos debe comer más y de cuáles menos.

Por ejemplo, la próxima vez que lleve a su hijo/a a la tienda de comestibles, trate de que identifique los alimentos de AVANZAR, PRECAUCIÓN y ALTO señalándoselos y pidiéndole que diga el término correcto.

Otra idea es que su hijo/a diga alimentos de ALTO cuando lleguen a un semáforo en rojo y que diga alimentos de AVANZAR cuando el semáforo se ponga en verde.

**Recuerden siempre: manténgase sanos, diviértanse y permanezcan seguros.**