



## EL JUEGO DEL SEMÁFORO

Para intentar mejorar la alimentación de los chicos y chicas con problemas de peso se puede utilizar un sistema simple para escoger los alimentos más saludables.

Se puede aprender fácilmente, incluso los niños más pequeños y permite clasificar todos los alimentos en 3 grupos que toman el nombre de los colores del semáforo: **VERDE**, **AMARILLO** y **ROJO**:



**VERDE:** son los alimentos más recomendables ya que tienen muy pocas calorías y sacian nuestro apetito, se pueden consumir todos los días, incluso en raciones dobles.



**AMARILLO:** son saludables si se usan en cantidades moderadas y no todos los días.



**ROJO:** alimentos no saludables, deben reducirse al mínimo en la alimentación. Consumir sólo ocasionalmente.

La referencia a los colores del semáforo nos ayuda a desarrollar jugando la capacidad de escoger alimentos para una "alimentación sana". La distribución de los alimentos en tres colores se determina fundamentalmente por el contenido más o menos elevado de grasas, azúcares y sal en los diferentes alimentos.

Es muy importante hacer una dieta variada buscando un equilibrio entre los alimentos "verdes" y "amarillos", controlando y reduciendo lo más posible la ingesta de alimentos ricos en grasas y azúcares, es decir los alimentos con más calorías o los "rojos" en el juego del semáforo.

Tenga en cuenta que un alimento "verde" o "amarillo" se puede convertir en "rojo" según la forma en que se cocine o prepare (por ejemplo empanados, fritos, salsas)



ALIMENTOS	VERDES CONSUMO DIARIO	AMARILLOS CONTROLAR LA CANTIDAD	ROJOS POCO O NADA ACONSEJADOS
LÁCTEOS Y DERIVADOS	Leche y yogur desnatado	Queso fresco o con bajo contenido en grasa. Leche y yogur semidesnatados	Leche entera, nata, flanes, batidos, queso curado o muy grasos (bola, manchego, emmental...)
PESCADOS, CARNES, HUEVOS Y MARISCO.	Todo tipo de pescado. Pollo y pavo sin piel, conejo. Clara de huevo	Vaca, buey, ternera, jamón serrano (parte magras), jamón cocido, caza menor. Pescado frito en aceite de oliva. Marisco. Huevo entero.	Cerdo y derivados, cordero, embutidos, hamburguesas, salchichas, despojos (callos), salazones (mojama, huevas...) y ahumados.
LEGUMBRES	Todas las legumbres son especialmente recomendables	Patata cocida o al horno. Patatas fritas en aceite de oliva.	Patatas chips, patatas fritas en grasas o aceites vegetales no recomendados (coco, palma....)
VERDURAS Y HORTALIZAS (****)	TODAS las verduras (acelga, espinacas...) preferentemente hervidas. Hortalizas (tomate, lechuga...) preferentemente crudas	Aguacate, aceitunas	Verduras y hortalizas fritas o rebozadas
FRUTAS (****)	TODAS	Uvas, plátanos	Frutas en almíbar (*)
CEREALES Y HARINAS	Pan integral, cereales de desayuno integrales, arroz integral	Pan blanco, arroz normal, pasta, harinas. Galletas tipo maría. Pizza con tomate	Galletas, pasteles, bollería (croissants, ensaimadas, magdalenas, donuts). Otras pizzas.
ACEITE Y OTRAS GRASAS	Aceite de oliva virgen extra (**)	Aceite de oliva, girasol	Margarinas vegetales, mantequilla, manteca de cerdo, tocino, sebo, aceite de palma y coco.
FRUTOS SECOS	Nueces (2-3)	Almendras, avellanas, castañas, dátiles.	Cacahuets salados, coco. Frutos secos fritos, salados o dulces.
BEBIDAS	AGUA es la bebida de elección. Infusiones no azucaradas.	Bebidas tipo "acuarius" o isotónicas	Refrescos azucarados. (*) Zumos industriales (*) Bebidas con cacao.
SALSAS, PREPARADOS Y CONDIMENTOS	Hierbas aromáticas, vinagreta, pimienta, otras especias	Sofritos. Bechamel elaborada con leche desnatada.	Mayonesa, alioli, salsas hechas con nata, mantequilla, margarinas, leche entera y grasas animales.

\* aumentan rápidamente la cantidad de glucosa en la sangre y son poco saciantes.  
\*\* aceite de oliva: cuidar la cantidad diaria recomendada (3 cucharadas soperas)  
\*\*\* es recomendable beber 1.5 litros de agua al día. el consumo de refrescos, zumos industriales o batidos debe ser ocasional.  
\*\*\*\* frutas y verduras: 5 al día/5 colores

Modificado de: LH Epstein. The Traffic Light Diet in Childhood obesity: A biobehavioral perspective, Edited by N.A. Krasnegor, G. D Grave and N. Kretchmer, Telford Press Inc., West Daldwell, NJ, 1988