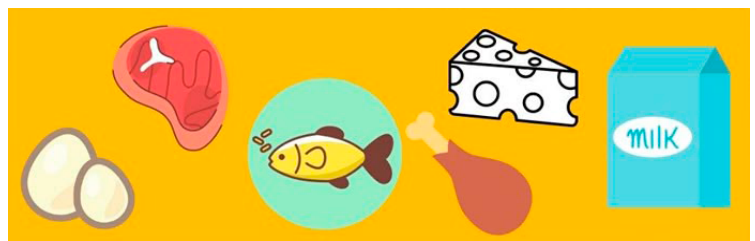
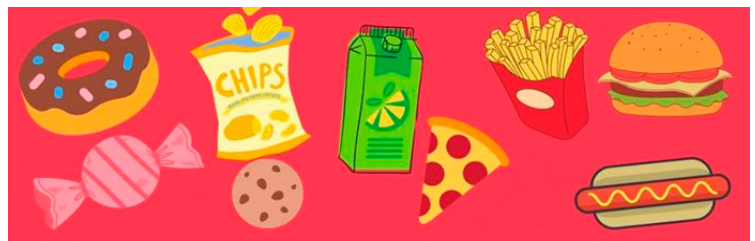


Semáforo de alimentos



Alimentos a evitar o prohibidos: son aquellos alimentos con alto contenido de azúcares, grasas o calorías.



Alimentos moderados: son aquellos alimentos que tienen moderado valor calórico y alto valor nutricional.



Alimentos 100% recomendados: alimentos con alto valor nutricional, bajo aporte calórico, alto aporte de vitaminas y minerales.