

# Semáforo de alimentos: más verde, más salud.

Los alimentos se pueden clasificar según el nivel de procesamiento y sus ingredientes en tres categorías: **alimentos naturales frescos y mínimamente procesados**; **alimentos procesados** y **alimentos ultraprocesados**.

Con este semáforo podés aprender a distinguirlos: los verdes son los más saludables, los amarillos para moderar y los rojos para limitar o evitar.  
¡Elegí más verde y vas a tener más energía para jugar, estudiar y crecer!

## Se recomienda consumir a diario:

**ALIMENTOS  
NATURALES  
FRESCOS Y  
MÍNIMAMENTE  
PROCESADOS**



## Se recomienda moderar su consumo:

**ALIMENTOS  
PROCESADOS**



## Se recomienda limitar o evitar su consumo:

**ALIMENTOS  
ULTRA  
PROCESADOS**



“Alimentá Futuro” es una iniciativa que busca mejorar la alimentación en las escuelas. Porque cada plato es una oportunidad para nutrir, aprender y crecer.

