

# TRAFFIC LIGHT HANDOUT



## GREEN LIGHT (80% +)

Fruits (especially berries)  
Non-starchy vegetables  
Starchy vegetables  
Leafy green vegetables  
Beans, lentils and peas  
Intact whole grains  
Mushrooms  
Herbs and spices



## YELLOW LIGHT (5-10%)

Nuts  
Seeds  
Nut butters  
Avocados  
Coconuts  
Olives  
Dried fruit  
Pasta  
Whole grain bread



## RED LIGHT (<5-10%)

Dairy products including cheese  
Eggs  
Processed meat  
Red meat  
Pork  
Chicken  
Fish and shellfish  
Oil of any kind  
Refined sugars/flours  
Pastries/cookies  
(CRAP) Calorie rich & processed

# El semáforo de los alimentos



## LUZ VERDE (80% o más)

Frutas (especialmente moras)  
Vegetales sin almidón  
Vegetales con almidón  
Vegetales de hoja verde  
Frijoles, lentejas y chícharos  
Granos enteros intactos  
Hongos  
Hierbas y especias



## LUZ AMARILLA (5 a 10%)

Nueces  
Semillas  
Mantequilla de nueces  
Aguacates  
Coco  
Aceitunas  
Frutos secos  
Pasta  
Pan integral



## LUZ ROJA (Menos de 5 a 10%)

Productos lácteos incluyendo queso  
Huevos  
Carnes procesadas  
Carne roja  
Carne de puerco  
Pollo  
Pescado y mariscos  
Aceite de cualquier tipo  
Azúcar refinada/harinas  
Pasteles/galletas  
Alimentos procesados y altos en calorías (CRAP en inglés)