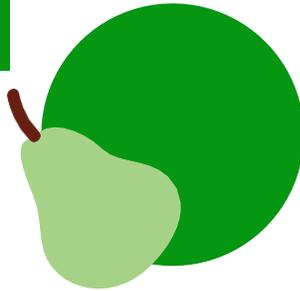


# REGLAS PRÁCTICAS SIMPLES

## Alimentos VERDES

- Todas las frutas y verduras frescas
- Huevos enteros
- Arroz integral
- Leche descremada, leche 1% y leche 2%
- Agua simple, café y té



## Alimentos AMARILLOS

- 100% jugo de fruta
- Pan "blanco" regular, pasta y tortillas
- Arroz blanco
- Leche entera
- Frutas secas simples, como las pasas
- Refresco dietético



## Alimentos ROJOS

- Dulces
- Refrescos y jugos procesados
- Postres como helados, galletas y pasteles



## Alimentos SIN CLASIFICACIÓN

- Condimentos como aliños para ensaladas y salsas
- Ingredientes básicos de cocina como harina, azúcar, aceite y especias
- Comida para bebés
- Suplementos nutricionales (como Ensure) o proteínas en polvo



**GREATER  
CHICAGO  
- FOOD -  
DEPOSITORY®**