

CÓMO CLASIFICAR LOS ALIMENTOS USANDO SWAP

1. CATEGORIZA

Consulta el recurso [Categorías Comunes de Alimentos](#) para determinar en qué grupo de alimentos se encuentra el artículo:

- Frutas y Verduras
- Granos
- Proteínas
- Lácteos
- Alternativas sin lácteos
- Bebidas
- Platos mixtos
- Bocaditos
- Postres
- Condimentos e ingredientes básicos de cocina
- Productos varios

Un guisado de carne es categorizado como un plato mixto



2. COMPARA

Compara una porción de la etiqueta de Datos Nutricionales del alimento con la [Guía SWAP](#) para determinar a qué color pertenecen las grasas saturadas, el sodio y los azúcares. Verifica la presencia de granos enteros al clasificar en las categorías de **Granos** y **Bocadillos**.

Información nutricional	
8 porciones por envase	
Tamaño de la porción	8 onzas líquidas (240 ml)
Cantidad por porción	
Calorías	110
% de valor diario*	
Grasas totales 0 g	0 %
Grasas saturadas 0 g	0 %
Grasas trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0 %
Sodio 5 mg	0 %
Carbohidratos totales 27 g	10 %
Fibra alimentaria 0 g	0 %
Azúcares totales 25 g	
Incluye 23 g de azúcares agregados	46 %
Proteína 0 g	

El nivel de grasas saturadas en un guisado de carne es clasificado como AMARILLO, sodio como ROJO y azúcares como VERDE



CATEGORÍA DE ALIMENTO	ELÍJA CON FRECUENCIA			ELÍJA A VECES			ELÍJA CON Poca FRECUENCIA		
	GRASA SATURADA	SODIO	AZÚCAR AGREGADA*	GRASA SATURADA	SODIO	AZÚCAR AGREGADA*	GRASA SATURADA	SODIO	AZÚCAR AGREGADA*
Platos mixtos	≤3 g	≤480 mg	≤6 g	3.5-6 g	481-599 mg	7-11 g	≥6.5 g	≥600 mg	≥12 g

3. CLASIFICA

Si las grasas saturadas, el sodio y los azúcares son el mismo color, el alimento se clasifica como ese color.

Un guisado de carne se clasifica por el color menos recomendado, ROJO

Si las grasas saturadas, el sodio y los azúcares son diferentes colores, el alimento se clasifica por el color menos preferido, o AMARILLO o ROJO.



4. ORDENA

Ordena los alimentos usando el método en su despensa. Esto puede incluir colocarlos en un estante de color, cerca de una etiqueta para estantes SWAP o etiquetándolos con un adhesivo de color.

Un guisado de res se coloca en un estante marcado con un letrero SWAP ROJO que dice "Elegir pocas veces"



**GREATER
CHICAGO
-FOOD-
DEPOSITORY.**