



GUÍA DE SWAP™

APOYANDO EL BIENESTAR EN LAS DESPENSAS



CATEGORÍAS DE SWAP

NÚMERO DE PÁGINA

Frutas y vegetales

2

Granos

3

Proteínas

4

Lácteos

5

Alternativas sin lácteos

6

Bebidas

7

Platos mixtos

8

Bocadillos procesados y envasados

9

Postres

10

Condimentos, ingredientes básicos de cocina y productos varios

11

FRUTAS Y VEGETALES

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*
Frutas y vegetales	≤2 g	≤230 mg	0 g (≤12 g de azúcar en total)	Jugo al 100% y frutas secas sin azúcar agregada son de color amarillo.			≥2.5 g	≥480 mg	≥12 g (≥24 g de azúcar en total)
				≥2.5 g	231-479 mg	1-11 g (13-23 g de azúcar en total)			

SUGERENCIAS ÚTILES

- Usa azúcar agregada si aparece en la etiqueta de datos nutricionales
- Si azúcar agregada no aparece en la etiqueta de datos nutricionales, usa azúcar total (a veces listado como "azúcares")
- En la guía de SWAP, haz referencia al valor superior si estás usando azúcar agregada y el valor inferior si estás usando azúcar total

REGLAS PRÁCTICAS SIMPLES

- Todas las frutas y vegetales frescas están clasificadas VERDE
- Todas las frutas y vegetales secas simples están clasificadas AMARILLO
- Todo el jugo de fruta 100% está clasificado AMARILLO

GRANOS

	ELÍJA CON FRECUENCIA			ELÍJA A VECES			ELÍJA CON POCA FRECUENCIA		
CATEGORÍA DE ALIMENTO	GRASA SATURADA	SODIO	AZÚCAR AGREGADA*	GRASA SATURADA	SODIO	AZÚCAR AGREGADA*	GRASA SATURADA	SODIO	AZÚCAR AGREGADA*
Granos	El ingrediente principal debe ser un grano integral Y deben respetarse los siguientes umbrales:			≥2.5 g	231-479 mg	7-11 g	≥2.5 g	≥480 mg	≥12 g
	≤2 g	≤230 mg	≤6 g						

SUGERENCIAS ÚTILES

- Para un grano estar clasificado VERDE, el ingrediente principal debe ser un grano integral **Y** deben respetarse los umbrales de grasa saturada, sodio y azúcar
- Si el ingrediente principal **no** es un grano integral, la clasificación más recomendada para el artículo es AMARILLO
- Todos los ingredientes con la palabra "entero" son granos integrales, tal como trigo integral
- Granos integrales comunes incluye arroz integral, avena, palomitas, cebada, quinoa, alforfón, búlgaro, maíz, farro, centeno y sorgo

REGLAS PRÁCTICAS SIMPLES

- Arroz integral simple está clasificado VERDE y arroz blanco simple está clasificado AMARILLO
- Pan blanco, pasta regular y tortillas de harina están clasificados AMARILLO

PROTEÍNA

	ELÍJA CON FRECUENCIA			ELÍJA A VECES			ELÍJA CON POCA FRECUENCIA		
CATEGORÍA DE ALIMENTO	GRASA SATURADA	SODIO	AZÚCAR AGREGADA*	GRASA SATURADA	SODIO	AZÚCAR AGREGADA*	GRASA SATURADA	SODIO	AZÚCAR AGREGADA*
Proteínas	≤2 g	≤230 mg	≤6 g	2.5-4.5 g	231-479 mg	7-11 g	≥5 g	≥480 mg	≥12 g

SUGERENCIAS ÚTILES

- La categoría proteína incluye proteínas de animales y plantas
- Ejemplos incluye las nueces, los frijoles, la carne de ave, la carne de vaca y los pescados
- Si la proteína que estás clasificando no tiene la etiqueta de datos nutricionales, usa la base de datos USDA para ubicar la información nutricional (<https://fdc.nal.usda.gov/>)
- Si azúcar agregada no aparece en la etiqueta de datos nutricionales, usa azúcar total (a veces listado como "azúcares")

REGLAS PRÁCTICAS SIMPLES

- Todos los huevos enteros están clasificados VERDE

LÁCTEOS

	ELÍJA CON FRECUENCIA			ELÍJA A VECES			ELÍJA CON POCA FRECUENCIA		
CATEGORÍA DE ALIMENTO	GRASA SATURADA	SODIO	AZÚCAR AGREGADA*	GRASA SATURADA	SODIO	AZÚCAR AGREGADA*	GRASA SATURADA	SODIO	AZÚCAR AGREGADA*
Lácteos	≤3 g	≤230 mg	0 g (≤12 g de azúcar en total)	3.5-6 g	231-479 mg	1-11 g (13-23 g de azúcar en total)	≥6.5 g	≥480 mg	≥12 g (≥24 g de azúcar en total)

SUGERENCIAS ÚTILES

- Usa azúcar agregada si aparece en la etiqueta de datos nutricionales
- Si azúcar agregada no aparece en la etiqueta de datos nutricionales, usa azúcar total (a veces listado como "azúcares")
- En la guía de SWAP, haz referencia al valor superior si estás usando azúcar agregada y el valor inferior si estás usando azúcar total

REGLAS PRÁCTICAS SIMPLES

- Leche descremada , leche 1% y leche 2% simples están clasificadas VERDE
- La leche entera simple está clasificada AMARILLA

ALTERNATIVAS SIN LÁCTEOS

	ELÍJA CON FRECUENCIA			ELÍJA A VECES			ELÍJA CON POCA FRECUENCIA		
CATEGORÍA DE ALIMENTO	GRASA SATURADA	SODIO	AZÚCAR AGREGADA*	GRASA SATURADA	SODIO	AZÚCAR AGREGADA*	GRASA SATURADA	SODIO	AZÚCAR AGREGADA*
Alternativas sin lácteos	≤2 g	≤230 mg	≤6 g	≥2.5 g	231-479 mg	7-11 g	≥2.5 g	≥480 mg	≥12 g

SUGERENCIAS ÚTILES

- Alternativas sin lácteos incluye productos de leche, yogur y queso que están hechos con leche de origen vegetal
- Alternativas sin lácteos comunes están hecho de leche de avena, leche de soya, leche de almendra, leche de coco o leche de arroz
- Si azúcar agregada no aparece en la etiqueta de datos nutricionales, usa azúcar total (a veces listado como "azúcares")

BEBIDAS

	ELÍJA CON FRECUENCIA			ELÍJA A VECES			ELÍJA CON POCA FRECUENCIA		
CATEGORÍA DE ALIMENTO	GRASA SATURADA	SODIO	AZÚCAR AGREGADA*	GRASA SATURADA	SODIO	AZÚCAR AGREGADA*	GRASA SATURADA	SODIO	AZÚCAR AGREGADA*
Bebidas	0 g	0 mg	0 g	0 g	1-140 mg	1-11 g	≥1 g	≥141 mg	≥12 g

SUGERENCIAS ÚTILES

- La categoría de bebidas incluye todas las bebidas que no están hechas de lácteo o alternativas sin lácteos
- Ejemplos incluye refrescos, bebidas de jugo, café y agua
- Nota: Jugos de fruta y vegetal 100% están clasificados como frutas y vegetales, no como bebidas
- Si azúcar agregada no aparece en la etiqueta de datos nutricionales, usa azúcar total (a veces listado como "azúcares")

REGLAS PRÁCTICAS SIMPLES

- Agua simple, café y té están clasificados VERDE
- Refrescos con azúcar agregada están clasificados ROJO, refrescos de dietético están clasificados AMARILLO

PLATOS MIXTOS

	ELÍJA CON FRECUENCIA			ELÍJA A VECES			ELÍJA CON POCA FRECUENCIA		
CATEGORÍA DE ALIMENTO	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

SUGERENCIAS ÚTILES

- Platos mixtos son artículos de comida con ingredientes de categorías múltiples
- Ejemplos incluyen sopas, Hamburger Helper, arroz y frijoles, ramen o Maruchan, comidas congeladas y macarrones con queso

Si azúcar agregada no aparece en la etiqueta de datos nutricionales, usa azúcar total (a veces listado como "azúcares")

Si la etiqueta de datos nutricionales dice "producto preparado", utiliza esto en lugar de "producto envasado"

BOCADILLOS PROCESADOS Y ENVASADOS

	ELÍJA CON FRECUENCIA			ELÍJA A VECES			ELÍJA CON POCA FRECUENCIA		
CATEGORÍA DE ALIMENTO	GRASA SATURADA	SODIO	AZÚCAR AGREGADA*	GRASA SATURADA	SODIO	AZÚCAR AGREGADA*	GRASA SATURADA	SODIO	AZÚCAR AGREGADA*
Bocadillos procesados y envasados	Ninguno			Si el ingrediente principal es un grano, debe ser integral Y deben respetarse los siguientes umbrales:			≥2.5 g	≥141 mg	≥7 g
				0-2 g	0-140 mg	0-6 g			

SUGERENCIAS ÚTILES

- Para un bocadillo de grano estar clasificado AMARILLO, el ingrediente principal debe ser un grano integral **Y** deben respetarse los umbrales de grasa saturada, sodio y azúcar
- Si el ingrediente principal **no** es un grano integral, la clasificación más recomendada para el artículo es ROJO
- Todos los ingredientes con la palabra "entero" son granos integrales, tal como trigo integral
- Granos integrales comunes incluye arroz integral, avena, palomitas, cebada, quinoa, alforfón, búlgaro, maíz, farro, centeno y sorgo

REGLAS PRÁCTICAS SIMPLES

- Bocadillos procesados y envasados **nunca** estarán clasificados VERDE

POSTRES

	ELÍJA CON FRECUENCIA			ELÍJA A VECES			ELÍJA CON POCA FRECUENCIA		
CATEGORÍA DE ALIMENTO	GRASA SATURADA	SODIO	AZÚCAR AGREGADA*	GRASA SATURADA	SODIO	AZÚCAR AGREGADA*	GRASA SATURADA	SODIO	AZÚCAR AGREGADA*
Postres	Ninguno			Ninguno			Todos los postres son de color rojo		

SUGERENCIAS ÚTILES

- Postres incluyen artículos como dulces, mixtos de pasteles, pan dulce y chocolate

REGLAS PRÁCTICAS SIMPLES

- Todos los postres están clasificados ROJO
- Todos los dulces están clasificados ROJO

CONDIMENTOS, INGREDIENTES BÁSICOS DE COCINA Y PRODUCTOS VARIOS

	ELÍJA CON FRECUENCIA			ELÍJA A VECES			ELÍJA CON POCA FRECUENCIA		
CATEGORÍA DE ALIMENTO	GRASA SATURADA	SODIO	AZÚCAR AGREGADA*	GRASA SATURADA	SODIO	AZÚCAR AGREGADA*	GRASA SATURADA	SODIO	AZÚCAR AGREGADA*
Condimentos e ingredientes básicos de cocina	No clasificada. Algunos ejemplos son los aderezos para ensaladas, la mermelada, el jarabe, los aceites, la harina el azúcar								
Productos varios	Sin clasificación. Algunos ejemplos son la comida para bebé, los suplementos nutricionales y la proteína en polvo								

SUGERENCIAS ÚTILES

- Condimentos e ingredientes básicos de cocina son artículos que típicamente no se comen solos
- Ejemplos incluyen aderezos de ensalada, mantequilla, jalea, aceite de cocinar, especias, harina y azúcar
- Productos varios incluyen comidas para bebés, suplementos nutricionales y polvos de proteína

REGLAS PRÁCTICAS SIMPLES

- Todos los condimentos e ingredientes básicos de cocina NO ESTÁN CLASIFICADOS
- Todos los productos varios NO ESTÁN CLASIFICADOS