

SUPPORTING WELLNESS AT PANTRIES



¿Qué es SWAP?

Supporting Wellness at Pantries (“Apoyando el Bienestar en Despensas” en español o SWAP, por sus siglas en inglés) es un sistema de clasificación nutricional diseñado para que se pueda identificar opciones saludables más fácilmente.

El objetivo de SWAP es enseñarte qué alimentos pueden mejorar tu salud y **ayudarte a tomar decisiones informadas.**

¿Cómo funciona SWAP?

SWAP clasifica los alimentos según tus niveles de:

- Grasas saturadas
- Sodio (sal)
- Azúcares

Comer alimentos con altos contenidos de estos nutrientes muchas veces aumenta el riesgo de enfermedades relacionadas con la dieta según las Pautas Alimentarias para Estadounidenses. **¡Seguir las pautas SWAP te ayuda a elegir opciones sanas!**

¿Por qué es importante SWAP?



Más de la mitad de los hogares que visitan las despensas de alimentos tiene un miembro con **presión alta** y **un tercio** tiene un miembro con **diabetes tipo 2.**

¡Las enfermedades relacionadas con la dieta muchas veces pueden ser prevenidas, manejadas y revertidas a través de los alimentos que comemos!

Cómo usar SWAP

Busca estos colores cuando estés eligiendo tus alimentos:



bajo en grasas saturada, sodio y azúcares; apoya la salud



niveles medianos de grasas, sodio y azúcares; puede contribuir a la buena salud



niveles altos de grasas, sodio y azúcares; considéralos como un antojo; limitados beneficios a la salud

