



Guía para clasificar alimentos con SWAP

Revisión: 2022

Índice

Introducción al uso del sistema SWAP	2
Revisiones a SWAP en 2020	3
Cómo clasificar los alimentos usando SWAP	4
Reglas generales sencillas	5
Comprender los tamaños de las porciones	6
Comprender los azúcares agregados	7
Comprobar si los granos son “granos integrales”	8
Guía del sistema SWAP	9
Etiquetas para estantes del sistema SWAP	10
Comprender las categorías de alimentos	11
Categorías de alimentos: Artículos que se encuentran comúnmente en las despensas o los bancos de alimentos	12

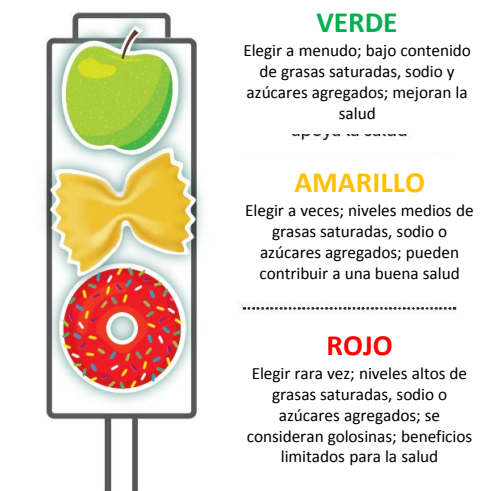


Distributed by Feeding America under license from Connecticut Foodshare, Inc. SWAP is a registered trademark, and FOODSHARE, CONNECTICUT FOODSHARE and the Stoplight Logo are trademarks, of Connecticut Foodshare, Inc. SWAP utilizes the Healthy Eating Research Charitable Nutrition Guidelines for the Charitable Food System and was made possible through funding from Connecticut Foodshare and the Robert Wood Johnson Foundation's Health Eating Research. The initial 2016 SWAP research was conducted through a collaboration among UConn Rudd Center, the Council of Churches of Greater Bridgeport, and the University of Saint Joseph Connecticut.

Uso del sistema de Apoyo al bienestar en las despensas (Supporting Wellness at Pantries, SWAP)

SWAP es un sistema de nutrición en el que se emplean semáforos y está diseñado para ayudar a promover opciones de alimentos saludables en despensas y bancos de alimentos. SWAP clasifica los alimentos según los niveles de grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos porque estos nutrientes están relacionados con un mayor riesgo de enfermedades crónicas. Al clasificar los alimentos desde el punto de vista nutricional, las despensas y los bancos de alimentos pueden hablar con los donantes de alimentos sobre la donación de alimentos más saludables y pueden promover alimentos nutritivos para los clientes que visitan las despensas de alimentos.

SWAP® Apoyando El Bienestar
En Las Despensas



SWAP es un programa del Connecticut Foodshare, el banco de alimentos que sirve a Connecticut. Creó un conjunto de herramientas con información básica y consejos para implementar SWAP en despensas o bancos de alimentos. Para conocer el conjunto de herramientas visite: <https://indd.adobe.com/view/a4d3db0a-24de-4c98-b73e-8030d2608033>

SWAP fue revisado en 2020 de acuerdo con las Pautas de nutrición del programa Healthy Eating Research (HER) para el sistema solidario de alimentos. Las Pautas de nutrición del programa HER fueron desarrolladas por un panel de expertos convocado por el programa HER y fueron adoptados por Feeding America. Para obtener más detalles, consulte el informe completo en: <http://healthyeatingresearch.org>

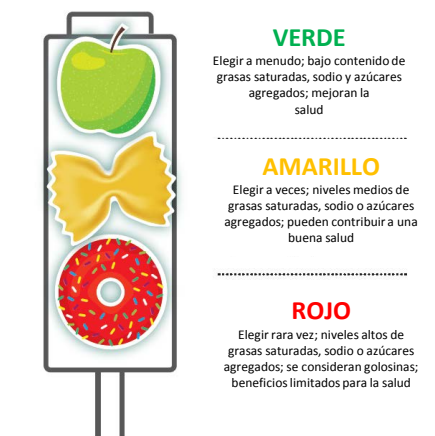
Revisiones al sistema SWAP en 2020:

Alineación con las Pautas de nutrición del programa Healthy Eating Research (HER) para el sistema solidario de alimentos

En marzo de 2020, Feeding America adoptó las Pautas de nutrición de Healthy Eating Research (HER) para el sistema solidario de alimentos desarrolladas por un panel de expertos convocado por el programa HER. SWAP ha sido revisado de acuerdo con las nuevas [Pautas Nutricionales del programa HER](#). Muchas de las revisiones ayudan a racionalizar los niveles de nutrientes y no requieren verificar los niveles de nutrientes para ciertas categorías de alimentos, como postres y condimentos.

Esto debería facilitar el uso del sistema SWAP. Con suerte, las pautas y las herramientas del sistema SWAP que las acompañan ayudarán a crear un estándar nacional de nutrición para los programas solidarios de alimentos.

SWAP® Apoyando El Bienestar
En Las Despensas



Los principales cambios en SWAP incluyen:

- Se realizaron cambios en algunas de las categorías de alimentos.
 - Las frutas y verduras se combinan en una categoría.
 - Las proteínas de origen animal y vegetal se combinan en una categoría de proteínas.
 - Se incorporaron alternativas no lácteas como la leche de soja.
- Todos los postres están clasificados en rojo.
- Los condimentos y los alimentos básicos para cocinar no están clasificados.
- Los refrigerios no se pueden clasificar en verde, y los refrigerios a base de granos, como las galletas saladas, deben tener como primer ingrediente granos integrales para clasificarse en amarillo.
- Los rangos de nutrientes se basan en azúcares agregados.
 - Para frutas y verduras y productos lácteos, cuando los azúcares agregados no se indican en la etiqueta de información nutricional, se indican los niveles para azúcares totales.
- Los niveles de nutrientes se han ajustado para que sean más similares entre las categorías de alimentos, por ejemplo, usando 230 mg de sodio para la mayoría de los artículos en verde y 480 mg de sodio para la mayoría de los artículos en rojo. Esto debería hacer que sea más fácil recordar los niveles.

Cómo clasificar los alimentos con SWAP en verde, amarillo, rojo o sin clasificar



PASO 1

- Determine en qué grupo de alimentos se encuentra el artículo:
Frutas y verduras, granos, proteínas, lácteos, alternativas no lácteas (p. ej., leche de soja), bebidas, platos combinados (p. ej., sopa), refrigerios
- Si no sabe qué grupo de alimentos usar, consulte la lista alfabética de alimentos.
- Todos los postres se clasifican en rojo automáticamente y no es necesario que verifique los niveles de nutrientes.
- Los condimentos (p. ej., salsas), alimentos básicos para cocinar y alimentos para bebés no están clasificados, por lo que no es necesario que verifique los niveles de nutrientes.

PASO 2

- Mire la etiqueta de información nutricional del alimento y compare los valores de grasas saturadas, sodio y azúcares que se indican en la etiqueta con la Guía de nutrición del sistema SWAP. Use azúcares agregados cuando estén disponibles; de lo contrario, use azúcares totales.

PASO 3

- Determine en qué color clasificar las **grasas saturadas**.
- Determine en qué color clasificar el **sodio**.
- Determine en qué color clasificar los **azúcares agregados**. Para frutas, verduras y productos lácteos, si los azúcares agregados no están disponibles, use la cantidad de azúcares totales que figura en la guía.

PASO 4

- Si todos los niveles de nutrientes pertenecen a un color, entonces el alimento se clasifica por ese color.
- Si los niveles de nutrientes pertenecen a varios colores, clasifique los alimentos por el color **menos** recomendado, ya sea amarillo o rojo.
- Por ejemplo:** Si las grasas saturadas y los azúcares se encuentran en la categoría verde, pero el sodio se clasifica en amarillo, entonces el alimento se clasifica en amarillo.

Información nutricional

8 porciones por envase	
Tamaño de la porción	2/3 de taza (55 g)
Cantidad por porción	
Calorías	230
% de valor diario*	
Grasas totales 8 g	10 %
Grasas saturadas 1 g	5 %
Grasas trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0 %
Sodio 160 mg	7 %
Carbohidratos totales 37 g	13 %
Fibra alimentaria 4 g	14 %
Azúcares totales 12 g	
Incluye 10 g de azúcares agregados	20 %
Proteína 3 g	
Vitamina D 2 mcg	10 %
Calcio 260 mg	20 %
Hierro 8 mg	45 %
Potasio 240 mg	6 %

* El % del valor diario (VD) indica cuánto aporta un nutriente de una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como sugerencia nutricional general.

Excepciones: Para que los granos se clasifiquen en verde, el primer ingrediente debe ser un “grano integral”. Todos los jugos 100 % de frutas se clasifican en amarillo. Si un refrigerio es a base de granos, como las galletas saladas, el primer ingrediente debe ser un “grano integral” para que se considere amarillo. Todos los postres están clasificados en rojo. Todos los condimentos, alimentos básicos para cocinar y alimentos para bebés no están clasificados.

PASO 5:

Para bancos de alimentos: Clasifique el alimento en su sistema de inventario como Verde, Amarillo, Rojo o Sin clasificar.

Para despensas de alimentos: Coloque los alimentos en el estante del color apropiado con letreros del sistema SWAP para Elegir a menudo, a veces o rara vez.

Reglas generales sencillas de SWAP

Alimentos clasificados en verde

- Todas las frutas y verduras frescas
- Huevos enteros
- Pan, pasta y tortillas integrales
- Arroz integral
- Leche descremada: 1 % y 2 %
- Solo agua, café, té

Alimentos clasificados en amarillo

- Jugo 100 % de frutas
- Pan “blanco” normal, pasta, tortillas
- Arroz blanco
- Leche entera
- La mayoría de las mantequillas de maní
- Fruta seca normal, como las pasas de uva

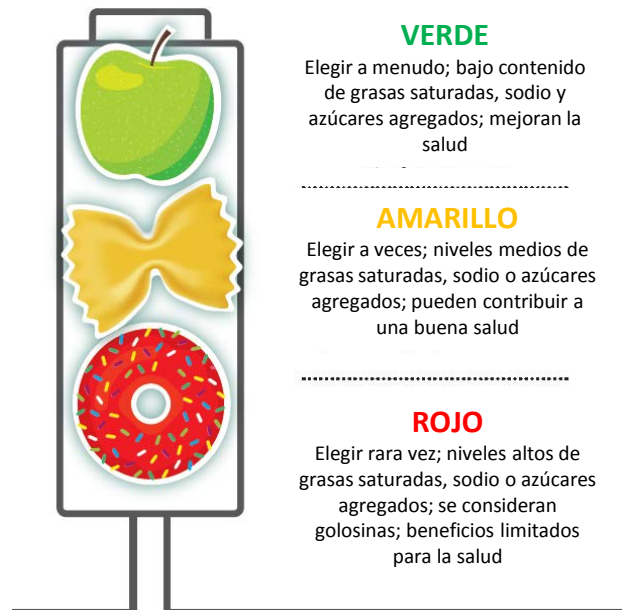
Alimentos clasificados en rojo

- Postres, como helado, galletas, pasteles
- Dulces
- La mayoría de los refrigerios procesados/envasados
- Refrescos y jugos normales

Alimentos que NO se clasifican con SWAP

- Condimentos, como aderezos para ensaladas y salsas
- Productos básicos de cocina, como harina, azúcar, aceite y especias
- Alimentos para bebés
- Suplementos nutricionales, como Ensure o proteínas en polvo

SWAP® Apoyando El Bienestar
En Las Despensas



Comprender los tamaños de las porciones

Las etiquetas de información nutricional deben informar los valores de nutrientes por porción. Algunas etiquetas proporcionan información adicional, como por envase o tal como está preparado.

El sistema SWAP utiliza los valores “**Por porción**” y la información nutricional en función de **lo que hay en el paquete** (no “tal como está preparado” o “escurrido”).

Para obtener más información sobre las etiquetas de información nutricional, visite <https://www.fda.gov/food/new-nutrition-facts-label/how-understand-and-use-nutrition-facts-label>

¿Cómo me aseguro de que estoy usando la información nutricional correcta?

Mire el tamaño de la porción en la parte superior de la etiqueta de información nutricional y compárelo con la columna de valores nutricionales de ese tamaño de porción. Otras palabras clave incluyen:

- “Por porción”
- “sin escurrir”
- “tal como está empaquetado”
- “mezcla seca”

Ejemplo:

Diferencia entre por porción y por ½ taza

Información nutricional			
1 porción por envase Tamaño de la porción 1 lata (alrededor de 1 taza) (248 g) 2			
Cantidad	Por ½ taza 3	Por 1 lata 140	
	% de VD*	% de VD*	
Grasas totales	1 g 1 %	2 g 3 %	
Grasas saturadas	0 g 0 %	0 g 0 %	
Grasas trans	0 g	0 g	
Colesterol	0 mg 0 %	0 mg 0 %	
Sodio	360 mg 16 %	720 mg 31 %	
Carbohidratos totales	13 g 5 %	26 g 9 %	
Fibra alimentaria	2 g 7 %	4 g 14 %	
Azúcares totales	3 g	6 g	
Incluye azúcares agregados	0 g 0 %	0 g 0 %	

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	
Vitamina D 0 mcg	0 %
Calcio 0 mg	0 %
Hierro 0 mg	0 %
Potasio 40 mg	0 %
* El % del valor diario (VD) indica cuánto aporta un nutriente de una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como sugerencia nutricional general.	

Ejemplo:

Diferencia entre mezcla seca y tal como está preparado

Información nutricional			
Usas 3 porciones por envase Tamaño de la porción 2.5 oz (70 g o alrededor de 1/3 de caja)			
Cantidad	Por 2.5 oz ***	Por 1 taza	
	% de VD*	% de VD*	
Grasas totales	2 g 2 %	12 g 15 %	
Grasas saturadas	1 g 4 %	4 g 20 %	
Grasas trans	0 g	0 g	
Colesterol	5 mg 2 %	10 mg 3 %	
Sodio	580 mg 25 %	730 mg 32 %	
Carbohidratos totales	48 g 18 %	51 g 19 %	
Fibra alimentaria	2 g 8 %	7 g 6 %	
Azúcares totales	7 g	10 g	
Incluye azúcares agregados	0 g 0 %	0 g 0 %	

Comprobar si los granos son “granos integrales”

Cuando use SWAP para clasificar granos como pan, cereal y arroz, o para refrigerios a base de granos, debe verificar el primer ingrediente en la etiqueta para ver si es un grano integral.

Sabemos que esto puede ser confuso. Como ayuda, consulte la lista a continuación para ver las palabras que indican que es grano integral.

Palabras que puede ver en los paquetes que indican granos integrales:

- granos integrales [cebada, trigo sarraceno, bulgur, maíz, farro, avena, centeno, sorgo]
- trigo integral
- integral [cebada, trigo sarraceno, bulgur, maíz, farro, avena, centeno, sorgo]
- integral molido a la piedra [cebada, trigo sarraceno, bulgur, maíz, farro, avena, centeno, sorgo, trigo]
- arroz integral
- quinoa
- avena, harina de avena (incluida la avena tradicional, la avena instantánea).

Para obtener más información sobre los granos integrales, consulte:

<https://wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/identifying-whole-grain-products>



Comprender los azúcares agregados cuando se usa SWAP

Como parte de una dieta saludable, se recomienda consumir alimentos con bajos niveles de azúcares añadidos. La nueva etiqueta de información nutricional del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) ahora incluye azúcares agregados para ayudar a los consumidores a tomar decisiones informadas para reducir el consumo de azúcar.

Para determinar la clasificación de acuerdo con el sistema SWAP de un alimento o una bebida en particular, se consideran los azúcares agregados. Sin embargo, para las categorías de frutas y verduras y lácteos, cuando los azúcares agregados no se indican en la etiqueta de información nutricional, se indican los niveles para azúcares totales.

Una mirada más de cerca a los azúcares totales y los azúcares agregados:

Azúcares totales

Los azúcares totales incluyen tanto los azúcares naturales como los azúcares añadidos que se encuentran en los alimentos y las bebidas. Los azúcares naturales incluyen la fructosa y la lactosa, y se encuentran en alimentos como frutas, lácteos y verduras.

Para que las categorías de frutas y verduras y lácteos sean clasificadas en verde, deben tener 0 gramos de azúcares agregados. Si solo se indican los azúcares totales en la etiqueta, los umbrales de azúcares totales son:

- ≤ 12 gramos para el nivel verde de “Elegir a menudo”
- De 13 a 23 gramos para el nivel amarillo de “Elegir a veces”
- ≥ 24 gramos para el nivel rojo de “Elegir rara vez”

Azúcares agregados

Los azúcares agregados no ocurren naturalmente y se agregan a las bebidas y los alimentos procesados durante el procesamiento.

La cantidad de azúcares agregados ahora se puede encontrar en la etiqueta nutricional. También se indican en los ingredientes con los siguientes nombres: dextrosa, maltosa, sacarosa, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, melaza, azúcar de caña y edulcorante de maíz.

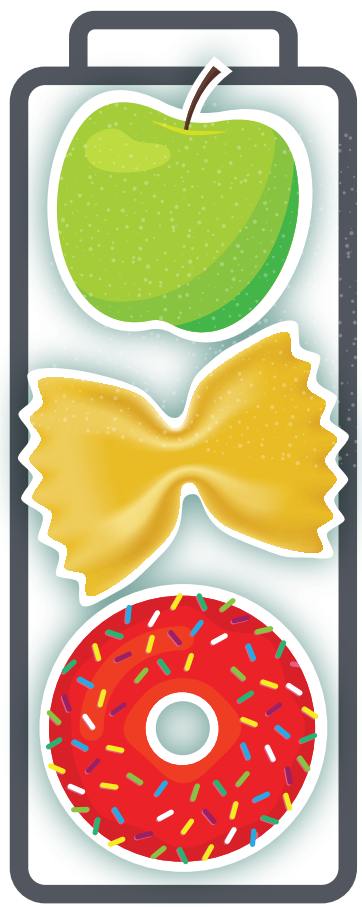
Los alimentos comunes que contienen azúcares agregados incluyen: bebidas endulzadas con azúcar (es decir, refrescos regulares, jugos de frutas concentrados, bebidas energéticas), productos horneados, productos de granos (es decir, cereales, barras de granola), postres y dulces. Algunos alimentos como la fruta enlatada y el yogur pueden tener tanto azúcar natural como azúcares añadidos.

Nota importante: Todos los jugos 100 % de frutas y verduras están clasificados en amarillo (Elegir a veces). Los productos como las pasas, los chips de plátano y la piña deshidratada (sin azúcares añadidos, sal o aceite) se clasificarían en amarillo porque contienen niveles más concentrados de azúcar natural que la fruta fresca.

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	
Vitamina D 0 mcg	0 %
Calcio 0 mg	0 %
Hierro 0 mg	0 %
Potasio 40 mg	0 %
* El % del valor diario (VD) indica cuánto aporta un nutriente de una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como sugerencia nutricional general.	

4 gramos de azúcar = 1 cucharadita





Guía de SWAP[®]

Apoyando El Bienestar En Las Despensas

	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*
Frutas Y Vegetales	≤2g	≤230mg	0g (≤12g de Azúcar en Total)	Jugo al 100% y frutas secas sin azúcar agregada son de color amarillo.			≥2.5g	≥480mg	≥12g (≥24g de Azúcar en Total)
				≥2.5g	231-479mg	1-11g (13-23g de Azúcar en Total)			
Granos	El ingrediente principal debe ser un grano integral Y deben respetarse los siguientes umbrales:			≥2.5g	231-479mg	7-11g	≥2.5g	≥480mg	≥12g
	≤2g	≤230mg	≤6g						
Proteínas	≤2g	≤230mg	≤6g	2.5-4.5g	231-479mg	7-11g	≥5g	≥480mg	≥12g
Lácteos	≤3g	≤230mg	0g (≤12g de Azúcar en Total)	3.5-6g	231-479mg	1-11g (13-23g de Azúcar en Total)	≥6.5g	≥480mg	≥12g (≥24g de Azúcar en Total)
Alternativas Sin Lácteos	≤2g	≤230mg	≤6g	≥2.5g	231-479mg	7-11g	≥2.5g	≥480mg	≥12g
Bebidas	0g	0mg	0g	0g	1-140mg	1-11g	≥1g	≥141mg	≥12g
Platos Mixtos	≤3g	≤480mg	≤6g	3.5-6g	481-599mg	7-11g	≥6.5g	≥600mg	≥12g
Bocadillos Procesados Y Envasados	Ninguno			Si el ingrediente principal es un grano, debe ser integral Y deben respetarse los siguientes umbrales:			≥2.5g	≥141mg	≥7g
				0-2g	0-140mg	0-6g			
Postres	Ninguno			Ninguno			Todos los postres son de color rojo		
Condimentos E Ingredientes Básicos De Cocina	No clasificada. Algunos ejemplos son los aderezos para ensaladas, las salsas (excepto la de tomate), la mermelada, el jarabe, los aceites, la harina y el azúcar.								
Productos Varios	No clasificada. Algunos ejemplos son la comida para bebé, los suplementos nutricionales y la proteína en polvo.								

*Debe usarse el valor de azúcar agregada cuando está disponible en la etiqueta de información nutricional. Si no está disponible, debe usarse el valor total de azúcar. Los umbrales son los mismos para todas las categorías, excepto las frutas y los vegetales, y los lácteos.

SWAP IS A PROGRAM OF:



Distributed by Feeding America under license from Connecticut Foodshare, Inc. SWAP, FOODSHARE INSTITUTE FOR HUNGER RESEARCH & SOLUTIONS and INSTITUTE FOR HUNGER RESEARCH & SOLUTIONS are registered trademarks, and FOODSHARE, CONNECTICUT FOODSHARE and the Stoplight Logo are trademarks, of Connecticut Foodshare, Inc. SWAP utilizes the Healthy Eating Research Charitable Nutrition Guidelines for the Charitable Food System and was made possible through funding from Connecticut Foodshare and the Robert Wood Johnson Foundation’s Health Eating Research. The initial 2016 SWAP research was conducted through a collaboration among UConn Rudd Center, the Council of Churches of Greater Bridgeport, and the University of Saint Joseph Connecticut.

Etiquetas para estantes del sistema SWAP:

Saludable para el corazón y apto para diabéticos



El sistema SWAP incluye etiquetas para estantes para que las agencias destaquen los alimentos como saludables para el corazón y aptos para diabéticos para ayudar a promover la salud y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.



HEART HEALTHY
SALUDABLE PARA EL
CORAZÓN



CHOOSE OFTEN
ELEGIR A MENUDO



DIABETES FRIENDLY
APTO PARA DIABÉTICOS

¿En qué se diferencian las etiquetas para estantes del sistema SWAP que indican “Saludable para el corazón”, “Apto para diabéticos” y “Elegir a menudo”?

Recomendamos usar las etiquetas para estantes del sistema SWAP que indican Saludable para el corazón o Apto para diabéticos junto con las etiquetas para estantes que indican “elegir a menudo” en los productos clasificados como verde con SWAP. A las personas con enfermedades cardiovasculares, como hipertensión y presión arterial alta, generalmente se les recomienda consumir granos integrales, productos frescos y dietas con bajo contenido de grasas saturadas y sodio. A las personas con diabetes por lo general se les recomienda que consuman granos integrales, productos frescos y dietas con bajo contenido de grasas saturadas y azúcares. Estas recomendaciones se alinean con los requisitos para la clasificación verde del sistema SWAP. Las etiquetas para estantes con mensajes de salud se crearon a partir de comentarios de los directores de las despensas de alimentos para abordar las preocupaciones de salud de sus clientes.

Sugerimos usar las etiquetas “Saludable para el corazón” o “Apto para diabéticos” del sistema SWAP para estos artículos:

- Frutas y verduras frescas (enteras)
- Frutas y verduras congeladas o enlatadas sin aditivos (p. ej., azúcar, sal, salsas)
- Productos de granos integrales clasificados en verde
- Leche descremada normal o al 1 %

NOTA: Las personas con enfermedades cardíacas o diabetes deben hablar con su médico y un dietista registrado para obtener planes de alimentación personalizados. La American Heart Association tiene información adicional sobre su programa “Heart Check” para la salud del corazón, que se puede encontrar en heart.org. Para obtener una guía más completa sobre una dieta apta para personas con diabetes, consulte la guía proporcionada por la American Diabetes Association, diabetes.org.

Comprender las categorías de alimentos

Puede resultar difícil determinar la categoría a la que pertenecen algunos alimentos. En caso de duda, recomendamos consultar la lista de categorías de alimentos para artículos que se encuentran comúnmente en un banco de alimentos o despensa al final de esta guía.

Cuando analice un producto complicado, pregúntese: ¿cómo lo uso?

- ¿Es una mezcla de las categorías de alimentos, que a menudo se usa como un plato independiente, como sopa enlatada o macarrones con queso en caja? Es un **Plato Mixto**.
- ¿Lo uso para agregar sabor a un plato? Es un **condimento o alimento básico para cocinar**.
- ¿Es un ingrediente no tradicional utilizado en lugar de un ingrediente tradicional?

Ejemplo: Pasta sin trigo, como garbanzos o pasta de lentejas.

El garbanzo se clasifica como una proteína. Sin embargo, las pastas se clasifican como granos. En este caso, la pasta de garbanzos se clasificaría como un grano porque parece una pasta, se consume como una pasta y se cocina como una pasta. En este caso, no sería necesario que sea “grano integral” para ser clasificado como Elegir a menudo porque esa no es una categoría que se aplica a los frijoles.



¿Qué se considera condimento o alimento básico para cocinar?

Los ejemplos de condimentos incluyen salsas (excepto la salsa de tomate), aderezos para ensaladas, jalea, ketchup o jarabe. En la mayoría de los casos, el tamaño de la porción de estos artículos es pequeño (menos de 2 cucharadas) y se usan como complementos de otros alimentos para realzar el sabor, no como un componente importante de la comida.

Los alimentos básicos para cocinar incluyen aceites, harina, azúcar y mantequilla. Estos tipos de alimentos rara vez se comen solos, sino que se usan para cocinar u hornear algo más.

Los condimentos y los alimentos básicos para cocinar no están clasificados para alentar a los clientes de las despensas a preparar alimentos con ingredientes enteros (p. ej., los aderezos para ensaladas pueden alentar a consumir ensaladas).

Uso del sistema SWAP para clasificar los alimentos

Revisado en marzo de 2022

ALIMENTO	GRUPO ALIMENTICIO	CLASIFICACIÓN AUTOMÁTICA
AGAVE	CONDIMENTOS	SIN CLASIFICAR
SALSA ALFREDO	CONDIMENTOS	SIN CLASIFICAR
MANTEQUILLA DE ALMENDRAS	PROTEÍNA	
LECHE DE ALMENDRAS	ALTERNATIVA SIN LÁCTEOS	
ALMENDRAS	PROTEÍNA	
ANCHOA	PROTEÍNA	
PASTEL DE ÁNGEL	POSTRES	ROJO
MANZANA CRUJIENTE	POSTRES	ROJO
MANZANAS	FRUTAS	
PURÉ DE MANZANA	FRUTAS	
ALBARICOQUES	FRUTAS	
ALCACHOFAS	VERDURAS	
RÚCULA	VERDURAS	
ESPÁRRAGOS	VERDURAS	
DULCES SURTIDOS	POSTRES	ROJO
AGUACATES	VERDURAS	
ALIMENTOS PARA BEBÉS	OTROS	SIN CLASIFICAR
FORMULA PARA BEBÉ	OTROS	SIN CLASIFICAR
TOCINO	PROTEÍNA	
BAGELS	GRANOS	
FRIJOLES AL HORNO - VEGETARIANO	PROTEÍNA	
FRIJOLES AL HORNO CON CERDO	PROTEÍNA	
BICARBONATO DE SODIO / POLVO DE HORNEAR	ALIMENTO BÁSICO PARA COCINAR	SIN CLASIFICAR
BROTOS DE BAMBÚ	VERDURAS	
MEZCLA PARA PAN DE PLÁTANO	GRANOS	
CHIPS DE PLÁTANO	REFRIGERIOS	
PLÁTANOS	FRUTAS	
CEBADA	GRANOS	
ALBAHACA SECA	ALIMENTO BÁSICO PARA COCINAR	SIN CLASIFICAR
ALBAHACA FRESCA	VERDURA	
SALSA BARBACOA	CONDIMENTOS	SIN CLASIFICAR
BROTOS DE SOJA	VERDURAS	
FRIJOLES	PROTEÍNA	
FRIJOLES Y ARROZ	PLATOS COMBINADOS	
CARNE DE RES	PROTEÍNA	

CARNE SECA	PROTEÍNA	
RAVIOLES DE CARNE DE RES	PLATOS COMBINADOS	
ESTOFADO DE CARNE	PLATOS COMBINADOS	
REMOLACHAS	VERDURAS	
MEZCLA PARA BÍSQUETS	GRANOS	
MORAS	FRUTAS	
GUISANTES NEGROS	PROTEÍNA	
ARÁNDANOS	FRUTAS	
BOLLOS DE ARÁNDANO	GRANOS	
BOLLO DE ARÁNDANO	GRANOS	
PRODUCTO SIN CARNE BOCA	PROTEÍNA	
AGUA EMBOTELLADA	BEBIDAS	VERDE
HOJUELAS DE SALVADO	GRANOS	
MEZCLA DE PAN	GRANOS	
PAN INTEGRAL	GRANOS	VERDE
PAN BLANCO	GRANOS	AMARILLO
QUESO BRIE	LÁCTEOS	
BRÓCOLI	VERDURAS	
BRÓCOLI RABE	VERDURAS	
CALDO	ALIMENTO BÁSICO PARA COCINAR	SIN CLASIFICAR
ARROZ INTEGRAL	GRANOS	VERDE
MEZCLA DE BROWNIE	POSTRES	ROJO
BROWNIES	POSTRES	ROJO
COLES DE BRUSELAS	VERDURAS	
SALSA BÚFALO	CONDIMENTOS	SIN CLASIFICAR
ALAS DE BÚFALO	PROTEÍNA	
BULGUR	GRANOS	
BURRITOS	PLATOS COMBINADOS	
MANTEQUILLA	ALIMENTO BÁSICO PARA COCINAR	SIN CLASIFICAR
CALABAZA MOSCADA	VERDURAS	
SUERO DE LECHE	ALIMENTO BÁSICO PARA COCINAR	SIN CLASIFICAR
REPOLLO	VERDURAS	
MEZCLA PARA PASTEL	POSTRES	ROJO
PASTELES	POSTRES	ROJO
CALZONES	PLATOS COMBINADOS	
BATATAS/BATATAS CONFITADAS	VERDURAS	
BARRAS DE CARAMELO	POSTRES	ROJO
NUECES CUBIERTAS DE CARAMELO/CHOCOLATE	POSTRES	ROJO

CANTALUPO	FRUTAS	
BOLSA DE JUGO CAPRI SUN	BEBIDAS	
CARAMELO	POSTRES	ROJO
ZANAHORIAS	VERDURAS	
LECHE DE ANACARDO	ALTERNATIVA SIN LÁCTEOS	
BAGRE	PROTEÍNA	
COLIFLOR	VERDURAS	
APIO	VERDURAS	
CEREAL	GRANOS	
PAN JALÁ	GRANOS	
QUESO CHEDDAR	LÁCTEOS	
CHEERIOS	GRANOS	
QUESO	LÁCTEOS	
SALSA DE QUESO	CONDIMENTOS	SIN CLASIFICAR
PASTA EN LATA CHEF BOYARDEE	PLATOS COMBINADOS	
CEREZAS	FRUTAS	
GOMA DE MASCAR	NO ALIMENTICIO	
MEZCLA CHEX MIX	REFRIGERIOS	
POLLO	PROTEÍNA	
CALDO DE POLLO	ALIMENTO BÁSICO PARA COCINAR	SIN CLASIFICAR
SOPA DE FIDEOS CON POLLO	PLATOS COMBINADOS	
ENSALADA DE POLLO	PLATOS COMBINADOS	
SALCHICHA DE POLLO	PROTEÍNA	
PASTA DE GARBANZOS (o LEGUMBRES)	GRANO	*no tiene que ser un grano integral
GARBANZO	PROTEÍNA	
SOPA DE CHILE	PLATOS COMBINADOS	
PAPAS FRITAS	REFRIGERIOS	
CEBOLLETAS SECAS	ALIMENTO BÁSICO PARA COCINAR	SIN CLASIFICAR
CEBOLLETAS FRESCAS	VERDURA	
CHOCOLATE	POSTRES	ROJO
CHIPS DE CHOCOLATE	POSTRES	ROJO
CILANTRO SECO	ALIMENTO BÁSICO PARA COCINAR	SIN CLASIFICAR
CILANTRO FRESCO	VERDURA	
ROLLOS DE CANELA	POSTRES	ROJO
SOPA DE ALMEJAS	PLATOS COMBINADOS	
ALMEJAS	PROTEÍNA	
MANDARINA	FRUTAS	
COBBLER	POSTRES	ROJO

SALSA DE CÓCTEL	CONDIMENTOS	SIN CLASIFICAR
CACAO EN POLVO	ALIMENTO BÁSICO PARA COCINAR	SIN CLASIFICAR
LECHE DE COCO	ALTERNATIVA SIN LÁCTEOS	
FILETES DE BACALAO	PROTEÍNA	
CAFÉ EN GRANO/MOLIDO	BEBIDAS	VERDE
CAFÉ, BEBIDA	BEBIDAS	
PASTEL DE CAFÉ/MEZCLA PARA PASTEL DE CAFÉ	POSTRES	ROJO
MEZCLA DE GALLETAS	POSTRES	ROJO
GALLETAS	POSTRES	ROJO
MAÍZ	VERDURAS	
FRITURAS DE MAÍZ	REFRIGERIOS	
PERROS DE MAÍZ	PLATOS COMBINADOS	
COPOS DE MAÍZ	GRANOS	
HARINA DE MAÍZ	GRANOS	
ACEITE DE MAÍZ	ALIMENTO BÁSICO PARA COCINAR	SIN CLASIFICAR
TORTILLAS DE MAÍZ	GRANOS	VERDE
MEZCLA DE PAN DE MAÍZ	GRANOS	
PICADILLO DE CARNE EN LATA	PLATOS COMBINADOS	
CUSCÚS	GRANOS	
LECHE DE VACA	LÁCTEOS	
CARNE DE CANGREJO	PROTEÍNA	
GALLETAS SALADAS	REFRIGERIOS	
CONCENTRADO DE JUGO DE ARÁNDANO	BEBIDAS	
SALSA DE ARÁNDANOS	CONDIMENTOS	SIN CLASIFICAR
CREMA	CONDIMENTOS	SIN CLASIFICAR
SUSTITUTO DE CREMA	CONDIMENTOS	SIN CLASIFICAR
QUESO CREMA	LÁCTEOS	
CREMA DE SOPA DE POLLO	PLATOS COMBINADOS	
CREMA DE ARROZ	GRANOS	
TOMATES TRITURADOS	VERDURAS	
PEPINO	VERDURAS	
MAGDALENAS	POSTRES	ROJO
CHOCOLATE NEGRO	POSTRES	ROJO
EMBUTIDOS	PROTEÍNA	
REFRESCO DIETÉTICO	BEBIDAS	AMARILLO
DONAS	POSTRES	ROJO
FRUTOS SECOS (sin azúcar agregado)	FRUTAS	AMARILLO
LECHE EN POLVO	LÁCTEOS	

FRIJOLES SECOS	PROTEÍNA	VERDE
PONCHE DE HUEVO	BEBIDAS	
ROLLOS DE HUEVO	PLATOS COMBINADOS	
ENSALADA DE HUEVO	PLATOS COMBINADOS	
BERENJENA	VERDURAS	
HUEVOS	PROTEÍNA	VERDE
ENCHILADA	PLATOS COMBINADOS	
ENDIBIA	VERDURAS	
LECHE EVAPORADA	LÁCTEOS	
FAJITA	PLATOS COMBINADOS	
HINOJO	ALIMENTO BÁSICO PARA COCINAR	SIN CLASIFICAR
BARRAS DE HIGO	POSTRES	
PESCADO	PROTEÍNA	
MEZCLA PARA REBOZAR PESCADO	CONDIMENTOS	SIN CLASIFICAR
FLAN	POSTRES	ROJO
AGUA SABORIZADA	BEBIDAS	
SEMILLA DE LINO	PROTEÍNA	VERDE
HARINA	ALIMENTO BÁSICO PARA COCINAR	SIN CLASIFICAR
PAPAS FRITAS	VERDURAS	
CEBOLLAS FRITAS	CONDIMENTOS	SIN CLASIFICAR
BUÑUELO	REFRIGERIOS	
COMIDA CONGELADA	PLATOS COMBINADOS	
YOGUR CONGELADO	POSTRES	ROJO
CHIPS DE FRUTAS	REFRIGERIOS	
JUGO 100 % DE FRUTAS	FRUTAS	AMARILLO
MEZCLA DE FRUTAS	FRUTAS	
ROLLITOS DE FRUTA	REFRIGERIOS	
BOCADILLOS DE FRUTA	REFRIGERIOS	
PASTEL DE FRUTA	POSTRES	ROJO
DULCE DE AZÚCAR	POSTRES	ROJO
GARBANZOS	PROTEÍNA	
JENGIBRE SECO	ALIMENTO BÁSICO PARA COCINAR	SIN CLASIFICAR
JENGIBRE FRESCO	VERDURA	
GALLETAS GOLDFISH	REFRIGERIOS	
GRANOLA	GRANOS	
BARRA DE GRANOLA	REFRIGERIOS	
MERMELADA DE UVA	CONDIMENTOS	SIN CLASIFICAR
TOMATE UVA	VERDURAS	

POMELO	FRUTAS	
JUGO DE CARNE	CONDIMENTOS	SIN CLASIFICAR
YOGUR GRIEGO	LÁCTEOS	
JUDÍAS VERDES	VERDURAS	
CEBOLLAS VERDES	VERDURAS	
VEGETALES DE HOJA VERDE	VERDURAS	
SÉMOLA	GRANOS	
EGLEFINO	PROTEÍNA	
JAMÓN	PROTEÍNA	
ENSALADA DE JAMÓN	PLATOS COMBINADOS	
HAMBURGUESA	PROTEÍNA	
PANES DE HAMBURGUESA	GRANOS	
HAMBURGER HELPER	PLATOS COMBINADOS	
LECHE DE CÁÑAMO	ALTERNATIVA SIN LÁCTEOS	
SALSA HOLANDESA	CONDIMENTOS	SIN CLASIFICAR
PERROS CALIENTES	PROTEÍNA	
PIMIENTOS PICANTES	VERDURAS	
SALSA PICANTE	CONDIMENTOS	SIN CLASIFICAR
PAN PARA PERROS CALIENTES	GRANOS	
HUMUS	PROTEÍNA	
HELADO	POSTRES	ROJO
LECHUGA ICEBERG	VERDURAS	
GLASEADO	POSTRES	ROJO
AVENA INSTANTÁNEA	GRANOS	
PURÉ DE PATATAS INSTANTÁNEO	VERDURAS	
ADEREZO ITALIANO / MARINADA	CONDIMENTOS	SIN CLASIFICAR
JALAPEÑO	PLATOS COMBINADOS	
SALSA DE ARÁNDANOS EN GELATINA	CONDIMENTOS	SIN CLASIFICAR
JELL-O / GELATINA	POSTRES	ROJO
MERMELADA	CONDIMENTOS	SIN CLASIFICAR
JÍCAMA	VERDURAS	
BEBIDAS DE JUGO	BEBIDAS	
COL RIZADA	VERDURAS	
KÉTCHUP	CONDIMENTOS	SIN CLASIFICAR
KIEFER	LÁCTEOS	
KIELBASA	PROTEÍNA	
KIWI	FRUTAS	
CORDERO	PROTEÍNA	

LASAÑA	PLATOS COMBINADOS	
LEGUMBRES	PROTEÍNA	
LIMONES	FRUTAS	
SOPA DE LENTEJAS	PLATOS COMBINADOS	
LENTEJAS	PROTEÍNA	
LECHUGA	VERDURAS	
PALLAR	PROTEÍNA	
LIMAS	FRUTAS	
LANGOSTA	PROTEÍNA	
PALETAS/CHUPETINES	POSTRES	ROJO
LUNCHABLES	PLATOS COMBINADOS	
M&Ms	POSTRES	ROJO
MACARRONES CON QUESO	PLATOS COMBINADOS	
CABALLA	PROTEÍNA	
NARANJAS MANDARINAS	FRUTAS	
MANGO	FRUTAS	
MARGARINA	ALIMENTO BÁSICO PARA COCINAR	SIN CLASIFICAR
MARINADA	CONDIMENTOS	SIN CLASIFICAR
SALSA MARINARA	VERDURAS	
MALVAVISCOS	POSTRES	ROJO
MAYONESA	CONDIMENTOS	SIN CLASIFICAR
ALBÓNDIGAS	PROTEÍNA	
PASTEL DE CARNE	PROTEÍNA	
MELONES	FRUTAS	
LECHE (ver cada tipo: vaca, avena, almendra, etc.)		
MIRACLE WHIP	CONDIMENTOS	SIN CLASIFICAR
VERDURAS MIXTAS	VERDURAS	
MEZCLA PARA BOLLOS	GRANOS	
BOLLOS	GRANOS	
HONGOS	VERDURAS	
MOSTAZA	CONDIMENTOS	SIN CLASIFICAR
NECTARINAS	FRUTAS	
MEZCLAS DE LECHE NO LÁCTEA	ALTERNATIVA SIN LÁCTEOS	
SUPLEMENTOS NUTRICIONALES	OTROS	SIN CLASIFICAR
NUECES	PROTEÍNA	
LECHE DE AVENA	ALTERNATIVA SIN LÁCTEOS	
HARINA DE AVENA	GRANOS	
GALLETAS DE AVENA	POSTRES	ROJO

AVENA	GRANOS	
ACEITE	ALIMENTO BÁSICO PARA COCINAR	SIN CLASIFICAR
QUIMBOMBÓ	VERDURAS	
ACEITE DE OLIVA	ALIMENTO BÁSICO PARA COCINAR	SIN CLASIFICAR
ACEITUNAS	CONDIMENTOS	SIN CLASIFICAR
CEBOLLAS	VERDURAS	
JUGO DE NARANJA, 100 % JUGO	FRUTAS	AMARILLO
MEZCLA PARA PANQUEQUES	GRANOS	
JARABE PARA PANQUEQUES	CONDIMENTOS	SIN CLASIFICAR
PASTA	GRANOS	
PASTA RONI	PLATOS COMBINADOS	
ENSALADAS DE PASTA	PLATOS COMBINADOS	
SALSA PARA PASTA	VERDURAS	
SALSA PARA PASTA CON CARNE	PLATOS COMBINADOS	
DURAZNOS	FRUTAS	
MANTEQUILLA DE MANÍ	PROTEÍNA	
PERAS	FRUTAS	
PIMIENTOS	VERDURAS	
PEPINILLOS	CONDIMENTOS	SIN CLASIFICAR
TARTA	POSTRES	ROJO
MEZCLA DE CORTEZA PARA TARTA	POSTRES	ROJO
RELLENOS PARA TARTAS	FRUTAS	
PIÑA	FRUTAS	
PIZZA	PLATOS COMBINADOS	
MASA PARA PIZZA	GRANOS	
CIRUELA	FRUTAS	
COMIDAS PARA LLEVAR	PLATOS COMBINADOS	
POLENTA	GRANOS	
PALOMITAS DE MAÍZ	BOCADILLOS – GRANOS INTEGRALES	
CERDO	PROTEÍNA	
EMPANADAS	PLATOS COMBINADOS	
PATATAS FRITAS	REFRIGERIOS	
PATATAS	VERDURAS	
PRETZELS	REFRIGERIOS	
BARRITAS DE PROTEÍNAS	REFRIGERIOS	
BEBIDAS PROTEICAS	OTROS	SIN CLASIFICAR
PROTEÍNA EN POLVO	OTROS	SIN CLASIFICAR
MEZCLA DE PUDÍN	POSTRES	ROJO

CALABAZA	VERDURAS	
QUESADILLA	PLATOS COMBINADOS	
QUICHE	PLATOS COMBINADOS	
PANES RÁPIDOS	GRANOS	
QUINUA	GRANOS	
RÁBANOS	VERDURAS	
PASAS	FRUTAS	AMARILLO
FIDEOS RAMEN	PLATOS COMBINADOS	
ADEREZO RANCH	CONDIMENTOS	SIN CLASIFICAR
FRAMBUESAS	FRUTAS	
RAVIOLES	PLATOS COMBINADOS	
CEBOLLAS ROJAS	VERDURAS	
FRIJOLES REFRITOS	PROTEÍNA	
ARROZ CON CONDIMENTOS	GRANO	
ARROZ, CON VERDURAS O CARNE	PLATO COMBINADO	
ARROZ BLANCO	GRANO	AMARILLO
PASTELES DE ARROZ	REFRIGERIOS	
BARRITAS/GOLOSINAS DE ARROZ KRISPY	POSTRES	ROJO
LECHE DE ARROZ	ALTERNATIVA SIN LÁCTEOS	
MEZCLA PARA ROLLOS	GRANOS	
ROLLOS	GRANOS	
ADEREZO PARA ENSALADAS	CONDIMENTOS	SIN CLASIFICAR
SALMÓN	PROTEÍNA	
SALSA	CONDIMENTOS	SIN CLASIFICAR
SALTINAS	REFRIGERIOS	
CHUCRUT	CONDIMENTOS	SIN CLASIFICAR
SALCHICHA	PROTEÍNA	
CEBOLLETTAS	VERDURAS	
MEZCLA PARA ESCÓN	GRANOS	
MARISCOS	PROTEÍNA	
ALGAS MARINAS	VERDURA	
SEMILLAS	PROTEÍNA	
AGUA DE SELTZ	BEBIDAS	VERDE
CHALOTES	VERDURAS	
CRUSTÁCEOS	PROTEÍNA	
PASTEL DE CARNE Y PATATAS	PLATOS COMBINADOS	
CAMARÓN	PROTEÍNA	
PICADILLO EN SALSA	CONDIMENTOS	SIN CLASIFICAR

BARRAS DE REFRIGERIOS	REFRIGERIOS	
GASEOSA	BEBIDAS	ROJO
SOPAS	PLATOS COMBINADOS	
CREMA AGRIA	CONDIMENTOS	SIN CLASIFICAR
HAMBURGUESA DE SOJA	PROTEÍNA	
LECHE DE SOJA	ALTERNATIVA SIN LÁCTEOS	
ESPAGUETIS	GRANOS	
SALSA DE ESPAGUETI	VERDURAS	
SPAGHETTI-O	PLATOS COMBINADOS	
ESPINACA	VERDURAS	
BEBIDAS DEPORTIVAS	BEBIDAS	
BIFE	PROTEÍNA	
GUISO	PLATOS COMBINADOS	
FRESAS	FRUTAS	
STROGANOFF	PLATOS COMBINADOS	
MEZCLA DE RELLENO	PLATOS COMBINADOS	
AZÚCAR	ALIMENTO BÁSICO PARA COCINAR	SIN CLASIFICAR
CALABAZA DE VERANO	VERDURAS	
SEMILLAS DE GIRASOL	PROTEÍNA	
GUISANTES DULCES	VERDURAS	
BATATAS	VERDURAS	
ACELGA	VERDURAS	
SALSA PARA TACOS	CONDIMENTOS	SIN CLASIFICAR
TAMALES	PLATOS COMBINADOS	
TAQUITO	PLATOS COMBINADOS	
SALSA TÁRTARA	CONDIMENTOS	SIN CLASIFICAR
TATER TOTS	VERDURAS	
HOJAS SUELTAS/SAQUITOS DE TÉ	BEBIDAS	VERDE
TEMPEH	PROTEÍNA	
TILAPIA	PROTEÍNA	
TIRAMISÚ	POSTRES	ROJO
TOFU	PROTEÍNA	
JUGO DE TOMATE	VERDURAS	AMARILLO si es 100 % jugo. Caso contrario, clasificar como BEBIDA.
SOPA DE TOMATE	PLATOS COMBINADOS	
TOMATES	VERDURAS	
TORTELLINI	PLATOS COMBINADOS	
MEZCLA DE FRUTOS SECOS	REFRIGERIOS	
ATÚN	PROTEÍNA	

KIT DE REFRIGERIO DE ATÚN CON GALLETA	PLATOS COMBINADOS	
PAVO	PROTEÍNA	
NABOS	VERDURAS	
JUGO V8	VERDURAS	AMARILLO si es 100 % jugo. Caso contrario, clasificar como BEBIDA.
SOPA DE VERDURAS	PLATOS COMBINADOS	
ESTOFADO DE VERDURAS	PLATOS COMBINADOS	
GALLETAS DE OBLEA	POSTRES	ROJO
MEZCLA PARA GOFRES	GRANOS	
GOFRES	GRANOS	
AVELLANAS	PROTEÍNA	
BERRO	VERDURAS	
SANDÍA	FRUTAS	
GERMEN DE TRIGO	ALIMENTO BÁSICO PARA COCINAR	SIN CLASIFICAR
NATA PARA MONTAR	LÁCTEOS	
ARROZ BLANCO	GRANOS	AMARILLO
PAN INTEGRAL	GRANOS	VERDE
ARROZ SALVAJE	GRANOS	VERDE
ÑAME	VERDURAS	
CALABAZA AMARILLA	VERDURAS	
YOGUR	LÁCTEOS	
CALABACÍN	VERDURAS	