

Supporting Wellness at Pantries



What is SWAP?

- Supporting Wellness at Pantries (SWAP) is a Stoplight Nutrition Ranking System designed to help promote healthy food choices at food banks and food pantries.

What is the goal of SWAP?

- To create an easy to implement, easy to understand nutrition ranking system to categorize the food offered in a food pantry.

Why is this important?

- More than half of the families who visit food pantries have a household member with high blood pressure and one-third have a member with type II diabetes.
- These chronic diseases can often be prevented, managed, and reversed through the foods we eat.
- This system will help patrons make healthy choices and influence the types of food donated to the pantry.

How does SWAP work?

To rank foods, SWAP uses this information from the nutrition facts label:

- Saturated fat
- Sodium
- Sugars

Why only these nutrients?

- These nutrients are the most dangerous ones for chronic diseases
- These are listed as “nutrients to limit” in the United States Dietary Guidelines for 2015.



Green = choose often; low in saturated fat, sodium and sugars; supports health



Yellow = choose sometimes; medium levels of fat, sodium or sugars; can contribute to good health



Red = choose rarely; high levels of fat, sodium or sugars; think of as treats; limited health benefits



Apoyando el Bienestar en las Despensas



¿Qué es SWAP?

- Apoyando el Bienestar en las Despensas (SWAP) es un sistema de clasificación de nutrición en semáforo diseñado para ayudar a promover opciones de alimentos saludables en los bancos y despensa de alimentos.

¿Cuál es la meta de SWAP?

- Crear un sistema de clasificación de nutrición para categorizar los alimentos que se ofrecen en una despensa de alimentos.

¿Por qué es importante?

- Mas de la mitad de las familias que visitan despensas de alimentos tienen un miembro del hogar con presión arterial alta y un tercio tienen un miembro con diabetes tipo II.
- Estas enfermedades crónicas a menudo se pueden prevenir, manejar o revertir a través de los alimentos que comemos.
- Este sistema ayudará a los clientes a tomar decisiones saludables y influirá en los tipos de alimentos donados a la despensa.

¿Cómo funciona SWAP?

Para clasificar los alimentos, SWAP utiliza esta información de la etiqueta nutrimental:

- Grasa saturada
- Sodio
- Azúcar



¿Por qué sólo estos nutrientes?

- Estos nutrientes son los más peligrosos para las enfermedades crónicas
- Estos están enlistados como "nutrientes a limitar" en las Guías de Alimentación de los Estados Unidos.

Verde = elegir con frecuencia; bajo en grasas saturadas, sodio y azúcar; apoya a la salud

Amarillo = elegir a veces; niveles medios de grasa, sodio o azúcar; puede contribuir a una buena salud

Rojo = escoger con poca frecuencia; altos niveles de grasa, sodio o azúcar; piense en ellos como caprichos; limitados beneficios para la salud