

YOGUR GRIEGO

Destaca por su contenido de proteína, pero considera si quieres sumarle azúcares, grasa o calorías a tu dieta con este alimento.

🕒 Tiempo de lectura: 15 minutos.

La oferta de yogures en el mercado es amplia y variada; las opciones pueden ser:

- Batidos
- Con azúcar
- Con frutas
- Con cereales
- Con sabores
- Para beber
- Naturales
- Griego

Pusimos a prueba algunos yogures griegos industrializados para conocer sus contenidos nutrimentales.

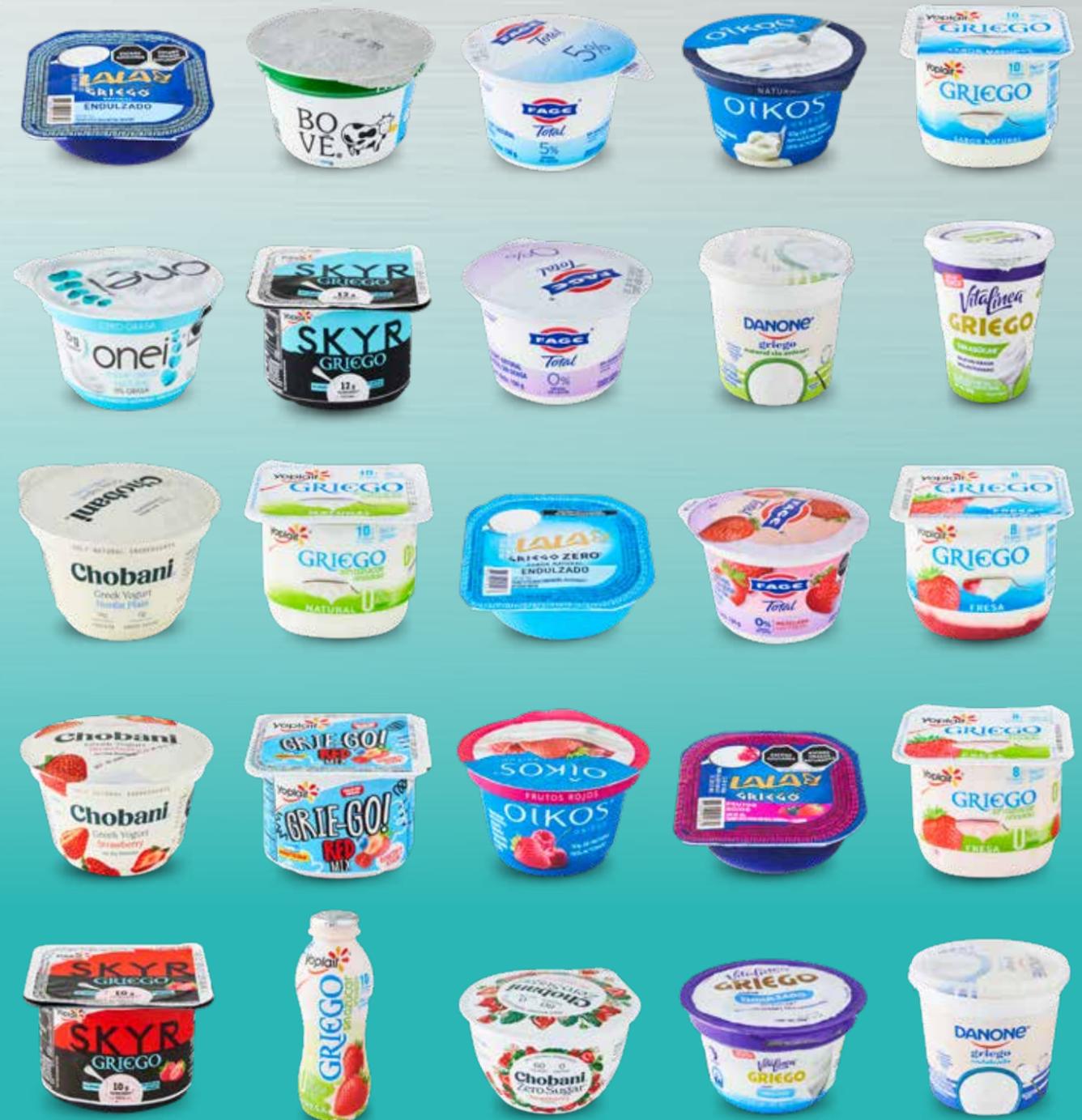
FICHA TÉCNICA

Realización del estudio: del 28 de agosto al 10 de octubre del 2023.

Adquisición de muestras: del 28 de agosto al 6 de octubre del 2023.

Marcas analizadas: 25.

Pruebas realizadas: 370.



NORMATIVIDAD

- **NOM-002-SCFI-2011.** Productos preenvasados- Contenido neto-Tolerancias y métodos de verificación.
- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010.** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria.
- **NOM-181-SCFI/SAGARPA-2018.** Yogurt- Denominación, especificaciones fisicoquímicas y microbiológicas, información comercial y métodos de prueba.

- **NOM-086-SSA1-1994.** Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.
- **NOM-243-SSA1-2010.** Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.

¿QUÉ LE PUEDEN ADICIONAR LOS FABRICANTES?

Saborizantes

Frutas o vegetales

Miel

Chocolate

Cacao

Café

Cereales

Nuez

Otras bacterias benéficas
(cultivos alternativos), además de las que establece la NOM-181-SCFI/SAGARPA-2018.

Frutos secos

Especias

Azúcares

Edulcorantes

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron 25 productos

- 1 Natural con azúcar añadido
- 2 Con fresa o frutos rojos con azúcares añadidos
- 3 Naturales sin azúcar añadido
- 3 Con fresa bajos o sin grasa sin azúcares añadidos
- 1 Natural bajo o sin grasa con azúcar añadido
- 2 Saborizados sin azúcar añadido
- 8 Naturales bajos o sin grasa sin azúcar añadido
- 1 Saborizado con azúcar añadido
- 4 Con fresa o frutos rojos bajos o sin grasa con azúcares añadidos

LAS PRUEBAS

Información comercial

Se constató que la información declarada en la etiqueta estuviera completa de acuerdo a los requisitos que pide la norma de etiquetado, que fuera veraz y que no induzca a error sobre las características del producto:

Marca

Denominación

Contenido neto

Sistema de etiquetado frontal

Lote y fecha de caducidad

Declaración nutricional

Condiciones de conservación
(manténgase en refrigeración)

Ingredientes, señalando el porcentaje de fruta que contienen

País de origen

Razón social y domicilio del responsable del producto

LAS PRUEBAS



Contenido neto

Se verificó que cumpliera con lo declarado en su etiqueta.

Aporte nutrimental por 100 g de producto, corroborando:

Contenido de proteína

Contenido de grasa

Contenido de carbohidratos

Contenido energético

Azúcares

Se evaluó la cantidad de azúcares totales provenientes de la leche, de los azúcares adicionados y de la fruta contenidos en 100 g de producto.

Grasa

Se constató que la grasa proviniera de la leche.

Se verificó

- Que tuvieran la cantidad de bacterias benéficas vivas (microorganismos viables) que exige la norma y, por sus características, su acidez.
- Que no contuvieran microorganismos que pudieran generar daño a la salud de los consumidores.

Se identificó

Si contenían almidón, aditivo que a pesar de que está permitido debe declararse.

YOGUR NATURAL CON AZÚCAR AÑADIDO



Precios Promedio de Yogur Griego en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Campeche, Tampico y Toluca, levantados del 6 al 10 de noviembre del 2023.

\$ Precio promedio por pieza.

LALA GRIEGO NATURAL

Yogur estilo griego natural, endulzado / México / 120 g

\$12



Proteína
5.3%

Azúcares totales
12.8%*

Grasa
7.1%

Acidez
1%

Carbohidratos disponibles
15.9%

Contenido energético
149 kcal/100 g

• Contiene almidón como estabilizante.

*Provenientes de la leche y adicionados.

AZÚCARES AÑADIDOS: 11.4 g



YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR AÑADIDO

¿DÓNDE ES QUIEN? EN LOS PRECIOS
 Precios Promedio de Yogur Griego en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Campeche, Tampico y Toluca, levantados del 6 al 10 de noviembre del 2023.

\$ Precio promedio por pieza.

BOVÉ

Yogur sabor natural, deslactosado, sin azúcar, tipo griego / México / 180 g



Proteína 6.4%	Azúcares totales 7.4%*
Grasa 3.2%	Acidez 1.5%
Carbohidratos disponibles 9.3%	Contenido energético 92 kcal/100 g

*Provenientes de la leche.

OÍKOS

Yogur griego natural, deslactosado / México / 150 g



Proteína 8%	Azúcares totales 6.1%*
Grasa 3.4%	Acidez 1.3%
Carbohidratos disponibles 7.2%	Contenido energético 92 kcal/100 g

*Provenientes de la leche.

FAGE

Yogur natural griego / E.U.A / 150 g



Proteína 9%	Azúcares totales 2.8%*
Grasa 5%	Acidez 1.4%
Carbohidratos disponibles 4.1%	Contenido energético 97 kcal/100 g

- Adiciona otras bacterias benéficas, además de las que establece la norma.

*Provenientes de la leche.



YOGUR NATURAL BAJO O SIN GRASA CON AZÚCAR AÑADIDO

YOPLAIT

Yogur sabor natural estilo griego bajo en grasa / México / 145 g



Proteína 7.3%	Azúcares totales 8.9%*
Grasa 2.3%	Acidez 1.7%
Carbohidratos disponibles 10.1%	Contenido energético 90 kcal/100 g

*Provenientes de la leche y adicionados.

YOGUR NATURAL BAJO O SIN GRASA SIN AZÚCAR AÑADIDO



Precios Promedio de Yogur Griego en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Campeche, Tampico y Toluca, levantados del 6 al 10 de noviembre del 2023.

\$ Precio promedio por pieza.

ONEI

Yogur griego natural sin grasa / México / 150 g



Proteína 3.9%	Azúcares totales 7.2%*
Grasa 0%	Acidez 1.4%
Carbohidratos disponibles 8.6%	Contenido energético 51 kcal/100 g

*Provenientes de la leche.

- Adiciona otras bacterias benéficas, además de las que establece la norma.
- Declara 10.1% de proteína y contiene 3.9%.
- Declara 1.4% de azúcar y contiene 7.2%.



YOPLAIT SKYR

Yogur griego natural, deslactosado, sin grasa, reducido en calorías, tipo skyr / México / 120 g



Proteína 10.3%	Azúcares totales 4.4%*
Grasa 0%	Acidez 1.4%
Carbohidratos disponibles 4.8%	Contenido energético 62 kcal/100 g

*Provenientes de la leche.

- Declara 120 g de contenido neto y contiene 111 g.



Precios Promedio de Yogur Griego en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Campeche, Tampico y Toluca, levantados del 6 al 10 de noviembre del 2023.

\$ Precio promedio por pieza.

FAGE TOTAL

Yogur natural griego, sin grasa / E.U.A. / 150 g



Proteína 10.3%	Azúcares totales 2.9%*
Grasa 0%	Acidez 1.8%
Carbohidratos disponibles 4.4%	Contenido energético 59 kcal/100g

- Adiciona otras bacterias benéficas, además de las que establece la norma.

*Provenientes de la leche.

VITALÍNEA

Yogur griego natural, deslactosado, bajo en grasa / México / 900 g



Proteína 5.8%	Azúcares totales 5.7%*
Grasa 2.1%	Acidez 0.9%
Carbohidratos disponibles 7%	Contenido energético 70 kcal/100g

*Provenientes de la leche.

DANONE

Yogur griego natural, deslactosado, bajo en grasa / México / 650 g



Proteína 5.8%	Azúcares totales 5.7%*
Grasa 2%	Acidez 1%
Carbohidratos disponibles 8.9%	Contenido energético 76 kcal/100g

- Contiene almidón como espesante.

*Provenientes de la leche.

CHOBANI

Yogur sin Grasa Natural, 0% Grasa de Leche / E.U.A / 150 g



Proteína 9.7%	Azúcares totales 2.6%*
Grasa 0%	Acidez 1.4%
Carbohidratos disponibles 4%	Contenido energético 57 kcal/100g

- Adiciona otras bacterias benéficas, además de las que establece la norma.

*Provenientes de la leche.

YOPLAIT

Yogur natural estilo griego bajo en grasa sin azúcares añadidos / México / 145 g



Proteína 7.4%	Azúcares totales 5.7%*
Grasa 2%	Acidez 1.9%
Carbohidratos disponibles 6.8%	Contenido energético 75 kcal/100g

- Declara 145 g de contenido neto y contiene 135 g.

*Provenientes de la leche.

LALA GRIEGO ZERO

Yogur estilo griego, sabor natural, bajo en grasa y sin azúcar añadido / México / 120 g



Proteína 6.6%	Azúcares totales 2.6%*
Grasa 2%	Acidez 1.2%
Carbohidratos disponibles 4.8%	Contenido energético 64 kcal/100g

- Contiene almidón como estabilizante.
- Contiene sucralosa y acesulfame.

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

*Provenientes de la leche.

YOGUR CON FRESA O FRUTOS ROJOS BAJO O SIN GRASA CON AZÚCARES AÑADIDOS

Precios Promedio de Yogur Griego en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Campeche, Tampico y Toluca, levantados del 6 al 10 de noviembre del 2023.

\$ Precio promedio por pieza.

FAGE

Yogur natural griego sin grasa, mezclado con preparado de fresa / E.U.A. / 150 g



Proteína 8%	Azúcares totales 6.9%*
Grasa 0%	Acidez 1.2%
Carbohidratos disponibles 9.4%	Contenido energético 70 kcal/100g

- Contiene almidón como espesante.
- Adiciona otras bacterias benéficas, además de las que establece la norma.

*Provenientes de la leche, la fruta y añadidos.

YOPLAIT

Yogur estilo griego, con fresa, bajo en grasa / México / 145 g



Proteína 6.4%	Azúcares totales 7.9%*
Grasa 1.9%	Acidez 1.3%
Carbohidratos disponibles 9%	Contenido energético 78 kcal/100g

- Contiene almidón en el preparado de fruta.

*Provenientes de la leche, la fruta y añadidos.

CHOBANI

Yogur sin grasa con fresa en el fondo, 0% grasa de leche / E.U.A. / 150 g



Proteína 6.9%	Azúcares totales 9.4%*
Grasa 0%	Acidez 1%
Carbohidratos disponibles 11.2%	Contenido energético 75 kcal/100g

- Adiciona otras bacterias benéficas, además de las que establece la norma.

*Provenientes de la leche, la fruta y añadidos.

YOPLAIT GRIE-GO RED MIX

Yogur griego con 6.1% de frutos rojos, bajo en grasa, reducido en azúcar / México / 120 g



Proteína 6.4%	Azúcares totales 9.9%*
Grasa 1.9%	Acidez 1.3%
Carbohidratos disponibles 11%	Contenido energético 86 kcal/100g

- Contiene almidón en el preparado de fruta.

*Provenientes de la leche, la fruta y añadidos.

YOGUR CON FRESA O FRUTOS ROJOS CON AZÚCARES AÑADIDOS



Precios Promedio de Yogur Griego en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Campeche, Tampico y Toluca, levantados del 6 al 10 de noviembre del 2023.

\$ Precio promedio por pieza.

OÍKOS

Yogur griego con 3% de fresa, zarzamora, frambuesa y 0.5 g de cereza, deslactosado / México / 150 g



Proteína 6.8%	Azúcares totales 7.4%*
Grasa 2.9%	Acidez 1.1%
Carbohidratos disponibles 9.5%	Contenido energético 91 kcal/100g

- Contiene almidón en el preparado de fruta.

*Provenientes de la leche, la fruta y añadidos.

LALA GRIEGO FRUTOS ROJOS

Yogur estilo griego con fresa, frambuesa y zarzamora / México / 120 g



Proteína 4.6%	Azúcares totales 17.6%*
Grasa 6.1%	Acidez 0.9%
Carbohidratos disponibles 18.7%	Contenido energético 148 kcal/100g

- Contiene almidón como espesante.

*Provenientes de la leche, la fruta y añadidos.

YOGUR CON FRESA BAJO O SIN GRASA / SIN AZÚCARES AÑADIDOS



Precios Promedio de Yogur Griego en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Campeche, Tampico y Toluca, levantados del 6 al 10 de noviembre del 2023.

\$ Precio promedio por pieza.

YOPLAIT

Yogur estilo griego, bajo en grasa, sin azúcares añadidos, con fresa / México / 145 g



Proteína 6%	Azúcares totales 6%*
Grasa 1.8%	Acidez 1.4%
Carbohidratos disponibles 7%	Contenido energético 68 kcal/100 g

• Contiene almidón en el preparado de fruta.

*Provenientes de la leche y la fruta.

YOPLAIT

Yogur para beber estilo griego bajo en grasa sin azúcares añadidos, con fresa / México / 220 g



Proteína 5%	Azúcares totales 5.2%*
Grasa 1.1%	Acidez 1%
Carbohidratos disponibles 6%	Contenido energético 54 kcal/100 g

• Contiene almidón en el preparado de fruta.

*Provenientes de la leche y la fruta.

YOPLAIT SKYR GRIEGO

Yogur griego con 6.6% de fresa, deslactosado, sin grasa, sin azúcares añadidos, reducido en calorías, tipo skyr / México / 120 g



Proteína 9.5%	Azúcares totales 4.6%*
Grasa 0%	Acidez 1.7%
Carbohidratos disponibles 5.9%	Contenido energético 65 kcal/100 g

• Contiene almidón en el preparado de fruta.

*Provenientes de la leche y la fruta.



YOGUR SABORIZADO SIN AZÚCAR AÑADIDO

CHOBANI ZERO SUGAR

Yogur griego sin azúcar, sabor fresa / E.U.A. / 150 g



\$33

Proteína
7.6%

Azúcares totales
0%*

Grasa
0%

Acidez
1%

Carbohidratos disponibles
3.3%

Contenido energético
46 kcal/100 g

- Contiene estevia y fruta del monje.
- Adiciona otras bacterias benéficas, además de las que establece la norma.

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

*Provenientes de la leche.

VITALÍNEA

Yogur griego sabor endulzado, deslactosado, bajo en grasa / México / 125 g



\$18

Proteína
5.1%

Azúcares totales
5.4%*

Grasa
1.9%

Acidez
0.9%

Carbohidratos disponibles
7.1%

Contenido energético
65 kcal/100 g

- Contiene almidón en el concentrado endulzante.
- Contiene estevia.

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

*Provenientes de la leche.

YOGUR SABORIZADO CON AZÚCAR AÑADIDO



Precios Promedio de Yogur Griego en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Campeche, Tampico y Toluca, levantados del 6 al 10 de noviembre del 2023.

\$ Precio promedio por pieza.

DANONE

Yogur griego sabor endulzado, deslactosado, bajo en grasa / México / 650 g



\$52

Proteína
5.7%

Azúcares totales
7.3%*

Grasa
2%

Acidez
0.9%

Carbohidratos disponibles
7.6%

Contenido energético
71 kcal/100 g

- Contiene almidón en el jarabe endulzante.

*Provenientes de la leche y añadidos.



LO QUE ENCONTRAMOS

CONTIENEN MENOS DEL CONTENIDO NETO DECLARADO

Ofrecen menos producto del que declaran, por lo que no son veraces en su Información al consumidor.



YOPLAIT

Declara **145 g**

En realidad contiene **135 g**



YOPLAIT SKYR

Declara **120 g**

En realidad contiene **111 g**

La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

NO ES VERAZ EN SU DECLARACIÓN DE NUTRIENTES

Declara más proteína y menos azúcares de los que contiene, por lo que no es veraz en su Información al consumidor.



Proteína
Declara 10.1%
En realidad contiene 3.9%

Azúcares
Declara 1.4%
En realidad contiene 7.2%

MÁS PROTEÍNA Y MENOS AZÚCARES



YOPLAIT SKYR

En el estudio este producto fue de los que tuvo:

- ✓ Más proteína
- ✓ Menos azúcares totales
- ✓ Precio bajo
- ✓ Sin grasa
- ✗ Incumplimiento en contenido neto, pues contienen 9 g menos de los que declara.

LO QUE ENCONTRAMOS

ADICIONAN OTRAS BACTERIAS BENÉFICAS, ADEMÁS DE LAS QUE DEBEN CONTENER

Estas marcas añaden otras bacterias benéficas, además de las que indica la NOM-181-SCFI/SAGARPA-2018.

Lactobacillus casei



ONEI
Yogur griego natural sin grasa

Lactobacillus paracasei / Lactobacillus acidophilus / Bifidobacterium animalis / Lactobacillus rhamnosus



CHOBANI
Yogur sin grasa con fresa en el fondo, 0% grasa de leche



CHOBANI
Yogur griego sin azúcar, sabor fresa



CHOBANI
Yogur sin Grasa Natural, 0% Grasa de Leche

Lactobacillus acidophilus / Bifidus / Lactobacillus casei



FAGE
Yogur natural griego



FAGE
Yogur natural griego, sin grasa



FAGE
Yogur natural griego sin grasa, mezclado con preparado de fresa

CONTIENEN ALMIDÓN

El almidón es un aditivo que, a pesar de estar permitido, debe declararse.

COMO ESPESANTE



DANONE
Yogur griego natural, deslactosado, bajo en grasa



FAGE
Yogurt natural griego, sin grasa, mezclado con preparado de fresa



LALA
Yogur estilo griego sabor natural bajo en grasa y sin azúcar añadido

EN EL PREPARADO DE FRUTA



OÍKOS
Yogur griego con 3% de fresa, zarzamora, frambuesa y 0.5 g de cereza deslactosado / 150 g



YOPLAIT
Yogur estilo griego bajo en grasa sin azúcares añadidos, con fresa



YOPLAIT
Yogur estilo griego con fresa, bajo en grasa



YOPLAIT
Yogur para beber estilo griego bajo en grasa, sin azúcares añadidos, con fresa



YOPLAIT SKYR GRIEGO
Yogur griego con 6.6% de fresa, deslactosado, sin grasa, sin azúcares añadidos, reducido en calorías, tipo skyr



YOPLAIT GRIE-GO! RED MIX
Yogur griego con 6.1% de frutos rojos, bajo en grasa, reducido en azúcar

EN EL JARABE O CONCENTRADO ENDULZANTE



DANONE
Yogur griego sabor endulzado, deslactosado, bajo en grasa



VITALÍNEA
Yogur griego sabor endulzado, deslactosado, bajo en grasa

COMO ESTABILIZANTE



LALA GRIEGO FRUTOS ROJOS
Yogur estilo griego con fresa, frambuesa y zarzamora



LALA GRIEGO NATURAL
Yogur estilo griego natural endulzado

¡CUIDADO!, NO DEBEN CONSUMIRLOS LOS NIÑOS

CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS



CHOBANI ZERO SUGAR



LALA GRIEGO ZERO



VITALÍNEA

ADICIONAN EDULCORANTES NO CALÓRICOS

Estos edulcorantes se caracterizan por ser muy dulces y se utilizan en lugar del azúcar o los azúcares. Los hay de origen natural y de origen sintético¹.



CHOBANI

Estevia y fruta del monje



LALA GRIEGO ZERO

Sucralosa y acesulfame



VITALÍNEA

Estevia

¹Revista del Consumidor. Noviembre 2019. Edición 513, p. 9, en <https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/PDF/2019/RC513-Noviembre-2019.pdf>

QUIÉN ES QUIÉN EN AZÚCARES TOTALES, PROTEÍNA Y PRECIO

25g
de azúcares

al día es lo que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS)*.

	Azúcares totales g/100 g	Proteína g/100 g	Precio por envase	Precio por 100 g
LALA GRIEGO FRUTOS ROJOS Yoghurt estilo griego con fresa, frambuesa y zarzamora / 120 g	17.6 g	4.6 g	\$12	\$10
LALA GRIEGO NATURAL Yogur estilo griego natural, endulzado / 120 g	12.8 g	5.3 g	\$12	\$10
YOPLAIT GRIE-GO RED MIX Yogur griego con 6.1% de frutos rojos, bajo en grasa, reducido en azúcar / 120 g	9.9 g	6.4 g	\$11	\$9
CHOBANI Yogur sin grasa con fresa en el fondo, 0% grasa de leche / 150 g	9.4 g	6.9 g	\$33	\$22
YOPLAIT Yogur sabor natural estilo griego bajo en grasa / 145 g	8.9 g	7.3 g	\$14	\$10
YOPLAIT Yogur estilo griego, con fresa, bajo en grasa / 145 g	7.9 g	6.4 g	\$15	\$10
OÍKOS Yogur griego con 3% de fresa, zarzamora, frambuesa y 0.5 g de cereza, deslactosado / 150 g	7.4 g	6.8 g	\$26	\$17
BOVÉ Yogur sabor natural, deslactosado, sin azúcar, tipo griego / 180 g	7.4 g	6.4 g	\$27	\$15
DANONE Yogur griego sabor endulzado, deslactosado, bajo en grasa / 650 g	7.3 g	5.7 g	\$52	\$8
ONEI Yogur griego natural sin grasa / 150 g	7.2 g	3.9 g	\$37	\$25
FAGE Yogur natural griego sin grasa, mezclado con preparado de fresa / 150 g	6.9 g	8 g	\$52	\$35
OÍKOS Yoghurt griego natural, deslactosado / 150 g	6.1 g	8 g	\$25	\$17
YOPLAIT Yogur estilo griego, bajo en grasa, sin azúcares añadidos, con fresa / 145 g	6 g	6 g	\$17	\$12
YOPLAIT Yogur natural estilo griego bajo en grasa sin azúcares añadidos / 145 g	5.7 g	7.4 g	\$17	\$12
DANONE Yogur griego natural, deslactosado, bajo en grasa / 650 g	5.7 g	5.8 g	\$54	\$8
VITALÍNEA Yogur griego natural, deslactosado, bajo en grasa / 900 g	5.7 g	5.8 g	\$96	\$11
VITALÍNEA Yogur griego sabor endulzado, deslactosado, bajo en grasa / 125 g	5.4 g	5.1 g	\$18	\$14
YOPLAIT Yogur para beber estilo griego bajo en grasa sin azúcares añadidos, con fresa / 220 g	5.2 g	5 g	\$18	\$8
YOPLAIT SKYR GRIEGO Yogur griego con 6.6% de fresa, deslactosado, sin azúcares añadidos, reducido en calorías, tipo skyr / 120 g	4.6 g	9.5 g	\$17	\$14
YOPLAIT SKYR Yogur griego natural, deslactosado, sin grasa, reducido en calorías, tipo skyr / 120 g	4.4 g	10.3 g	\$17	\$14
FAGE TOTAL Yogur natural griego, sin grasa / 150 g	2.9 g	10.3 g	\$53	\$35
FAGE Yogur natural griego / 150 g	2.8 g	9 g	\$52	\$35
CHOBANI Yogur sin Grasa Natural, 0% Grasa de Leche / 150 g	2.6 g	9.7 g	\$33	\$22
LALA GRIEGO ZERO Yogur estilo griego, sabor natural, bajo en grasa y sin azúcar añadido / 120 g	2.6 g	6.6 g	\$14	\$12
CHOBANI ZERO SUGAR Yogur griego sin azúcar, sabor fresa / 150 g	0 g	7.6 g	\$33	\$22

*<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Notas:

· Los azúcares totales que aquí se presentan son los provenientes de la leche, de los azúcares adicionados y de la fruta.

· 1 g/100 g equivale a 1%.

CONSIDERACIONES



Fotografía: Katemangostar / Freepik



Lee la etiqueta

Identifica el producto que prefieres. Toma en cuenta que los encontrarás con diversos contenidos de grasa, proteína y azúcar; algunos contienen edulcorantes sintéticos, los cuales no son recomendables para los niños.



Revisa el contenido de azúcares

Ya que varía entre las marcas, por lo que debes leer la etiqueta y checar la porción, recuerda que el consumo de azúcares en exceso está relacionado con el aumento de peso, lo que a su vez incrementa el riesgo de padecer obesidad.



Refrigéralo

Estos productos deben estar en refrigeración todo el tiempo para que al momento de consumirlos las bacterias se encuentren vivas.



No lo consumas si el empaque está dañado

O si el producto se encuentra fuera de la fecha de caducidad.