

# Yogurt Buying Tips



Shopping for yogurt at the grocery store can be overwhelming. Here are some tips to help you make sense of the of dairy aisle and make healthier choices.

- Choose low-fat or fat-free yogurt to cut down on dietary fat.
- Compare yogurts and choose one with the least amount of added sugars listed on the Nutrition Facts label. Look for one that has less than 20% Daily Value for Added Sugars.
- Try low-fat or fat-free plain or vanilla yogurt and add your own fresh or frozen fruit. Make a smoothie or yogurt parfait!
- For a boost of protein and a thicker yogurt, try Greek yogurt. Use low-fat or fat-free plain Greek yogurt to make lower fat dips, sauces, and creamy salad dressings. Try it in place of sour cream on your baked potato and in recipes.
- If you are vegan, lactose intolerant, or have a dairy allergy, consider a plant-based yogurt, like soy or coconut. These yogurts tend to have less calcium, so read labels carefully.
- Look for plant-based yogurts that are fortified with calcium and vitamin D. This means these nutrients have been added. Soy yogurt is most similar to dairy yogurt in terms of protein.
- Buy yogurt in larger containers. They typically cost less based on unit pricing compared to smaller, portion size containers.
- Buy store brands, apply coupons, and use customer loyalty cards to save you money.

Nutrition Facts	
About 5 servings per container	
Serving Size 3/4 cup (170g)	
Amount Per Serving	
Calories	120
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 95mg	4%
Total Carb 19g	7%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 16g	
Incl. 9g Added Sugars	18%
Protein 6g	12%
Vitamin D 1.7mcg	8%
Calcium 230mg	20%
Iron 0mg	0%
Potassium 300mg	6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

This food label is for a low-fat vanilla yogurt. Choose a yogurt with less than 10% Daily Value for Saturated Fat and less than 20% Daily Value for Added Sugars.

# Consejos para comprar yogur



Comprar yogur en el supermercado puede ser abrumador. Estos son algunos consejos para ayudarlo a entender el pasillo de productos lácteos y tomar decisiones más saludables.

- Elija yogur bajo en grasa o sin grasa para reducir la grasa de la dieta.
- Compare los yogures y elija uno con la menor cantidad de azúcares agregados que figuran en la etiqueta de información nutricional. Busque uno que tenga menos del 20 % del valor diario de azúcares agregados.
- Pruebe yogur natural o de vainilla bajo en grasa o sin grasa y agregue su propia fruta fresca o congelada. ¡Prepara un batido o parfait de yogur!
- Para un impulso de proteínas y un yogur más espeso, pruebe el yogur griego. Use yogur griego natural bajo en grasa o sin grasa para hacer aderezos cremosos para ensaladas y salsas bajas en grasa. Pruébelo en lugar de crema agria en su papa al horno y en recetas.
- Si eres vegano, intolerante a la lactosa o tienes alergia a los lácteos, considera un yogur de origen vegetal, como la soja o el coco. Estos yogures tienden a tener menos calcio, así que lea atentamente las etiquetas.
- Busque yogures a base de plantas que estén fortificados con calcio y vitamina D. Esto significa que se han agregado estos nutrientes. El yogur de soja es más similar al yogur lácteo en términos de proteína.
- Compre yogur en envases más grandes. Por lo general, cuestan menos según el precio unitario en comparación con los contenedores de tamaño de porción más pequeños.
- Compre marcas de tiendas, aplique cupones y use tarjetas de fidelización de clientes para ahorrar dinero.

Nutrition Facts	
About 5 servings per container	
Serving Size 3/4 cup (170g)	
Amount Per Serving	
Calories	120
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 95mg	4%
Total Carb 19g	7%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 16g	
Incl. 9g Added Sugars	18%
Protein 6g	12%
Vitamin D 1.7mcg	8%
Calcium 230mg	20%
Iron 0mg	0%
Potassium 300mg	6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Esta etiqueta de alimentos es para un yogur de vainilla bajo en grasa. Elija un yogur con menos del 10 % del valor diario de grasas saturadas y menos del 20 % del valor diario de azúcares añadidos.