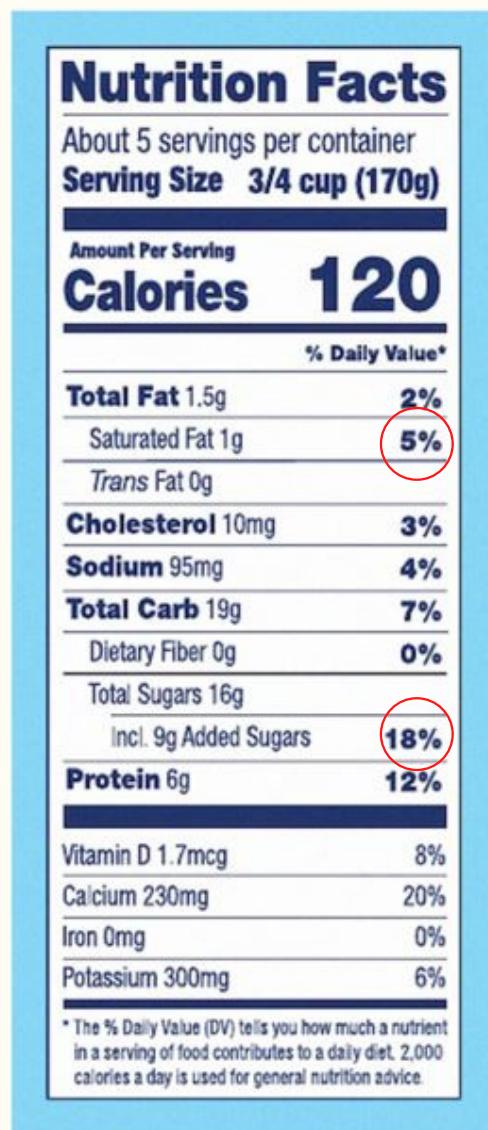


Yogurt Buying Tips



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



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.



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.