

**PRECIOS AL CONSUMIDOR DE ALGUNOS PRODUCTOS LIGHT E INTEGRALES,
OBTENIDOS EN DIVERSOS SUPERMERCADOS DE LOS CORREGIMIENTOS DE
BELLA VISTA, CALIDONIA Y SANTA ANA, EL 15 DE FEBRERO DE 2013**

I ANTECEDENTES ¹

Actualmente existe una gran confusión respecto a muchos productos alimenticios. La publicidad nos bombardea constantemente con adjetivos como light, dietético, orgánico... que parecen prometer sobre todo que vamos a comer muy sano sin engordar. Y en la mayoría de los casos nada tiene que ver una cosa con la otra.

Se debe tener claro que una alimentación debe ser rica y variada y que los productos que forman parte de la vida diaria de cualquier persona te bastan para conseguirlo. Después están tus gustos, preferencias o convicciones en las que pueden encajar este tipo de productos. Algunos son alimentos cultivados de una forma más natural, hechos con ingredientes más sanos bajos en calorías o sin azúcar.

En todas las grandes superficies hay una sección dietética. En ella encontrarás alimentos integrales, biológicos, hechos con productos naturales, sin azúcar, sin gluten, bajo en calorías, edulcorantes sustitutivos para el control del peso.

La mayoría de las personas acude a la sección dietética de los supermercados pensando que todo lo que hay allí sirve para adelgazar y no es así. Dietético significa equilibrados significa equilibrado, y aunque esta sección incluye productos bajos en calorías la mayoría son alimentos elaborados de forma más natural.

II. OBJETIVO

La presente recopilación de precios de venta al público tiene como objetivo informar al consumidor sobre las marcas y los precios existentes en el mercado local. Por tal motivo la ACODECO recopiló el día 15 de febrero de 2013, precios de venta de algunos productos light e integrales en los corregimientos de Bella Vista, Calidonia y Santa Ana.

III. METODOLOGÍA

Se ha utilizado la técnica de muestreo no probabilístico de juicios, en la cual con base en la experiencia de visitar los locales (o cadenas) comerciales, al igual que el conocimiento de las marcas, se ha hecho una elección empírica.

Las variables consideradas fueron:

- ◆ Producto
- ◆ Tamaño
- ◆ Sector (Bella Vista, Calidonia y Santa Ana)
- ◆ Supermercados (6)
- ◆ Precios de venta a la vista del consumidor.

Supermercados visitados:

Bella Vista

Riba Smith, Tranisistmica
Rey, Vía España

Calidonia y Santa Ana

Super 99, Calidonia
El Machetazo, Calidonia
El Machetazo, Santa Ana
Rey Bombero, Santa Ana

¹ www.productosdieteticos.com

IV. ANÁLISIS DE PRECIOS

A continuación se presentan los precios más bajos y más altos de algunos productos light e integrales, con la finalidad de orientar al consumidor en la selección del lugar donde puede efectuar sus compras con el mayor provecho posible.

Producto por Marca	Productos Light e Integrales			
	Bella Vista		Calidonia y Santa Ana	
	Balboas	Supermercados	Balboas	Supermercados
Jugos - Del Prado tetra Pack - Guayaba, Mango, Melocotón, Pera - 1 lt.				
Precio más bajo	1.26	Riba Smith Transistmica	1.25	Super 99, Calidonia, El Machetazo, Calidonia y El Machetazo, Santa Ana
Precio más alto	1.29	Rey, Vía España	1.29	Rey Bombero, Santa Ana
Jugos - Mott's Plástico - Plus Light Apple juice Beverague - 64 oz.				
Precio más bajo	4.06	Riba Smith Transistmica	3.79	El Machetazo, Calidonia y El Machetazo, Santa Ana
Precio más alto	4.15	Rey, Vía España	3.95	Super 99, Calidonia
Bebida energética - Ciclón Light - Lata 16.6 oz. (500 ml.)				
Precio más bajo	2.02	Rey, Vía España	1.92	El Machetazo, Calidonia y El Machetazo, Santa Ana
Precio más alto	2.19	Riba Smith Transistmica	2.19	Rey Bombero, Santa Ana
Bebida de Soya - soya Pac en polvo - Sobre 200 gr.				
Precio más bajo	2.89	Rey, Vía España	2.30	El Machetazo, Santa Ana
Precio más alto	2.91	Riba Smith Transistmica	2.88	Super 99, Calidonia
Cereal - Nestlé Fitness - Caja 390 gr.				
Precio más bajo	4.45	Riba Smith Transistmica	3.69	Super 99, Calidonia
Precio más alto	4.49	Rey, Vía España	4.13	El Machetazo, Calidonia y El Machetazo, Santa Ana

V. OBSERVACIONES AL CONSUMIDOR ¹

Todo consumidor debe tomar en cuenta las siguientes recomendaciones al comprar productos light e integrales:

- Respecto a los productos integrales se advierte que el pan, los cereales, o magdalenas integrales tienen las mismas calorías que los refinados. Eso si son mas sanos y saciantes porque tienen fibras y minerales y vitaminas, pero eso no significa que adelgacen.
- Antes de comprar un alimento light hay que leer bien la etiqueta y no engañarnos a nosotros mismos: uno bolsa de papas fritas light tiene algunas calorías menos que una normal, pero sigue teniendo muchísimas calorías. Además algunos alimentos considerados light tienen casi la misma cantidad de calorías que los comunes ya que con solo modificar algún componente o rebajar la cantidad de calorías ya se consideran light.
- Y que el azúcar haya sido sustituida por fructuosa no quiere decir que tenga menos calorías, la fructosa es simplemente el azúcar de la fruta y además muchos de estos productos suelen contener más grasas o aceites, lo que puede incluso elevar su nivel calórico.

¹ www.productosdieteticos.com

AUTORIDAD DE PROTECCIÓN AL CONSUMIDOR Y DEFENSA DE LA COMPETENCIA
Departamento de Información y Verificación de Precios

**PRECIOS DE VENTA AL CONSUMIDOR DE ALGUNAS MARCAS DE PRODUCTOS LIGHT E INTEGRALES,
OBTENIDOS EN SUPERMERCADOS DE LOS CORREGIMIENTOS DE BELLA VISTA, CALIDONIA Y
SANTA ANA, EL 15 DE FEBRERO DE 2013**

Producto	Unidad	Sector/ Supermercado/ Precio de venta al Consumidor en Balboas								
		Bella Vista			Calidonia y Santa Ana					
		Riba Smith Transitmica	Rey Vía España	Precio Promedio al 15 de Febrero de 2013	Super 99 Calidonia	El Machetazo Calidonia	El Machetazo Santa Ana	Rey Bombero Santa Ana	Precio Promedio al 15 de Febrero de 2013	
JUGOS LIGHT										
TETRA PACK										
DEL PRADO - Light										
Guayaba, Mango, Melocoton, Pera	250 ml	0.47	0.48	0.48	0.45	0.45	0.45	0.48	0.46	
Ponche de Frutas	250 ml	0.47	0.48	0.48	0.45	0.45	0.45	0.48	0.46	
Guayaba, Mango, Melocoton, Pera	1 litro	1.26	1.29	1.28	1.25	1.25	1.25	1.29	1.26	
Ponche de Frutas	1 litro	1.26	1.29	1.28	1.25	1.25	1.25	1.29	1.26	
DEL MONTE - Light										
Naranja, Manzana, Mango, Pera, y Otros	200 ml.	0.39	0.41	0.40	0.39	0.39	0.39	0.39	0.39	
Naranja, Manzana, Mango, Pera, y Otros	946 ml	1.35	1.35	1.35	1.25	1.25	1.25	1.35	1.28	
JUMEX - Light										
Manzana, Naranja, Damasco, Guayaba	1 litro	1.16	1.15	1.16	-	1.12	1.12	-	1.12	
PLASTICO										
MOTT'S										
Plus Light Apple Juice Beverague	64 oz	4.06	4.15	4.11	3.95	3.79	3.79	3.89	3.86	
Plus Light Apple - Cranbery Juice Beverague	64 oz	4.06	4.15	4.11	-	3.79	3.79	-	3.79	
OCEAN SPRAY										
Light Cranberry	64 oz	5.00	4.89	4.95	-	4.50	4.23	-	4.37	
Diet Cranberry Grape Spray	64 oz.	4.87	4.89	4.88	-	4.45	-	-	4.45	
Light Cran Grape	64 oz	5.00	4.89	4.95	-	-	4.95	-	4.95	
VIDRIO										
DIET V-8 SPLASH										
Diet -Tropical Blend	16 oz (473 ml)	1.31	-	1.31	1.29	1.29	1.25	1.29	1.28	
Diet - Mezcla de Moras	16 oz (473 ml)	1.31	-	1.31	1.29	1.29	1.25	-	1.28	
Diet - Mezcla de Tropical	16 oz (473 ml)	1.31	-	1.31	1.29	1.29	1.25	1.29	1.28	
Diet Fresa y Kiwi	16 oz (473 ml)	1.31	-	1.31	1.29	1.29	1.25	1.29	1.28	

Producto	Unidad	Sector/ Supermercado/ Precio de venta al Consumidor en Balboas								
		Bella Vista			Calidonia y Santa Ana					
		Riba Smith Transitmica	Rey Vía España	Precio Promedio al 15 de Febrero de 2013	Super 99 Calidonia	El Machetazo Calidonia	El Machetazo Santa Ana	Rey Bombero Santa Ana	Precio Promedio al 15 de Febrero de 2013	

JUGOS LIGHT

LATA										
DEL PRADO - Light										
Guayaba, Mango, Melocoton, Pera	355 ml	0.60	0.59	0.60	-	-	0.55	0.59	0.57	
Ponche de Frutas	355 ml	0.60	0.59	0.60	-	0.55	0.55	0.59	0.56	
DEL MONTE - Light										
Melocoton, Pera, Melocotón, Piña y Otros	330 ml (11 .2 oz)	-	0.59	0.59	-	0.59	0.56	0.59	0.58	

BEBIDA ENERGETICA

Ciclón - Light	Lata 8.3 oz (250 ml)	-	1.89	1.89	1.80	1.65	1.65	1.89	1.75
Ciclón - Light	Lata 16.6 oz (500 ml)	2.02	2.19	2.11	1.99	1.92	1.92	2.19	2.01
Red Bull - Sugar Free	Lata 8.3 oz (250 ml)	2.06	1.99	2.03	1.95	-	1.95	1.99	1.96
Rochstar - R - Sugar Free	Lata 16 oz (473 ml)	1.50	1.45	1.48	-	-	-	-	--
Moustar	Lata 16 oz (473 ml)	-	1.59	1.59	1.59	-	1.65	-	1.62

SODAS LIGHT

PLASTICO										
COCA COLA										
Envase	1 litro	1.24	1.29	1.27	1.26	-	-	1.29	1.28	
Envase	2.0 litros	2.00	1.99	2.00	-	2.00	2.00	1.99	2.00	
Coca Cola - Zero	2.0 litros	2.00	-	2.00	-	2.00	2.00	1.99	2.00	
LATA										
Coca Cola	12 oz	0.75	0.69	0.72	0.69	0.75	0.75	-	0.73	
Coca Cola - Zero	12 oz.(354 ml.)	0.77	0.69	0.73	0.69	0.75	0.75	0.77	0.74	
Coca Cola - Zero	600 ml.	0.70	0.70	0.70	0.69	0.70	0.70	0.70	0.70	

BEBIDAS EN POLVO

SOBRES										
Zuco Light - Naranja, Limón	9 g.	0.30	-	0.30	0.30	0.28	0.28	-	0.29	
Zuco Light - Durazno, Pera, Piña	8 g.	0.30	-	0.30	0.30	-	0.28	-	0.29	
Livean sin calorías - Mora	8 g.	0.30	0.30	0.30	0.30	0.28	0.29	0.30	0.29	
Livean sin calorías - Piña, Naranja y otros	9 g.	0.30	0.30	0.30	0.30	0.28	0.29	0.36	0.31	
Clight sin calorías - Limón, Piña y otros	9 g.	0.66	0.69	0.68	0.65	0.65	0.65	0.69	0.66	

Producto	Unidad	Sector/ Supermercado/ Precio de venta al Consumidor en Balboas								
		Bella Vista			Calidonia y Santa Ana					
		Riba Smith Transmítica	Rey Vía España	Precio Promedio al 15 de Febrero de 2013	Super 99 Calidonia	El Machetazo Calidonia	El Machetazo Santa Ana	Rey Bombero Santa Ana	Precio Promedio al 15 de Febrero de 2013	

BEBIDAS DE SOYA

Lasco- Bebida de Soya- Naranja, Piña y otros	Sobre 120 g.	-	1.39	1.39	1.35	1.28	1.30	1.39	1.33
Lasco- Bebida de Soya- Creamy Malta	Sobre 500 g.	-	5.29	5.29	5.25	5.06	5.14	-	5.15
Soya Pac- Bebida de Soya en polvo	Sobre 200 g.	2.91	2.89	2.90	2.88	2.87	2.30	-	2.68
Soya Pac- Bebida de Soya en polvo	Sobre 400 g.	5.44	-	5.44	5.38	5.37	-	-	5.38
Soya Pac- Bebida de Soya en polvo	Paquete 1 kg.	-	-	--	11.32	11.19	11.19	-	11.23
Bio Land- Bebida de Soya - Autentica	Sobre 200 g.	3.48	-	3.48	3.07	3.06	3.06	-	3.06
Bio Land- Bebida de Soya - Autentica	Sobre 400 g.	5.12	-	5.12	5.82	5.79	5.79	-	5.80
Bio Land- Bebida de Soya - con Vainilla org	Sobre 200 g.	-	-	--	3.55	-	3.59	-	3.57
Bio Land- Bebida de Soya - con Vainilla org	Sobre 400 g.	-	-	--	-	5.35	5.35	-	5.35

BEBIDAS SILK

Vainilla	240 ml.	-	1.29	1.29	-	1.28	1.28	-	1.28
Chocolate	240 ml.	-	1.29	1.29	-	1.28	1.28	-	1.28
Lactose Free Unsweetende	946 ml.	-	-	--	-	2.63	2.63	-	2.63

GELATINAS

Royal - light - sobre	10 g.	0.54	-	0.54	0.42	0.44	0.43	-	0.43
Ge'l hada sin sabor	32 g	0.55	-	0.55	-	-	0.52	-	0.52
Bretzke - Gelatina Diet	12 g.	-	0.59	0.59	-	0.58	0.58	-	0.58

GALLETAS

NUTRI SNACKS - Mafam									
Apple & Cinnamon cookies sugar free	Bolsita 48 g. (2.u)	0.53	0.67	0.60	0.69	0.60	-	-	0.65
Orange & Whole oats cookies sugar free	Bolsita 48 g. (2.u)	0.64	-	0.64	0.55	0.60	-	-	0.58
Low fat oats & raisins cookies	Bolsita 48 g. (2.u)	0.65	0.67	0.66	-	-	-	-	--
BIO LAND									
Galletas de Avena con Naranja organicas	8 Paq. (320 g)	2.98	3.15	3.07	-	3.15	3.15	-	3.15
Galletas de Avena con Pasas organicas	8 Paq. (320 g)	2.98	3.15	3.07	-	3.15	3.15	-	3.15
DUX - noel									
Galletas integrales - Paquete	9 u de 27.8 g c/u	1.41	1.55	1.48	-	-	1.41	1.59	1.50
Noel Saltin- noel integral 2 tacos - Paquete	276 g.	-	1.55	1.55	-	1.52	-	1.55	1.54
Noel Saltin- noel integral - Paquete	9 u de 24 g c/u	1.48	-	1.48	-	-	1.53	-	1.53

Producto	Unidad	Sector/ Supermercado/ Precio de venta al Consumidor en Balboas							
		Bella Vista			Calidonia y Santa Ana				
		Riba Smith Transmítica	Rey España Vía España	Precio Promedio al 15 de Febrero de 2013	Super 99 Calidonia	El Machetazo Calidonia	El Machetazo Santa Ana	Rey Bombero Santa Ana	Precio Promedio al 15 de Febrero de 2013

GALLETAS

<i>PASCUAL</i>									
María - sin azúcar	180 g. (6.35 oz.)	1.91	1.99	1.95	-	2.00	2.00	-	2.00
Sorbeto - fresa, vainilla - sin azúcar	150 g. (5.29 oz)	1.91	1.99	1.95	-	2.00	2.00	-	2.00
Sandwich - vainilla	180 g. (6.35 oz.)	1.91	1.99	1.95	-	2.00	2.00	-	2.00
<i>NAVISCO</i>									
Club Social - integral	9 u. (234 g)	1.50	1.49	1.50	1.49	1.45	1.45	1.49	1.47
<i>COSECHA DORADA</i>									
Sesame nachos nachitos de ajonjolí	7 oz. (200 g.)	2.27	-	2.27	-	2.19	-	-	2.19
Palitos integrales con ajonjolí	2.7 oz. (75 g.)	-	1.49	1.49	-	-	1.39	-	1.39
Palitos integrales con ajonjolí	7.5 oz. (200 g.)	-	2.49	2.49	2.29	2.09	2.19	-	2.19
Granola Bites trocitos de granola crujientes	150 g.	1.82	1.99	1.91	-	1.89	-	-	1.89
Granola Bites trocitos de granola manzana, ca	50 g.	-	0.93	0.93	0.95	-	0.89	-	0.92
Natural mix mezcla de snacks naturales	175 g.	-	-	--	2.05	1.99	2.09	-	2.04
Natural mix mezcla de snacks naturales	75 g.	-	1.49	1.49	-	1.39	1.39	-	1.39
Bizcochos integrales de ajonjolí horneados	75 g.	1.13	1.19	1.16	1.09	-	1.09	-	1.09
Bizcochos integrales de ajonjolí horneados	150 g.	2.22	2.29	2.26	-	2.19	2.19	-	2.19
<i>SESAMIS</i>									
Pizza Chips	50 g.	2.56	2.69	2.63	2.69	-	2.63	-	2.66
Palitos de ajonjolí	50 g.	2.56	-	2.56	-	-	-	-	--
<i>POZUELO</i>									
Galleta de Soda Integral	8 u. (176 gr.)	1.23	-	1.23	1.29	1.26	1.26	1.29	1.28
Galleta Especie Natural	8 u. (176 gr.)	1.19	-	1.19	1.25	1.22	1.18	1.25	1.23

CEREALES

<i>NESTLÉ</i>									
Cuni Mini - cereal integral	Caja 363 g	-	4.49	4.49	3.85	4.19	4.19	4.49	4.18
Fitness	Caja 390 g.	4.45	4.49	4.47	3.69	4.13	4.13	3.79	3.94
Fitness	Caja 870 g.	7.41	-	7.41	5.99	6.98	-	-	6.49
Fitness Fruit	430 gr.	4.95	4.96	4.96	4.09	4.59	4.59	5.39	4.67
Fitness Miel y Almendra	430 gr.	4.90	4.96	4.93	5.85	4.59	6.59	4.95	5.50

Producto	Unidad	Sector/ Supermercado/ Precio de venta al Consumidor en Balboas							
		Bella Vista			Calidonia y Santa Ana				
		Riba Smith Transitmica	Rey Vía España	Precio Promedio al 15 de Febrero de 2013	Super 99 Calidonia	El Machetazo Calidonia	El Machetazo Santa Ana	Rey Bombero Santa Ana	Precio Promedio al 15 de Febrero de 2013

CEREALES

BRUGGEN VITALISIMO 0% Colesterol									
Avena, Hojuela de Maíz y Trigo									
Vitalisimo Muesli 10 frutas	Caja 450 g.	3.08	-	3.08	3.49	-	2.85	-	3.17
Vitalisimo Multiceal - Pasas	Caja 450 g.	3.08	-	3.08	3.49	2.85	2.85	-	3.06
VitalisimoMulticeal - Manzana	Caja 450 g.	3.23	3.09	3.16	-	-	-	-	--
NATURAL VALLEY (BARRAS)									
Variety Pack (Cinnamon, Oat´s y otros)	Caja 12 (252 g)	3.80	3.99	3.90	3.75	3.79	3.79	-	3.78
Oat´s Honey	Caja 12 (252 g)	-	3.99	3.99	3.75	-	3.79	-	3.77
Roasted Almond	Caja 12 (252 g)	3.95	-	3.95	-	3.79	-	-	3.79
Yogurt Blueberry	Caja 12 (252 g)	3.90	3.99	3.95	3.95	3.79	-	-	3.87
Cinnamon	Caja 12 (252 g)	3.80	3.99	3.90	3.75	3.79	3.79	-	3.78
KELLOGG'S									
Arroz -Trigo									
K Special Vainilla Almond	360 g.	4.95	4.59	4.77	-	4.65	-	-	4.65
K Special	434 g.	4.56	4.59	4.58	-	4.65	-	-	4.65
K Special - Manzana - Pera	Barra 144 g	-	2.29	2.29	-	2.18	-	-	2.18
K Special - Coseha roja	Barra 144 g	2.35	2.29	2.32	-	2.18	2.18	-	2.18
Cereal en Barra	132 g.	-	2.29	2.29	-	2.18	-	-	2.18

GRANOLA

Pasas, Piña, Banano y Completa		-	1.99	1.99	-	1.95	1.95	-	1.95
--------------------------------	--	---	------	-------------	---	------	------	---	-------------

MERMELADA

DELGA C									
Sugar free & low calorie mermelada de mora, guayaba piña, naranja endulzado con splenda	11 oz.	3.07	-	3.07	-	2.98	2.98	-	2.98
SMUCKER'S									
Sugar free strawberry preserves endulzado con splenda	361 g.	4.15	-	4.15	-	3.39	3.39	-	3.39
Sugar free apricot preserves endulzado con splenda	361 g.	-	-	--	-	3.39	3.10	-	3.25
low sugar strawberry	291 g.	-	-	--	-	2.42	2.82	-	2.62
low sugar apricot	291 g.	2.80	-	2.80	-	2.72	2.95	-	2.84
low sugar red raspberry	291 g.	3.11	-	3.11	-	2.98	2.82	-	2.90
low sugar sweet orange	291 g.	2.75	-	2.75	-	2.69	-	-	2.69

Producto	Unidad	Sector/ Supermercado/ Precio de venta al Consumidor en Balboas					
		Bella Vista			Calidonia y Santa Ana		
		Riba Smith Transitmica	Rey Vía España	Precio Promedio al 15 de Febrero de 2013	Super 99 Calidonia	El Machetazo Calidonia	El Machetazo Santa Ana

Nota: Estos monitoreos reflejan únicamente una comparación de precios, no así el servicio que preste el agente económico ni la calidad de los productos. Estos precios pueden variar desde el momento en que se realizó el monitoreo y su fecha de publicación.

(-): No había el producto al momento del monitoreo.

(--): No Hay Precio Promedio

Fuente: ACODECO

Miembro de CONCADECO (Consejo Centroamericano de Protección al Consumidor).