

**PRECIOS AL CONSUMIDOR DE ALGUNOS PRODUCTOS LIGHT E INTEGRALES,
OBTENIDOS EN DIVERSOS SUPERMERCADOS DEL CORREGIMIENTO DE PUEBLO NUEVO,
EL 22 DE FEBRERO DE 2012**

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 22 de febrero de 2012, precios de venta de algunos productos light e integrales en el corregimiento de Pueblo Nuevo.

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 (Pueblo Nuevo)
- ◆ Supermercados (2)
- ◆ Precios de venta a la vista del consumidor.

Supermercados visitados:

- Rey, 12 de Octubre
- Super 99, Vista Hermosa

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	
	Pueblo Nuevo	
	Balboas	Supermercados
Jugos - Del Prado - Tetra Pack - Guayaba, Mango, Melocoton y Pera - 1 lt.		
Precio más bajo	1.09	Super 99, Vista Hermosa
Precio más alto	1.19	Rey, 12 de Octubre
Soda - Coca Cola - Plástico - Envase 2 lts.		
Precio más bajo	1.85	Super 99, Vista Hermosa
Precio más alto	1.89	Rey, 12 de Octubre
Soda - Pepsi Cola - Lata - 12 oz. (354 ml.)		
Precio más bajo	0.69	Super 99, Vista Hermosa
Precio más alto	0.70	Rey, 12 de Octubre
Galletas - Cosecha Dorada - Palitos Integrales con ajonjolí - 7.5 oz. (200 gr.)		
Precio más bajo	2.19	Super 99, Vista Hermosa
Precio más alto	2.29	Rey, 12 de Octubre

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 sí son más 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: una 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 fructuosa 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,
OBTENIDOS EN DIVERSOS SUPERMERCADOS DEL CORREGIMIENTO DE PUEBLO NUEVO,
EL 22 DE FEBRERO DE 2012**

Producto	Unidad	Sector/ Supermercado/ Precio de venta al Consumidor en Balboas		
		PUEBLO NUEVO		
		S/M Bella Vista Calle 45	Riba Smith Transitmica	Precio Promedio al 22 de Febrero de 2012

JUGOS LIGHT

TETRA PACK				
DEL PRADO - Light				
Guayaba, Mango, Melocoton, Pera	250 ml	0.39	0.41	0.40
Ponche de Frutas	250 ml	0.39	0.49	0.44
Guayaba, Mango, Melocoton, Pera	1 litro	1.09	1.19	1.14
Ponche de Frutas	1 litro	-	1.19	1.19
DEL MONTE - Light				
Naranja, Manzana, Mango, Pera, y Otros	200 ml.	0.35	0.35	0.35
Naranja, Manzana, Mango, Pera, y Otros	946 ml	1.19	1.25	1.22
JUMEX - Light				
Manzana, Naranja, Damasco, Guayaba	1 litro	1.05	1.05	1.05
LATA				
DEL PRADO - Light				
Guayaba, Mango, Melocoton, Pera	355 ml	0.51	0.49	0.50
Ponche de Frutas	355 ml	0.50	0.49	0.50
DEL MONTE - Light				
Melocoton, Pera, Melocotón, Piña y Otros	330 ml (11 .2 oz)	0.49	0.49	0.49

BEBIDA ENERGETICA

Ciclón - Light	Lata 8.3 oz (250 ml)	1.63	-	1.63
Ciclón - Light	Lata 16.6 oz (500 ml)	1.95	-	1.95
Red Bull - Sugar Free	Lata 8.3 oz (250 ml)	1.75	-	1.75
Moustar	Lata 16 oz (473 ml)	1.59	-	1.59

SODAS LIGHT

PLASTICO				
COCA COLA				
Envase	600 ml	-	0.69	0.69
Envase	2.0 litros	1.85	1.89	1.87
Coca Cola - Zero	2.0 litros	1.85	1.89	1.87

Producto	Unidad	Sector/ Supermercado/ Precio de venta al Consumidor en Balboas		
		PUEBLO NUEVO		
		S/M Bella Vista Calle 45	Riba Smith Transitmica	Precio Promedio al 22 de Febrero de 2012

SODAS LIGHT

PEPSI COLA				
Envase	600 ml	0.75	-	0.75
Envase	1.5 litro	1.50	1.50	1.50
LATA				
Coca Cola	12 oz	0.69	0.69	0.69
Coca Cola - Zero	12 oz.(354 ml.)	0.69	-	0.69
Pepsi Cola	12 oz	0.69	0.70	0.70

BEBIDAS EN POLVO

SOBRES				
Zuco Light - Naranja, Limón	9 g.	0.30	0.27	0.29
Clight sin calorías - Limón, Piña y otros	9 g.	0.33	0.30	0.32

BEBIDAS SILK

Vainilla	240 ml.	1.15	-	1.15
Chocolate	240 ml.	1.15	-	1.15
Lactose Free Unsweetende	946 ml.	2.45	-	2.45
Original	946 ml.	-	3.89	3.89
Chocolate	946 ml.	2.89	-	2.89
Vainilla	946 ml.	2.61	2.89	2.75

LECHE DE SOYA EN POLVO

Soya Pac- Banano, Chocolate, Vainilla y Fresa	Sobre 200 g.	2.35	2.65	2.50
Soya Pac- Banano, Chocolate, Vainilla y Fresa	Sobre 400 g.	-	4.79	4.79

GALLETAS

NUTRI SNACKS - Mafam				
Avena Integral con pasas 110 calorías	Caja 10 u. (240 g)	-	3.15	3.15
Granola y Linaza	48 gr.	0.51	0.55	0.53
Dulce avena integral	48 gr.	-	0.55	0.55
NAVISCO				
Club Social - integral	9 u. (234 g)	1.39	1.39	1.39
COSECHA DORADA				
Palitos integrales con ajonjolí	2.7 oz. (75 g.)	1.15	1.19	1.17
Palitos integrales con ajonjolí	7.5 oz. (200 g.)	2.19	2.29	2.24

GALLETAS

Producto	Unidad	Sector/ Supermercado/ Precio de venta al Consumidor en Balboas		
		PUEBLO NUEVO		
		S/M Bella Vista Calle 45	Riba Smith Transitmica	Precio Promedio al 22 de Febrero de 2012
Granola Bites trocitos de granola crujientes	150 g.	1.90	1.99	1.95
Granola Bites trocitos de granola manzana, canela	50 g.	0.89	0.93	0.91
Bizcochos integrales de ajonjolí horneados	75 g.	1.15	1.15	1.15
Bizcochos integrales de ajonjolí horneados	150 g.	2.25	2.29	2.27

CEREALES

BRUGGEN VITALISIMO 0% Colesterol				
Avena, Hojuela de Maíz y Trigo				
Vitalisimo corn flakes	Bolsa 850 g	3.58	-	3.58
Vitalisimo Multiceal - Pasas	Caja 450 g.	2.85	-	2.85
Vitalisimo Multiceal - Almendra	Caja 450 g.	2.99	-	2.99
Vitalisimo Multiceal - Manzana	Caja 450 g.	2.99	-	2.99
NATURAL VALLEY (BARRAS)				
Variety Pack (Cinnamon, Oat's y otros)	Caja 12 (252 g)	3.99	-	3.99
Oat's Honey	Caja 12 (252 g)	3.90	-	3.90
Roasted Almond	Caja 12 (252 g)	3.99	-	3.99
Yogurt Blueberry	Caja 12 (252 g)	3.99	-	3.99
Cinnamon	Caja 12 (252 g)	3.99	-	3.99
KELLOGG'S				
Arroz -Trigo				
K Special Vainilla Almond	360 g.	4.25	-	4.25
K Special - Manzana - Pera	Barra 144 g	2.85	-	2.85
K Special - Cosecha roja	Barra 144 g	2.85	-	2.85

MERMELADA

DELGA C				
Sugar free & low calorie mermelada de mora, guayaba piña, naranja endulzado con splenda	11 oz.	2.85	-	2.85
SMUCKER'S				
Sugar free strawberry preserves endulzado con splenda	361 g.	-	3.29	3.29
Sugar free apricot preserves endulzado con splenda	361 g.	-	3.29	3.29

MERMELADA

Producto	Unidad	Sector/ Supermercado/ Precio de venta al Consumidor en Balboas		
		PUEBLO NUEVO		
		S/M Bella Vista Calle 45	Riba Smith Transitmica	Precio Promedio al 22 de Febrero de 2012
low sugar concord grape	291 g.	-	2.79	2.79
low sugar strawbery	291 g.	-	2.59	2.59
low sugar apricot	291 g.	-	2.59	2.59
low sugar red raspberry	291 g.	-	2.79	2.79

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.

Fuente: ACODECO

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