

## Cambia esto, por esto

Una de las cosas más difíciles a las que nos enfrentamos cuando hacemos las compras en el supermercado es la elección de los productos correctos.

El primer inconveniente es el marketing del producto, sobre todo aquellos que tienen “Bajo en calorías”, “Libre de azúcar”, “sin grasas añadidas” entre otros promocionales, que en algunas ocasiones resultan no ser verdaderos.

El segundo son las etiquetas nutrimentales, que bien nos dan una idea general de lo que contiene el producto, sin embargo, debes saber cómo hacer la lectura adecuada de ellas, así como revisar la lista de ingredientes.

Es por ello por lo que traemos una guía básica de productos que contienen mejores ingredientes que otros y te pueden ayudar en la elección de compras saludables.







**LOCKTON®**

UNCOMMONLY INDEPENDENT