

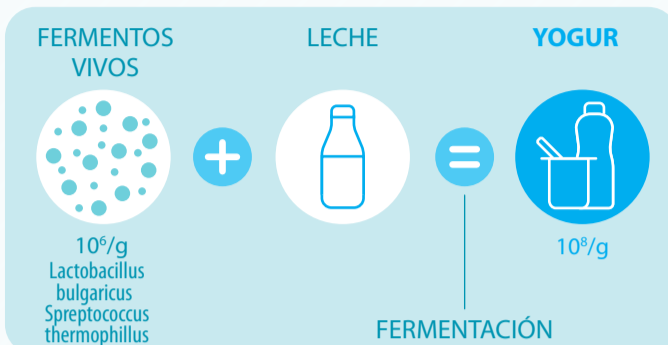
EL YOGUR, ESE MARAVILLOSO LÁCTEO



El yogur es un alimento cuyas propiedades nutricionales lo hacen único. Contiene proteínas de alto valor biológico, es muy digestible y aporta calcio de fácil asimilación, vitaminas del grupo B y vitaminas liposolubles A y D. El yogur mejora la calidad de la dieta dentro de un patrón de alimentación equilibrado y saludable.

¿QUÉ ES EL YOGUR?

El yogur es un alimento obtenido de la fermentación de la leche con dos bacterias (**Lactobacillus bulgaricus** y el **Streptococcus thermophilus**). Los fermentos vivos que contiene el yogur (100 millones por gramo) lo convierten en un **alimento con numerosos beneficios**, entre otros, una mejor digestibilidad de la lactosa.



¿SABÍAS QUE?



CADA ESPAÑOL CONSUME DE MEDIA **MÁS DE 15 KILOS DE YOGUR** AL AÑO

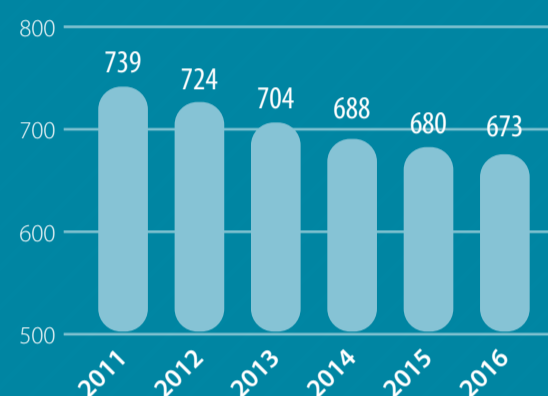


EL 98% DE LOS HOGARES ESPAÑOLES CONSUME YOGUR



SIN EMBARGO, EL CONSUMO DE YOGURES **SIGUE CAYENDO CASI UN 9% DESDE 2011:**

Consumo de yogures (millones de kg)



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DEL YOGUR

El yogur aporta una elevada cantidad de **proteínas** de alto valor biológico, **calcio** de gran biodisponibilidad y **vitaminas** B2, B12, A y D (fundamental para la absorción del calcio). Además, es fuente de **minerales** como fósforo, magnesio, potasio, zinc y yodo.



VALORES NUTRICIONALES

YOGUR NATURAL (por 100 gramos)

Energía [Kcal]	61,40
Proteína [g]	3,96
Hidratos carbono [g]	5,50
Grasa total [g]	2,60
Calcio [mg]	142,00



EL YOGUR, GRAN ALIADO PARA LOS INTOLERANTES A LA LACTOSA

El yogur es una excelente alternativa en personas con maldigestión a la lactosa, ya que **los fermentos que contiene actúan sobre la lactosa a dos niveles:**

- 1 Durante la fermentación reducen el nivel de lactosa con respecto a la leche (un 30% menos)
- 2 Una vez consumido, las bacterias mejoran la digestión de la lactosa del yogur en el intestino



¿Tienes problemas en la digestión de la lactosa? No renuncies a los yogures, te ayudarán a cubrir tus necesidades diarias de calcio.

Hay un yogur para todos: naturales, azucarados, edulcorados, bebibles...

Además, son ideales para combinar con fruta fresca, cereales o miel

El yogur es un alimento muy versátil en la cocina, puede incorporarse a platos salados como dulces, calientes o fríos

EL YOGUR, FUENTE DE SALUD



Para mantener la línea

- Tiene un alto **poder saciante** y calma el apetito debido a su alto contenido en proteínas.
- Es un buen alimento para **comer entre horas**.
- Muy **útil en los planes de pérdida de peso**, ya que existen versiones desnatadas que aportan nutrientes saludables sin sumar calorías.
- Es una **alternativa saludable a cualquier postre** más calórico.



Para el sistema digestivo

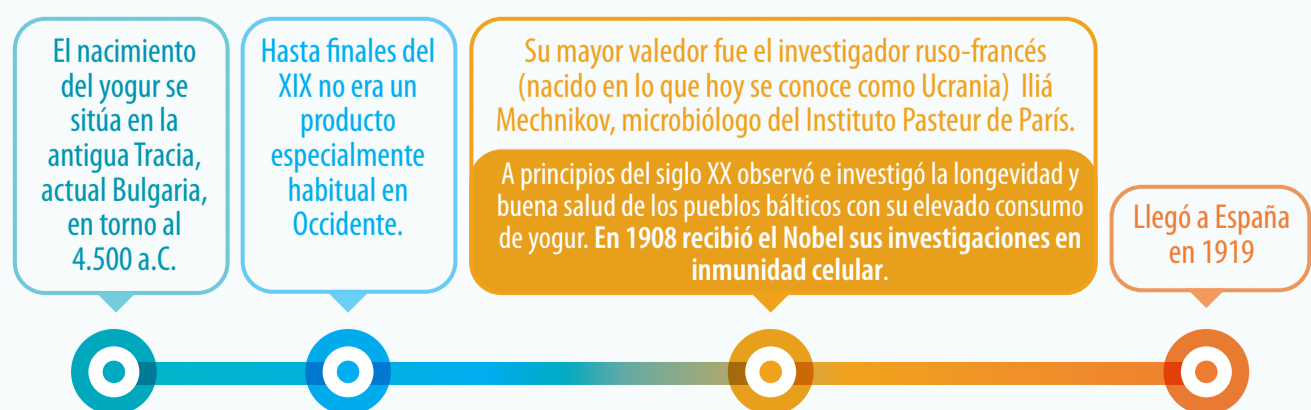
- Favorece el **buen funcionamiento intestinal**.
- Sus fermentos se complementan a la perfección con la propia flora intestinal.
- Son muy **beneficiosos después de un tratamiento antibiótico** para restaurar la flora intestinal.
- Facilita la **digestión de la lactosa**.

TOMA NOTA

GUÁRDALO SIEMPRE EN LA NEVERA. EL YOGUR ES UN PRODUCTO QUE REQUIERE SER CONSERVADO EN LA NEVERA HASTA SU CONSUMO PARA NO PERDER LOS BENEFICIOSOS FERMENTOS VIVOS QUE CONTIENE.



HISTORIA DEL YOGUR, UN ALIMENTO CON PREMIO NOBEL



DE LA FARMACIA A LA COCINA: LOS PRIMEROS YOGURES SE VENDÍAN EN FARMACIAS COMO UN "REMEDIO HEROICO" PARA QUIENES SUFRÍAN DE «DIGESTIONES DIFÍCILES, EMPACHOS GÁSTRICOS Y PEREZA ESTOMACAL».

Fuentes:

- Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD)
- Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA)
- Panel de Consumo del MAPAMA
- IRI & Kantar 2016