

EL YOGURT

UN ACTOR CLAVE EN LA CALIDAD DE LA DIETA Y LOS ESTILOS DE VIDA.

El consumo de yogurt se ha asociado con patrones dietarios, estilos de vida saludables, mejor calidad de la dieta y perfiles metabólicos más saludables. Los consumidores frecuentes de yogurt no solo tienen una mayor ingesta de nutrientes, sino también una mejor calidad de la dieta, que incluye un mayor consumo de frutas y verduras, cereales integrales y lácteos, lo que indica una mayor diversificación de la dieta.



Evidencias epidemiológicas y clínicas sugieren que el **yogurt contribuye a una mejor salud metabólica** debido a sus efectos sobre el control del peso corporal, la homeostasis energética y el control del azúcar en sangre.

La calidad de la dieta hace referencia a una alimentación diversificada, equilibrada y sostenible, que proporciona la energía y todos los nutrientes esenciales para el crecimiento y una vida saludable y activa.

El consumo de yogurt se relaciona con aspectos clave de la alimentación y nutrición de las personas, algunos de los resultados se presentan a continuación:

Conclusión

El consumo de yogurt puede considerarse como un indicador de dieta balanceada y equilibrada. Esto a través de su contenido nutricional, el impacto que tiene su consumo en la salud metabólica, incluyendo la regulación del equilibrio energético, el peso corporal, la glicemia, y su relación con comportamientos y factores de estilo de vida más saludables.

Referencias

1. Christopher J. Cifelli; Adequacy Nutrient Children American. Intakes , Nutrient Adequacy , and Diet Quality in. Nutrients. 2020.
2. Rogelj I. Milk, Dairy Products, Nutrition and Health. Food Technol Biotechnol. 2000;38(2):143-7.
3. Panahi S, Fernandez MA, Marette A, Tremblay A. Yogurt, diet quality and lifestyle factors. Eur J Clin Nutr. 2017;71(5):573-9.

Con-
Ciencia
láctea

Consumo de yogurt



Calidad de la dieta

- Promueve el consumo de frutas y verduras enteras.
- Esta relacionado con un aumento en el consumo de lácteos.
- Favorece el consumo de grasas saludables, carnes magras, cereales integrales y leguminosas.



Factores alimentarios

- Mejores hábitos de alimentación.
- Adopción de recomendaciones dietarias saludables.
- Mayor educación alimentaria y nutricional.
- Favorece el interés y el aprendizaje de gastronomía y cocina.



Estilos de vida

- Existe relación entre el consumo de yogurt y la práctica de actividad física.
- Mejores hábitos de sueño
- Los consumidores de yogurt tuvieron mejor estilo de vida y menor consumo de tabaco y alcohol.



Salud cardiometabólica

- Favorece la saciedad.
- Menor impacto en la glicemia.
- Mantenimiento de un peso saludable.
- Mejora en la microbiota intestinal por el consumo de yogures con probióticos.
- Efectos positivos en la salud ósea, indicadores cardiovasculares, diabetes tipo 2 y síndrome metabólico.

