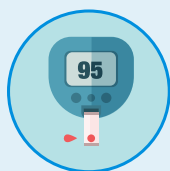


YOGURT: PARA TODOS LOS DÍAS

Con frecuencia encontramos nuevas investigaciones acerca del Yogurt y sus beneficios. En los últimos 5 años, decenas de estudios acerca del consumo de yogurt y su relación con la salud han sido publicados, mostrando importantes efectos positivos en algunos factores importantes en la prevención de enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares¹:



Control de peso.



Metabolismo de la glucosa.



Presión arterial, colesterol y triglicéridos.

Aunque aún se requiere de más investigación para determinar el rol de yogurt en la regulación de estos factores, no hay duda en que el yogurt es una excelente opción para incluir en la dieta diaria, con beneficios que van mas allá del aporte de nutrientes, ya que por ser un producto fermentado mejora la disponibilidad y absorción de nutrientes, y contiene sustancias bioactivas con potenciales beneficios².



Recuerda llevar hábitos de vida saludables para aprovechar al máximo los beneficios del yogurt.

ALGUNOS COMPONENTES IMPORTANTES EN EL YOGURT:

Proteínas

Como su principal ingrediente es la leche, es natural encontrar un buen aporte de proteína de gran calidad. Un vaso de yogurt* aporta aproximadamente 6 gramos de proteína.



Calcio

La mejor fuente de calcio son los lácteos en el yogurt* encuentras suficiente calcio para cubrir el 20% de la recomendación diaria de calcio**.

Probióticos

Son microorganismos benéficos, que llegan hasta tu intestino, hacen parte de la flora intestinal, y consumiéndolos con regularidad pueden generar un impacto positivo en el funcionamiento de tu sistema digestivo e inmune³.

*Una porción de 200 g.

**Basado en una dieta de 2000 Calorías. Tus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de tus necesidades calóricas

REFERENCIAS:

1. Khorraminezhad, L., & Rudkowska, I. Effect of Yogurt Consumption on Metabolic Syndrome Risk Factors: a Narrative Review. Current Nutrition Reports, 1-10.
2. Fernandez, M. A., Panahi, S., Daniel, N., Tremblay, A., & Marette, A. (2017). Yogurt and cardiometabolic diseases: a critical review of potential mechanisms. Advances in Nutrition, 8(6), 812-829.
3. Ramiro-Puig, E., Pérez-Cano, F. J., Castellote, C., Franch, A., & Castell, M.. (2008). El intestino: pieza clave del sistema inmunitario. Revista Española de Enfermedades Digestivas, 100(1), 29-34. Recuperado en 27 de mayo de 2020.

