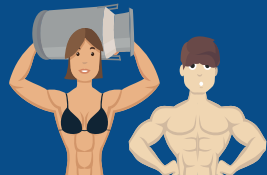


Fuente de salud



Mantener la línea

PODER SACIANTE

Debido a su elevado contenido en proteínas ayuda a calmar el hambre.

ENTRE HORAS

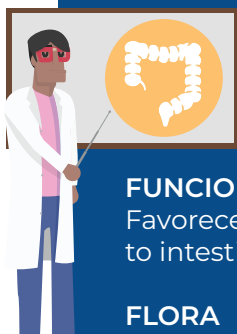
Por eso es el mejor aliado para comer entre horas.

DIETA

Es muy útil en los planes de pérdida de peso ya que existen versiones desnatadas que aportan nutrientes saludables sin sumar calorías.

POSTRE SALUDABLE

Una alternativa saludable a cualquier postre más calórico.



Sistema digestivo OK

FUNCIONAMIENTO INTESTINAL

Favorece el buen funcionamiento intestinal.

FLORA

Sus fermentos se complementan a la perfección con la propia flora intestinal.

PODER RESTAURADOR

Son muy beneficiosos después de un tratamiento antibiótico para restaurar la flora intestinal.

LACTOSA A RAYA

Facilita la digestión de la lactosa.



El amigo de los intolerantes



ALTERNATIVA

El yogur es una alternativa excelente para las personas con mala digestión de la lactosa gracias a sus fermentos, que reducen el nivel de lactosa durante la fermentación (<30%) y que, una vez consumido, las bacterias mejoran su digestión en el intestino.

NO RENUNCIES

Si tienes problemas con la digestión de la lactosa no renuncies al yogur, te ayudará a cubrir tus necesidades diarias de calcio.

Un alimento de gran calidad nutricional

Un yogur entero cubre menos del 5% del gasto energético medio de un hombre adulto, pero permite cubrir más del 15% de las ingestas diarias recomendadas por el calcio y el fósforo. Y más del 10% de las ingestas diarias de vitamina B2 y B12.



Combínalo con fruta fresca, cereales o miel o bien incorpóralo a tu cocina diaria, en platos dulces o salados, fríos y calientes

El yogur



El yogur es un alimento de alta densidad nutricional porque aporta cantidades significativas de nutrientes esenciales con una baja aportación calórica.



Muchos nutrientes, pocas calorías



Consérvalos en la nevera para que no pierdan ninguna propiedad

¿Qué nos aporta?



Macronutrientes

PROTEÍNAS

Son de alta calidad (contienen todos los aminoácidos esenciales).

GRASAS

Contiene ácidos grasos de cadena corta y media.

HIDRATOS DE CARBONO

Básicamente, lactosa.

Al ser un alimento fermentado, es de fácil digestión.

Micronutrientes

FUENTE DE CALCIO

El calcio es necesario para el crecimiento y desarrollo de los huesos en niños y por su mantenimiento en adultos.

1 yogur (125 gr) = 150 mg de calcio

Fermentos

Son los microorganismos que transforman la leche en yogur, a través del proceso de fermentación.

Un yogur contiene como mínimo 1.300 millones de fermentos que nos ayudan a dar sabor y textura al yogur, lo conservan de forma natural y hacen un alimento de más fácil digestión.

*Streptococcus thermophilus
Lactobacillus bulgaricus*

Matriz láctea

La matriz alimentaria es la estructura de un alimento dada la naturaleza de sus nutrientes y sus interacciones. Puede influir sobre la digestión y absorción de sus nutrientes, determinando las propiedades nutricionales del alimento.

**Lactosa
Vitaminas B2, B12, A y D
Caseína**

Favorecen la absorción y aprovechamiento del calcio (biodisponibilidad)