

LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE FABRICANTES DE YOGUR Y POSTRES LÁCTEOS FRESCOS CELEBRA EL SEGUNDO ENCUENTRO ANUAL CON ALMUDENA CID COMO INVITADA ESPECIAL

- **Bajo el lema *Descubrimos más sobre el yogur*, el segundo encuentro anual de AEFY se ha centrado en abordar de forma didáctica los beneficios del yogur y conocer cómo impactan los diferentes azúcares en su perfil nutricional.**
- **La Asociación Española de Fabricantes de Yogur y Postres Lácteos Frescos (AEFY) agrupa a las 13 mayores empresas de yogur y postres lácteos del país.**
- **Almudena Cid ha participado en el evento como invitada especial, junto a expertos del ámbito de la nutrición.**

Madrid, 7 de noviembre 2019 – Bajo el lema “**Descubrimos más sobre el yogur**”, la Asociación Española de Fabricantes de Yogur y Postres Lácteos Frescos (**AEFY**) ha organizado hoy en Madrid su segundo encuentro anual; **una jornada informativa y relacional alrededor del yogur y sus beneficios**. El acto ha contado con la presencia del **Doctor Ramón Estruch**, presidente del Consejo Científico de la Fundación Dieta Mediterránea y coordinador del Estudio PREDIMED (PREvención amb DIeta MEDiterrània); **Sara Castro**, dietista-nutricionista e investigadora en el Instituto de Investigaciones Biomédicas August Pi i Sunyer (IDIBAPS); **Antoni Bandrés**, presidente de AEFY, y **Almudena Cid**, exgimnasta olímpica con 8 títulos de campeona en España, como invitada especial. El periodista y divulgador científico **Jorge Alcalde** fue responsable de moderar la presentación que fue clausurada por **D. Clemente Mata Tapia**, subdirector general de Fomento Industrial y Asociativo Agroalimentario.

Para su segundo encuentro anual, AEFY decidió poner el foco en **reivindicar el rol del yogur dentro de un patrón de alimentación saludable**, haciendo énfasis en explicar su composición nutricional y beneficios. En particular, los expertos expusieron sobre los tipos de azúcar (naturales y añadidos) que puede contener un yogur, ofreciendo desde la didáctica, elementos para entender mejor el contenido de azúcares expresado en el etiquetado nutricional del yogur.

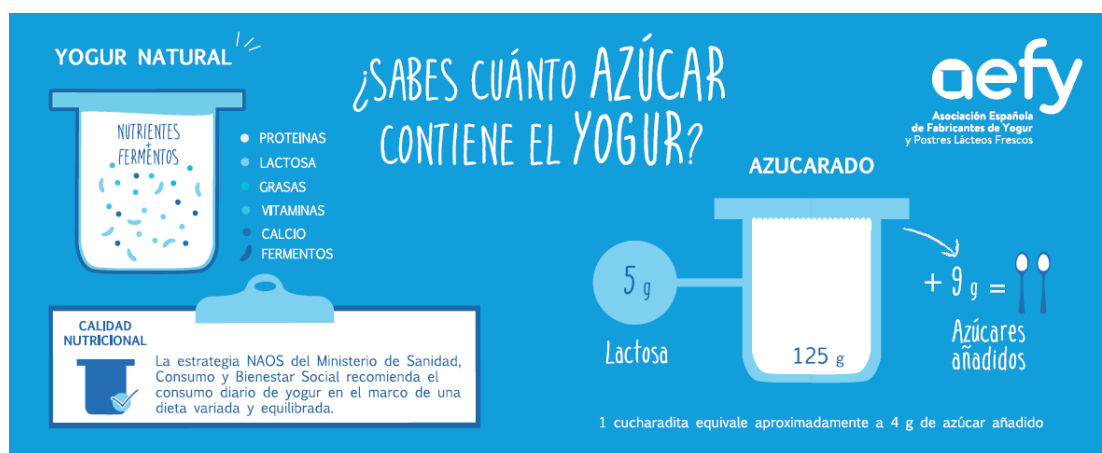
AEFY agrupa a las 13 mayores empresas del sector de nuestro país y está **integrada en la Federación Nacional de Industrias Lácteas (FENIL)**. Su misión es servir de altavoz para la promoción de los beneficios del yogur y ofrecer información sobre sus propiedades nutricionales. Entre todos sus miembros **producen más del 95% del yogur y los postres lácteos frescos del mercado español**, llegando a casi 9 de cada 10 hogares. **Diariamente se consumen en España 22 millones de yogures y postres lácteos. Las ventas totales del sector durante los últimos 3 años se han situado por encima de los 2.200 millones de euros** con una producción superior a los 1.000 millones de toneladas y la generación de 5.000 puestos de trabajo directos.

Almudena Cid, exgimnasta olímpica con 8 títulos de campeona en España, se unió como invitada especial al acto de AEFY. La medallista desarrolló una receta muy especial en formato *bowl* mezclando frutas, semillas y frutos secos y recordó que *"el yogur estaba diariamente presente en mi dieta de*

deportista de élite, tanto en el desayuno como en almuerzos o meriendas". En la actualidad, tras su paso por el programa Masterchef, reconoce haber adquirido nuevas técnicas culinarias donde emplea el yogur como alimento base para cocinar salsas y otras combinaciones gastronómicas.

Un evento para entender mejor la relación entre yogur y azúcar

El segundo encuentro anual de AEFY ha querido explicar de manera didáctica los distintos tipos de azúcar que pueden estar presentes en los alimentos, diferenciando entre azúcares que se encuentran naturalmente presentes y los añadidos. En el caso del yogur, del 4-6% de los azúcares que contiene son naturales, propios del alimento, su lactosa, cuya ingesta no es perjudicial para la salud.



La dietista-nutricionista e investigadora de IDIBAPS, **Sara Castro**, ha abordado la calidad nutricional del yogur, destacando su alta densidad nutricional: *"el yogur aporta una alta cantidad de nutrientes con un bajo valor calórico y su consumo resulta relevante en todas las etapas vitales"*. Castro recordó la importancia de saber identificar los tipos de azúcares cuando leemos etiquetas nutricionales: *"es clave recordar que los azúcares naturalmente presentes en los alimentos, como la lactosa del yogur, no son perjudiciales para la salud"*. Para conocer la cantidad de azúcar añadido que puede contener un yogur azucarado, se deben restar a los azúcares totales que figuran en la tabla nutricional de la etiqueta el 4-6% correspondiente a la lactosa (azúcar propio del yogur), obteniendo así la cantidad de azúcar que le ha sido añadido.

El yogur es un alimento fermentado que se consume desde hace siglos, muy valorado por sus propiedades nutricionales: ofrece gran cantidad de nutrientes favorables, aportando pocas calorías. El yogur es fuente de calcio y de proteínas de alto valor biológico, vitaminas del grupo B y vitaminas liposolubles A y D. También contiene fermentos lácteos (*Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus*), que hacen de él un alimento de sabor y textura únicos y de fácil digestión. **La calidad nutricional del yogur se mantiene incluso cuando este contiene azúcar añadido.** De hecho, numerosos estudios han demostrado que los consumidores habituales de yogur toman mayores cantidades de nutrientes esenciales y sus ingestas se aproximan más a las recomendadas¹.

El **Dr. Ramón Estruch**, presidente del Consejo Científico de la Fundación Dieta Mediterránea y coordinador del Estudio PREDIMED, ha destacado la importancia de la alimentación saludable para disminuir el riesgo de contraer diversas enfermedades: *"el consumo de yogur no solamente se asocia a*

¹ Wang H, et al. Yogurt consumption is associated with better diet quality and metabolic profile in American men and women. Nutr Res 2013; 33(1):18-26.

2º ENCUESTO ANUAL AEFY

En el evento se llevaron a cabo distintas actividades, como la **presentación de una infografía animada sobre el yogur y su contenido en azúcares**, un *quiz* interactivo en el que todos los asistentes participaron para descubrir de manera didáctica más información sobre el yogur y una receta sorpresa preparada a base de yogur, creada especialmente por Almudena Cid.

mejora del perfil nutricional de sus productos a través de la reducción progresiva de los azúcares añadidos”, destacó Bandrés.

una mejor calidad de la dieta a nivel nutricional, sino que también se asocia a la prevención de ciertas enfermedades crónicas. En el contexto de la Dieta Mediterránea, el yogur se identifica como un alimento que favorece una mayor adherencia a pautas de alimentación saludables”.

Antoni Bandrés, presidente de AEFY, ha querido destacar el esfuerzo de las empresas que integran la asociación por la mejora constante del perfil nutricional de sus productos. *“En línea con las directrices europeas y con los objetivos del Ministerio de Sanidad y de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), las empresas asociadas a AEFY trabajan en la*

Sobre AEFY:

La **Asociación Española de Fabricantes de Yogur y Postres Lácteos (AEFY)** integrada en la **Federación Nacional de Industrias Lácteas (FENIL)**, fue fundada en el año 1989 y es la organización empresarial que integra los principales fabricantes de yogur en España y los representa en todos los ámbitos, defendiendo tanto sus intereses como los de sus miembros. Forman parte de AEFY: Capsa Corporación Alimentaria, Andros La Serna, Fundació La Fageda, Danone, AGAMA, El Pastoret de la Segarra, Feiraco Lácteos, Kaiku Corporación Alimentaria, Lactalis Nestlé, Lácteos Flor de Burgos, Leche Gaza, Postres y Dulces Reina y Schreiber Foods España. En conjunto, sus asociados son responsables de la producción de más del 95% del yogur y postres lácteos frescos que se fabrica en España.

Para más información (Tinkle):

Lorena Corfas | lorfas@tinkle.es | 630 043 239
Virginia Manrique | vmanrique@tinkle.es | 610 732 591
Jose Peralta | jperalta@tinkle.es | 637 022 429