

NOTA DE PRENSA

La Asociación Española de Fabricantes de Yogur y Postres Lácteos Frescos (AEFY) lanza una campaña para poner en valor los beneficios nutricionales del yogur

- Se trata del primer acto de esta campaña, realizado por AEFY, asociación que engloba a las 13 mayores empresas de yogur y postres lácteos del país.
- Bajo el lema *El yogur alimenta tu salud*, los fabricantes quieren poner en valor la importancia del yogur como alimento que contribuye a una dieta más equilibrada.
- El acto ha contado con un panel de expertos que han abordado los principales aspectos nutricionales del yogur y su contribución en una alimentación saludable
- El conocido chef Paco Roncero realizó un taller en el que creó deliciosas propuestas a base de yogur para diferentes momentos de consumo, como el desayuno.

Madrid, 26 de noviembre 2018 – Los fabricantes del yogur en España han lanzado una campaña para promover sus beneficios. *El yogur alimenta tu salud* es el nombre de esta campaña que se ha presentado hoy en el primer acto público realizado por la **Asociación Española de Fabricantes de Yogur y Postres Lácteos (AEFY)**, formada por las **13 mayores empresas del sector en nuestro país** e integrada en la **Federación Nacional de Industrias Lácteas (FENIL)**. La presentación ha tenido lugar esta mañana en un acto que ha contado con la presencia de **José Miguel Herrero**, Director General de la Industria Alimentaria; **Francisco Tinahones**, Presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO); **Nuria Guillén**, Dietista-Nutricionista en el Hospital Sant Joan de Reus y profesora asociada de la Universidad Rovira i Virgili; **Paco Roncero**, reconocido chef, y **Antoni Bandrés**, Presidente de AEFY. La periodista Ainhoa Arbizu fue responsable de moderar el debate.

La campaña *El yogur alimenta tu salud* reivindica el papel del yogur como un alimento que **contribuye a la calidad de la dieta dentro de un patrón de alimentación equilibrado y saludable**. La asociación que ha lanzado la campaña es AEFY, una organización empresarial que integra a los principales fabricantes del yogur en España. Entre todos los miembros -13 compañías - **producen más del 95% del yogur y los postres lácteos frescos del mercado español** llegando a casi 9 de cada 10 hogares. Cada día se consumen en España 22 millones de yogures y postres lácteos.

#tomayogur

Antoni Bandrés, Presidente de AEFY, ha querido destacar la vocación informativa de la asociación: *“Nuestra asociación quiere servir de altavoz de los beneficios del yogur, un alimento nutricionalmente completo y que puede contribuir a una dieta más equilibrada. Y queremos hacerlo desde la evidencia científica, la colaboración con diferentes stakeholders y la transparencia, para volver a poner en valor el yogur y recordar la importancia de su presencia en la dieta de los consumidores”*.

En el acto también se han abordado **los retos a los que actualmente se enfrenta la salud pública en España**, entre los que destaca la creciente prevalencia del sobrepeso y la obesidad. En nuestro país, según el Estudio Nutricional de la Población Española (ENPE) publicado en 2016, **el 39,3% de la población tiene sobrepeso y un 21,6% obesidad**.

El **Dr. Francisco Tinahones**, Presidente de la SEEDO, ha destacado la importancia de la alimentación saludable para luchar contra esta problemática: *“La obesidad es uno de los problemas sociosanitarios más graves del siglo XXI. Para hacer frente a este es necesario un cambio radical en la alimentación y cultivar hábitos saludables”*. Tinahones también ha valorado muy positivamente la campaña de AEFY y ha señalado: *“Es muy importante que las personas tengan acceso a información clara sobre los productos que consumen para llevar a cabo una alimentación saludable”*.

El yogur, un alimento completo

El yogur es un alimento que ha sido siempre muy valorado por sus propiedades saludables y que **tiene una larga tradición en la dieta mediterránea**. Cuenta con una alta densidad nutricional ya que ofrece **gran cantidad de nutrientes favorables aportando pocas calorías**: es fuente de calcio y de proteínas de alto valor biológico, vitaminas del grupo B y vitaminas liposolubles A y D. Además de contener nutrientes esenciales para el buen funcionamiento del organismo, el yogur también contiene fermentos lácteos (*Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus*), que hacen de él un alimento de textura única y fácil digestión.

A la hora de abordar los beneficios nutricionales del yogur, la dietista-nutricionista **Nuria Guillén** ha destacado la importancia de la matriz láctea: *“Diversos estudios han comparado el efecto del yogur y otros lácteos frente a los de sus ingredientes en forma de complementos. Esos análisis han mostrado que, gracias a la matriz láctea que los contiene, los productos lácteos tienen un efecto más beneficioso que la suma de sus nutrientes aislados”*. Se trata de beneficios sobre la salud ósea, el peso corporal o el riesgo cardiovascular, entre otros”.

#tomayogur

Numerosos estudios han demostrado también que **el consumo frecuente de yogur está asociado con una mayor ingesta de nutrientes importantes**^{1,2} y con grandes beneficios para la salud: una dieta de mayor calidad³, una mejor gestión del peso corporal^{4,5}, un menor riesgo de desarrollar diabetes^{6,7} y un estilo de vida más activo⁸.

“Los consumidores habituales de yogur tienden a comer más frutas y verduras, cereales integrales y productos lácteos”, ha comentado Guillén. La dietista-nutricionista destacó también que *el yogur sirve como vehículo para incorporar a la alimentación diaria otros alimentos saludables como la fruta, los frutos secos o los cereales*. Por todas sus propiedades, el yogur es un alimento que **puede ayudar a mejora la calidad de la dieta** dentro de un patrón de alimentación equilibrado y saludable.



¹ Keast DR, et al. Associations between yogurt, dairy, calcium, and vitamin D intake and obesity among U.S. children aged 8-18 years: NHANES, 2005-2008. *Nutrients* 2015; 7(3):1577-93.

² 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.

³ Zhu Y, et al. The associations between yogurt consumption, diet quality, and metabolic profiles in children in the USA. *Eur J Nutr* 2015; 54(4):543-50.

⁴ Mozaffarian D, et al. Changes in diet and lifestyle and long-term weight gain in women and men. *N Engl J Med* 2011; 364(25):2392-404.

⁵ Eales J, et al. Is consuming yoghurt associated with weight management outcomes? Results from a systematic review. *Int J Obes (Lond)*. In press.

⁶ Chen M, et al. Dairy consumption and risk of type 2 diabetes 3 cohorts of US adults and an updated meta-analysis. 2014; 12:215.

⁷ Díaz-López A, et al. Dairy product consumption and risk of type 2 diabetes in an elderly Spanish Mediterranean population at high cardiovascular risk. *Eur J Nutr* 2015 Feb 7.

⁸ Cormier H, et al. Association between yogurt consumption, dietary patterns, and cardio-metabolic risk factors. *Eur J Nutr* 2015 Mar 15.

#tomayogur

www.aefy.es

@aefy_es

@aefy_es

Un alimento versátil

Paco Roncero, uno de los máximos representantes de la vanguardia culinaria española y chef ejecutivo y director del restaurante La Terraza del Casino de Madrid, se sumó al acto liderando un taller en el que utilizó el yogur como ingrediente principal en propuestas para diferentes momentos de consumo. Roncero destacó las propiedades organolépticas del yogur, su especial sabor y textura, y su versatilidad en la elaboración de diferentes recetas.

Estas son algunas de las recetas con yogur presentadas por Paco Roncero en el acto de AEFY.

- Cono de piña con yogur griego y pistachos
- Taco con verduras y guacamole de yogur
- Salsa brava de yogur
- Yogur griego con arcoíris de frutas
- Huerto dulce de yogur

Nuevos canales de comunicación y campaña #tomayogur

El acto de presentación de AEFY ha servido también como plataforma para presentar la nueva web de la asociación (www.aefy.es), así como sus canales en redes sociales: [Instagram](#) y [Twitter](#).

A partir de la difusión de información contrastada y fiable sobre el yogur, AEFY invita a compartir contenidos sobre los beneficios del yogur con el *hashtag* **#tomayogur**.

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. AEFY está integrada por: 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
Berta Carrión | bcarrion@tinkle.es | 687 98 02 22

#tomayogur