

EL CONSUMO DE YOGUR, INDICADOR DE UNA DIETA Y UN ESTILO DE VIDA SALUDABLES

El yogur es un alimento de alta densidad nutricional, siendo una buena fuente de varios nutrientes que pueden ayudar a mejorar la calidad de la dieta dentro de un patrón de alimentación equilibrado y saludable.

LOS  QUE COMEN YOGUR
adultos

MEJOR INGESTA DE NUTRIENTES ^{1,2}

Tienen una mayor ingesta de
↑ **MINERALES · VITAMINAS · PROTEINAS**

Tienen una menor ingesta de
↓ **GRASAS**

ESTILOS DE VIDA MÁS SALUDABLES ³

-30%  posibilidades de fumar

+40%  probabilidades de ser físicamente activos

LOS  QUE COMEN YOGUR
niños

DIETA DE MAYOR CALIDAD ⁴

Toman más



Cumplen así las

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

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

⁴ 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.

Diferentes estudios epidemiológicos han evaluado el consumo de yogur y su asociación con las diferentes enfermedades crónicas:

YOGUR Y CONTROL DE PESO

 Consumo regular de yogur >  Menor aumento de peso y mejor IMC ^{5,6}

⁵ 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. / ⁶ Eales J, et al. Is consuming yoghurt associated with weight management outcomes? Results from a systematic review. *Int J Obes (Lond)*. In press.

YOGUR Y DIABETES

 Comer yogur a lo largo de toda la vida >  Bajo riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 ^{7,8}

⁷ 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.* / ⁸ Diaz-Lopez 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.

El consumo de yogur está asociado a una dieta de mayor calidad, una mejor gestión del peso corporal, un menor riesgo de desarrollar diabetes y un estilo de vida más activo, lo que sugiere que puede aportar numerosos beneficios para la salud. Los expertos sugieren que el consumo de yogur puede considerarse como un indicador de una dieta y un estilo de vida saludables.