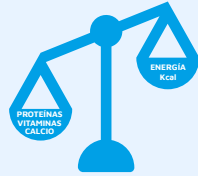


EL YOGUR, UN ALIMENTO DE GRAN CALIDAD NUTRICIONAL

ALTA DENSIDAD NUTRICIONAL

El yogur es un alimento de alta densidad nutricional porque aporta cantidades significativas de nutrientes esenciales en un bajo aporte calórico.



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

¿QUÉ NOS APORTA UN YOGUR?

MACRONUTRIENTES



Proteínas de alta calidad



Grasa



Lactosa, únicamente 4 g



FERMENTOS



MICRONUTRIENTES



Vitaminas



Fuente de calcio

MACRONUTRIENTES*



PROTEÍNAS

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



GRASAS

Contiene AGS 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 **mantenimiento** de los huesos en condiciones normales en adultos y para el **crecimiento y desarrollo** de los huesos en niños.

1 UD = 125g



APORTA
150mg
de **CALCIO**

LA IMPORTANCIA DE LOS FERMENTOS DEL YOGUR

- Los fermentos o bacterias lácticas son **microorganismos que transforman la leche en yogur mediante el proceso de fermentación.**
- Durante este proceso los fermentos aumentan su población hasta 100 veces.
- Un yogur contiene aproximadamente 1.300 millones de fermentos:

Los fermentos también:

- Dan sabor y textura al yogur
- Conservan el yogur de forma natural
- Hacen del yogur un alimento de fácil digestión

Streptococcus thermophilus



Lactobacillus bulgaricus

MATRIZ LÁCTEA



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

En el yogur su matriz láctea contiene lactosa, vitamina D y caseína, entre otros nutrientes, que **favorece la absorción y aprovechamiento de su calcio.**



Lactosa
Vitamina D
Caseína



Biodisponibilidad

Ca

1 Kongerslev Thorning T. et al. Whole dairy matrix or single nutrients in assessment of health effects: current evidence and knowledge gaps. American Journal of Clinical Nutrition. Publicación inicial avance de la edición impresa de 12 de abril de 2017.