

EL PODER DEL YOGHURT

Por sus fermentos, el yoghurt es un lácteo con
 beneficios superiores 

- En México, la Academia Mexicana de Medicina recomienda el consumo de 2 porciones de lácteos por día y el yoghurt puede ser uno de ellos.
- El 21 de octubre se celebra el “Día Nacional del Yoghurt”, alimento reconocido científicamente como saludable.

Ciudad de México a 21 de octubre de 2021.

Los **productos lácteos** se consideran un básico dentro de la dieta de los mexicanos, aportan más del 43 % del consumo total de calcio que se requiere en una dieta balanceada. El yoghurt, es **UN LÁCTEO CON grandes BENEFICIOS** al ser un alimento completo que aporta proteínas de calidad, **VITAMINAS, MINERALES, y FERMENTOS**, que son bacterias buenas que equilibran la flora intestinal, ayudan a la absorción de nutrimentos y facilitan la digestión de la lactosa.

 #DíadelYoghurt 



RAZONES PARA ENAMORARTE DEL YOGHURT:



Es reconocido mundialmente como un alimento saludable.

Es fuente de nutrimentos clave como el calcio, el magnesio, el zinc y vitaminas como la B2 (riboflavina) y la B12 (cobalamina).

Es una alternativa para las personas intolerantes a la lactosa.

De acuerdo con la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, por sus siglas en inglés), los fermentos del yoghurt producen una enzima (lactasa) que rompe la molécula de la lactosa, esto hace que sea un alimento fácil de digerir incluso para las personas con intolerancia o mala digestión a la lactosa. Se ha descubierto que los intolerantes pueden consumir hasta 12g de lactosa en una sola toma, en este sentido, una porción de yoghurt contiene aproximadamente tan solo 4g, es decir una cantidad muy pequeña.



#DiadelYoghurt

Ayuda a mantener un peso saludable (su consumo está asociado a un estilo de vida saludable)

El yoghurt es rico en proteínas y otros nutrimentos, lo que ayuda a generar saciedad. El calcio del yoghurt, interfiere en la forma de absorber las grasas, favoreciendo además el control y la pérdida de peso.

De acuerdo con evidencias presentadas en la **primera Cumbre de los Beneficios del Consumo de Yoghurt a la Salud** ("The Health Effects in Yoghurt") en Boston, cuando las personas con sobrepeso incluyen yoghurt en su dieta, logran perder más peso reteniendo más masa muscular. Asimismo, un estudio de la **Universidad de Navarra** publicado en la **Revista Científica Nutrition Metabolism and Cardiovascular Disease** menciona que las personas que incluyen alrededor de 1 yoghurt al día tienen menos riesgo de desarrollar sobrepeso u obesidad.

Contribuye al fortalecimiento de huesos y músculos.

Por su contenido de calcio y proteínas, el yoghurt ayuda a fortalecer los huesos, ya que repercute en el contenido mineral de los huesos de las personas que lo consumen, fomentando un sano crecimiento y ayudando a prevenir la osteoporosis en etapas adultas.



Contribuye a evitar enfermedades metabólicas (obesidad, diabetes tipo 2 e hipertensión).

Gracias a las vitaminas, minerales, nutrimentos y proteínas que contiene, mismas que de acuerdo con evidencias científicas, ayudan a reducir la presión arterial y los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre.



“El yoghurt es un alimento fermentado que más allá de ser una fuerte tendencia, su poder radica en la magia de sus fermentos aunado a los nutrimentos esenciales que contiene, al consumirlo de manera habitual cuidamos nuestra salud y gozamos de sus beneficios. Además, se recomienda mantener un estilo de vida saludable mediante una adecuada hidratación y la práctica constante de actividad física” menciona María Fernanda Zuccolotto, responsable de Asuntos de Salud y Nutrición para



#DiadelYoghurt

DANONE es una compañía que tiene **más de 100 años** en el mundo desarrollando diferentes tipos de fermentos, a fin de **garantizar el desarrollo de yoghurts ricos, nutritivos** y con diferentes opciones para cubrir las necesidades nutrimentales de la población en todas sus etapas de la vida.

“El yoghurt es un alimento completo y versátil, por su variedad y practicidad es ideal para consumirse antes o después de hacer ejercicio, durante el desayuno, como colación o snack entre comidas o bien para crear tus platillos favoritos en versiones más saludables”, asegura María Fernanda Zuccolotto



...Datos que no sabías de la historia del yoghurt

- El yoghurt es un alimento muy antiguo, sus primeras apariciones en la historia **datan de los años 10,000 y 5,000 A.C.**
- La palabra yoghurt proviene del turco “**Yogurmak**” y fueron ellos los primeros en evaluar sus efectos medicinales en la diarrea y quemaduras de piel.
- Alrededor del año **1500 D.C.** el yoghurt llega a Europa, traído a Francia por el rey Francisco I.
- En el año 1905, **Stamen Grigorov descubrió la cepa de un bacilo responsable de la fermentación de la leche y la elaboración del yoghurt**, conocida como ***lactobacillus bulgaricus***.
- En **1919** se comercializa por primera vez el yoghurt en farmacias por Issac Carasso.



#DiadelYoghurt