

día nacional del
yoghurt

Un lácteo único

PROCESO DE ELABORACIÓN DEL YOGHURT¹

1 DESCREMADO DE LA LECHE

 Disminución del contenido de grasa

2 PASTEURIZACIÓN

 Eliminación de bacterias dañinas

3 FERMENTACIÓN

 Adición de fermentos lácticos


4 ENFRIAMIENTO

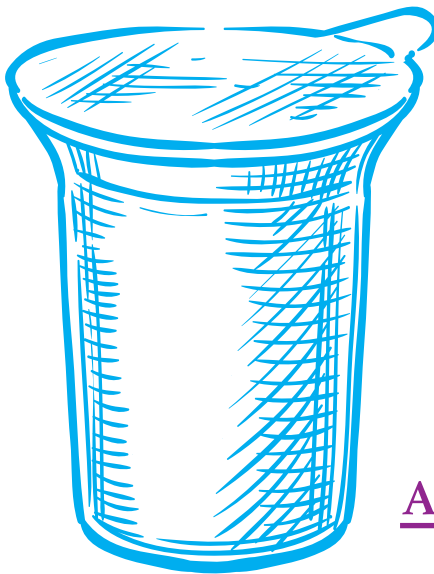
 Para detener la fermentación

5 FORMULACIÓN

 Adición de ingredientes

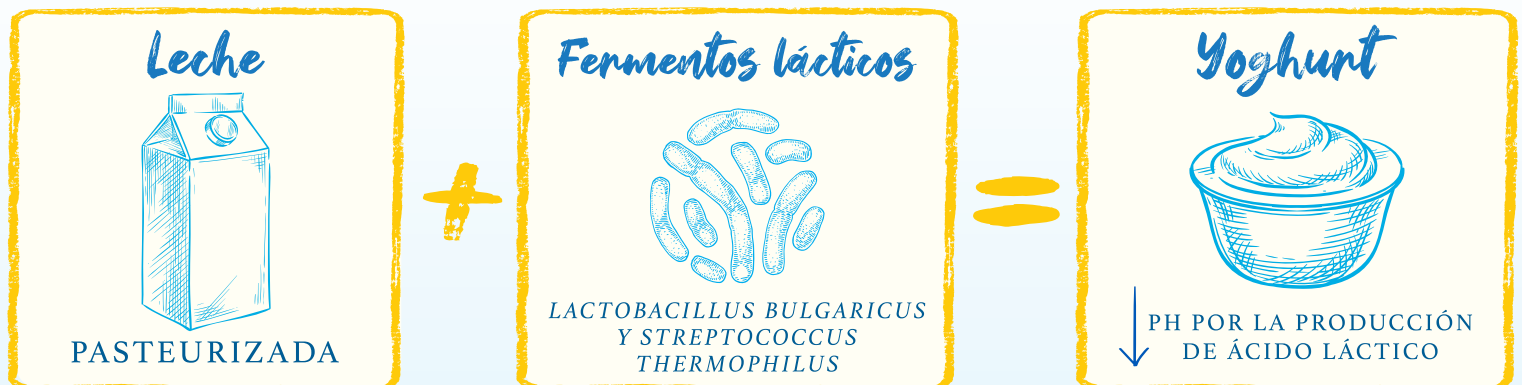
6 ALMACENAMIENTO

 En refrigeración (4°-6° c)



FERMENTACIÓN LÁCTICA^{2,3}

La fermentación láctica es el proceso mediante el cual la leche se transforma en yoghurt².



Con ayuda de los fermentos lácticos, la lactosa se convierte en glucosa y galactosa, lo que ayuda a digerirla más fácilmente en el sistema gastrointestinal³.

El ácido láctico producido por los fermentos es lo que le da el sabor característico del yoghurt².

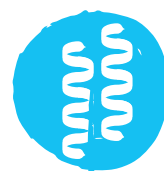
1. Dairy Council. How is it made? Cheese, butter and yogurt. Northern Ireland. 2. Marco ML et al. (2017). Health benefits of fermented foods: microbiota and beyond. Current Opinion in Biotechnology. 3. Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to live yoghurt cultures and improved lactose digestion. EFSA Journal 2010.

día nacional del yoghurt

UN LÁCTEO ÚNICO:

POR SU CONTENIDO DE FERMENTOS LÁCTICOS, QUE PUEDEN AYUDAR A MANTENER UNA ADECUADA SALUD DIGESTIVA².

POR SUS PROTEÍNAS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO QUE ESTÁN RELACIONADAS CON UNA MAYOR SACIEDAD Y FORTALECIMIENTO DE LOS MÚSCULOS⁴.



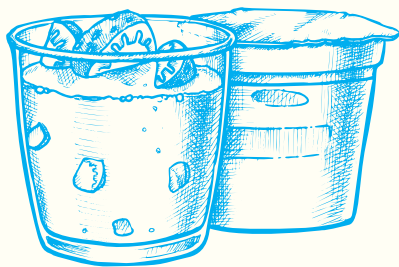
CON ALTA DENSIDAD NUTRIMENTAL. EL YOGHURT ES BUENA FUENTE DE VITAMINAS Y MINERALES COMO VITAMINA B₂, CALCIO, ZINC Y FÓSFORO⁴.

CON COMPUESTOS BIOACTIVOS COMO EL ÁCIDO LINOLEICO CONJUGADO QUE TIENE PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS E INMUNOMODULADORAS⁵.

TIPS PARA INCLUIRLO EN TU ALIMENTACIÓN:

En el desayuno

CON FRUTAS Y CEREALES PARA ARMAR UN DESAYUNO COMPLETO.



Como snack

UNA OPCIÓN SALUDABLE ENTRE COMIDAS



En tus preparaciones

COMO SUSTITUTO DE CREMA, ADEREZOS O UN INGREDIENTE MÁS EN TUS RECETAS.



⁴Thorning et al. Milk and dairy products: good or bad for human health? An assessment of the totality of scientific evidence. Food Nutr Res. 2016.. 5. Hosravi-Darani K et al. Bioproduction of Conjugated Linoleic Acid in Yogurt by Probiotic Bacteria. International Journal of Biotechnology for Wellness Industries.