

Yogurt

Beneficios del yogurt:

El yogurt es un alimento muy nutritivo que ofrece una variedad de beneficios para la salud.

1. Fuente de probióticos: El yogurt contiene bacterias vivas y activas, conocidas como probióticos, que ayudan a mantener un equilibrio saludable en el microbioma intestinal, mejorando la digestión y la salud gastrointestinal.
2. Alto contenido de calcio: Es una excelente fuente de calcio, fundamental para mantener huesos y dientes fuertes, y para prevenir la osteoporosis.
3. Rico en proteínas: El yogurt es una buena fuente de proteínas, lo que ayuda a mantener la masa muscular, promueve la saciedad y apoya la reparación de tejidos.
4. Beneficios para la salud cardíaca: El yogurt, especialmente el bajo en grasa o sin grasa, puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas al mejorar los niveles de colesterol y la presión arterial.
5. Mejora la función inmunológica: Los probióticos presentes en el yogurt pueden fortalecer el sistema inmunológico.



Figura 10. Beneficios nutricionales del yogurt.

Componentes del yogurt:

El yogurt es un alimento completo que contiene una variedad de nutrientes y compuestos beneficiosos.

1. Agua: El principal componente del yogurt, que representa una gran parte de su peso.
2. Proteínas:
 - Caseína: La proteína más abundante en el yogurt, que proporciona aminoácidos esenciales.
 - Proteínas del suero: Son fácilmente digeribles y ayudan en la síntesis de proteínas en el cuerpo.
3. Carbohidratos:
 - Lactosa: El azúcar natural de la leche, que algunas personas pueden tener dificultad para digerir, aunque las bacterias del yogurt ayudan a descomponerla.
 - Galactosa y Glucosa: Son los productos de la descomposición de la lactosa.
4. Grasas:
 - El contenido de grasa del yogurt varía según el tipo (entero, bajo en grasa, sin grasa).
 - Incluye ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados.
5. Vitaminas:
 - Vitamina D: Si está fortificado, ayuda en la absorción de calcio.
 - Vitamina B12: Importante para la función cerebral y la formación de glóbulos rojos.
 - Riboflavina (B2): Ayuda en la producción de energía y en el mantenimiento de la piel y los ojos.
 - Vitamina A: Si se usa leche entera, es beneficiosa para la visión y la inmunidad.