

Los cinco beneficios más importantes del yogur

Los cinco beneficios más importantes del yogur

[imprimir](#)



El yogur es delicioso solo o con frutos secos, miel, azúcar, fruta, cereales o mermelada. Pero **es mucho más que un simple [postre](#)**. Como sabes, también se puede emplear como **ingrediente** de [bizcochos](#), tartas, helados y todo tipo de dulces con componente lácteo, y como ingrediente de muchas **salsas**: de aguacate, de champiñones, de menta, de tomate... ideales para condimentar ensaladas, pescado, marisco, [pollo](#), verduras... el límite es tu imaginación.

¿Cuáles son los cinco beneficios más importantes del yogur?

1. Una de las mayores cualidades del yogur es su **gran cantidad de calcio**, que ayuda a fortalecer los huesos y los dientes.
2. Además, sus proteínas, grasas e hidratos de carbono te **aportan la energía** suficiente al cuerpo para aprovechar el día al máximo.
3. Lo bueno del **yogur** es que **no engorda**, especialmente si consumimos la versión desnatada. El yogur desnatado está presente prácticamente en todas las dietas de adelgazamiento, ya que suministra energía y nutrientes básicos y **aporta muy pocas calorías**.
4. El yogur también aporta **vitaminas** del grupo A y B, ácido fólico y un alto contenido en fósforo, potasio, magnesio, cinc y yodo.
5. Como guinda, el **yogur** contiene dos bacterias que ofrecen al yogur su acidez y aroma inconfundibles, además de **proteger y regular la flora intestinal**. Es por eso que es necesario conservar el yogur a baja temperatura.

Y tú, ¿qué combinaciones haces con el yogur?

Etiquetas

[beneficios del yogur](#)

[yogur](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.

- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar