

# El yogur, un remedio contra la obesidad

## El yogur, un remedio contra la obesidad

[imprimir](#)



¡Como lo lees! Un estudio de la **Universidad de Navarra** ha concluido que **el yogur es un estupendo aliado para luchar contra la obesidad**. Tras seguir durante más de seis años los hábitos de vida de más de 8.000 personas, los investigadores observaron que las personas que consumían 7 o más yogures a la semana presentaban **menos riesgo de padecer sobrepeso** que el resto.

### **Más y más beneficios**

- El **yogur** es un derivado lácteo, pero muchas personas lo digieren mejor que la leche (incluso algunos [intolerantes a la lactosa](#)).

- Es rico en **calcio**, un mineral que nos ayuda a mantener los huesos fuertes y a [prevenir la osteoporosis](#).
- Contiene una gran cantidad de **vitaminas A y B**, que refuerzan nuestras defensas para combatir infecciones. Algunos yogures también incorporan [vitamina D](#), indispensable para una buena absorción del calcio.
- Algunos yogures contienen bacterias como los bífidos activos, que ayudan a mantener un **buen funcionamiento intestinal**.
- También aportan **proteínas**, esenciales en cualquier dieta.

Un yogur diario te permitirá beneficiarte de todas estas propiedades. ¡Incorpóralo también a tus recetas! Te damos algunas ideas: ¿qué te parece preparar unas [brochetas de carne picada con salsa de yogur](#)? Obtendrás una salsa mucho menos calórica que, por ejemplo, la mayonesa. Y de postre... ¡un [bizcocho de yogur](#)!

Etiquetas

[yogur](#)

[obesidad](#)

[Dieta](#)

[bizcocho de yogur](#)

[brochetas de carne picada con salsa de yogur](#)

[funcionamiento intestinal](#)

[lactosa](#)

[intolerancia a la lactosa](#)

[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