

EL CONSUMO DE YOGUR ES UN INDICADOR DE UNA DIETA Y UN ESTILO DE VIDA SALUDABLES

El yogur se considera comúnmente un alimento saludable y forma parte de la dieta de muchas personas en todo el mundo. ¿Sabía que el consumo de yogur es un indicador de una dieta y un estilo de vida saludables?

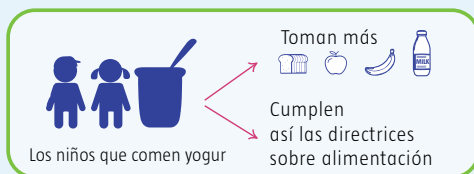
Los hallazgos de las últimas investigaciones, expuestos en una conferencia científica celebrada recientemente*, ponen de relieve que existen importantes diferencias entre los consumidores de yogur y quienes no toman o toman pocas cantidades de este producto, tales como:

PATRONES DE ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLES

Mayor ingesta de nutrientes esenciales^{1,2}



Dieta de mayor calidad^{2,3}

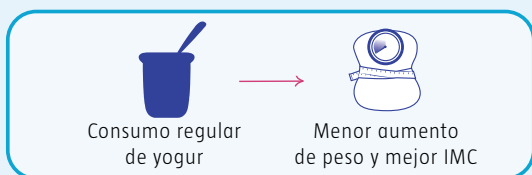


Hábitos de alimentación más saludables⁴



Basados en estudios de observación de cohortes, realizados en Norteamérica, Suramérica y Europa

VÍNCULO BENEFICIOSO ENTRE EL CONSUMO DE YOGUR, EL AUMENTO DEL PESO CORPORAL A LO LARGO DEL TIEMPO^{5,6} Y EL RIESGO DE DESARROLLAR DIABETES^{7,8}

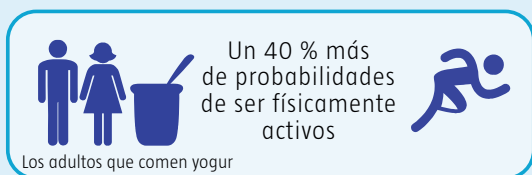


Basado en una revisión de estudios de cohortes con más de 14 000 participantes

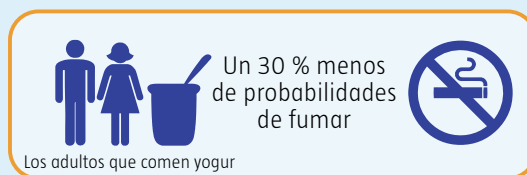


Basado en estudios de cohortes en los que participaron personas jóvenes, de mediana edad y mayores de América y España

ESTILO DE VIDA MÁS SALUDABLE^{9,10}



Basado en estudios realizados en Italia y Brasil



El consumo de yogur está asociado a una dieta de mayor calidad, una mejor gestión del peso corporal, un menor riesgo de desarrollar diabetes y un estilo de vida más activo, lo que sugiere que puede aportar numerosos beneficios desde el punto de vista de la nutrición y la salud.

De ahí que los expertos sugieran que el consumo de yogur puede considerarse hoy en día como un distintivo de una dieta y un estilo de vida saludables.

¹ Keast DR, et al. Nutrients 2015; 7(3):1577-93; ² Wang H, et al. Nutr Res 2013; 33(1):18-26;

³ Zhu Y, et al. Eur J Nutr 2015; 54(4):543-50; ⁴ Cormier H, et al. Eur J Nutr 2015 Mar 15;

⁵ Mozaffarian D, et al. N Engl J Med 2011; 364(25):2392-404; ⁶ Eales J, et al. Int J Obes (Lond). In press. ;

⁷ Chen M, et al. BMC Med 2014; 12:215; ⁸ Díaz-López A, et al. Eur J Nutr 2015 Feb 7.

⁹ D'Addezio L, et al. Med J Nutrition Meta 2015; 8(2):119-29; ¹⁰ Possa G, et al. Nutr Res 2015; 35(8):700-6.

www.yogurtinnutrition.com

@yogurtnutrition



INITIATIVE FOR A BALANCED DIET

* "Yogurt consumption benefits: global findings & perspectives" held during the 12th FENS European Nutrition Conference, October 2015