

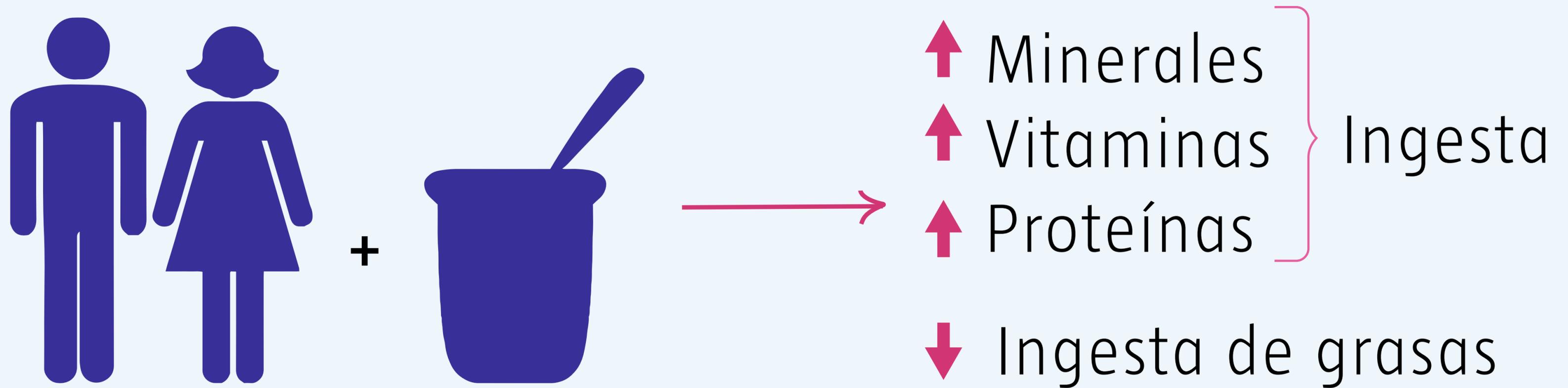
Consumo regular
de yogur

Menor aumento
de peso y mejor IMC

El consumo regular de yogur está asociado con un menor aumento de peso a lo largo del tiempo, lo que se traduce en un mejor IMC

www.yogurtinnutrition.com
[@yogurtnutrition](https://twitter.com/yogurtnutrition)

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



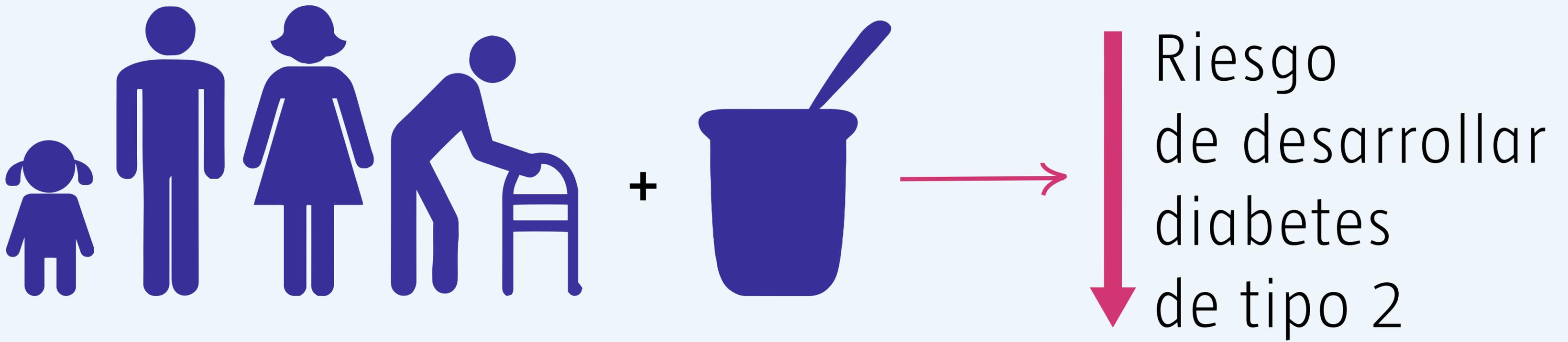
Comparados con las personas que no lo consumen, los consumidores de yogur ingieren más cantidad de nutrientes esenciales, como minerales (calcio, potasio, magnesio, zinc), vitaminas (B2, B12, D) y proteínas, así como menor cantidad de grasas, tanto totales como saturadas

www.yogurtinnutrition.com

[@yogurtnutrition](https://twitter.com/yogurtnutrition)

Fuentes: Keast DR, *et al.* *Nutrients* 2015; 7(3):1577-93.

Wang H, *et al.* *Nutr res* 2013; 33(1):18-26.

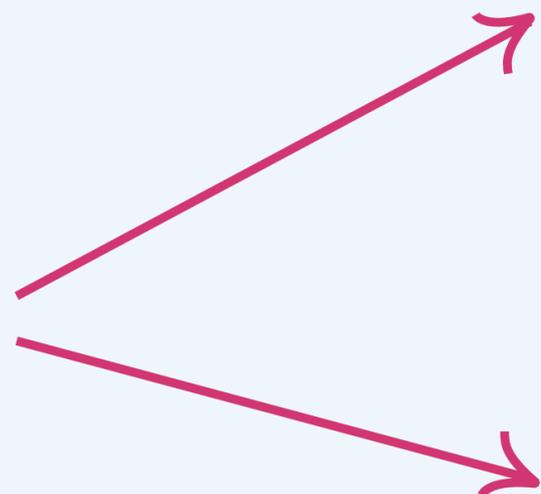
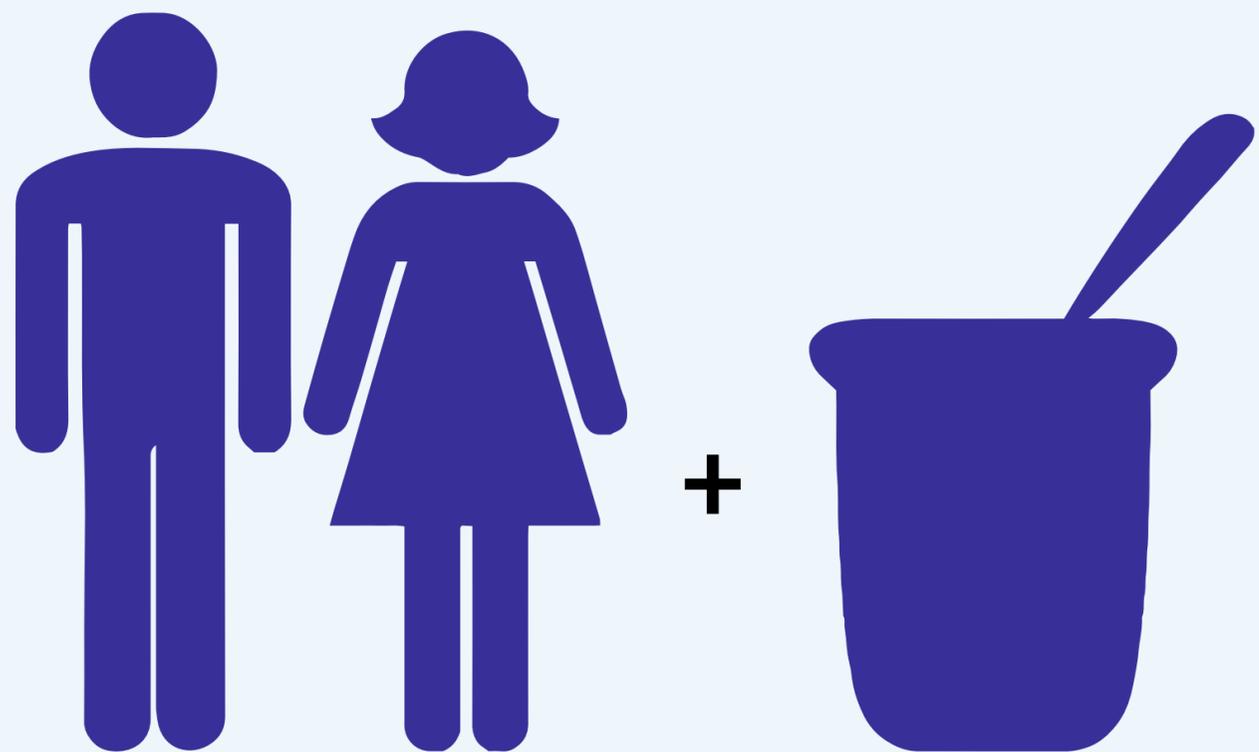


El consumo frecuente de yogur está asociado con un menor riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2 en personas jóvenes, de mediana edad y mayores

www.yogurtinnutrition.com

[@yogurtnutrition](https://www.instagram.com/yogurtnutrition)

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



Comen menos



Son físicamente más activos



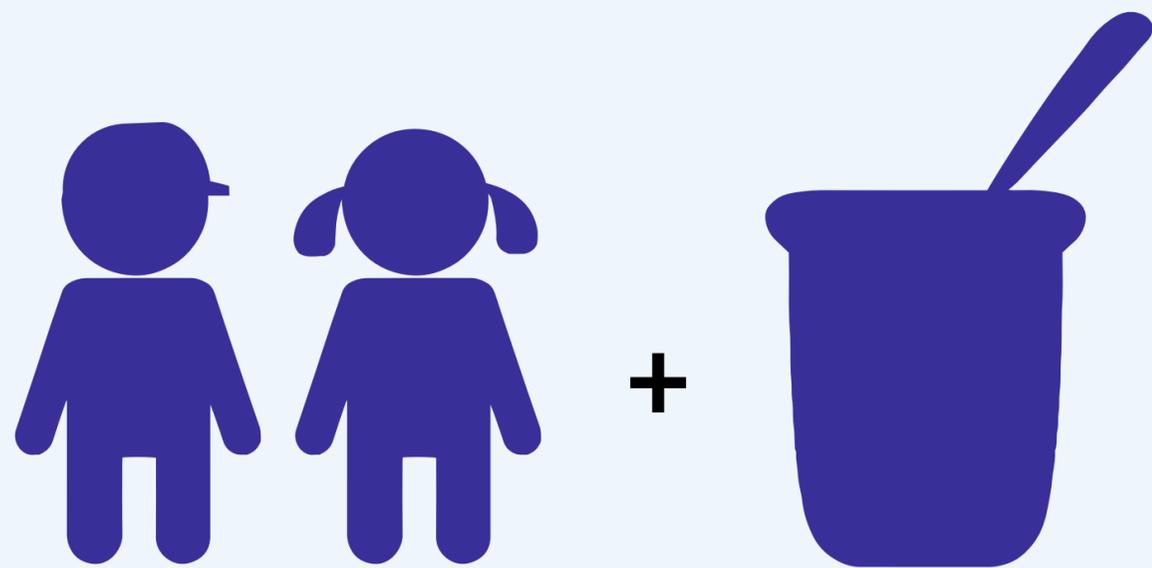
Los consumidores de yogur suelen comer menos comida rápida, patatas fritas y alimentos fritos, carnes procesadas y rojas, pizzas, aperitivos, refrescos o alcohol, y son físicamente más activos

www.yogurtinnutrition.com

[@yogurtnutrition](https://www.instagram.com/yogurtnutrition)

Fuentes : Cormier H *et al.* Eur J Nutr 2015 Mar 15.

D'Addezio L, *et al.* Med J Nutrition Meta 2015; 8(2):119-29.



Consumen más



Cumplen así
las directrices
sobre alimentación

En EE. UU., los niños que consumen yogur con frecuencia toman más fruta, cereales integrales y leche, lo que indica un mayor grado de cumplimiento de las directrices sobre alimentación.

Fuentes: Zhu Y, *et al.* Eur J Nutr 2015; 54(4):543-50.

www.yogurtinnutrition.com

[@yogurtnutrition](https://twitter.com/yogurtnutrition)