

¿Puede el yogur ser la base de un desayuno saludable?

MÁS QUE UNA COMIDA, EL DESAYUNO ES UN «MOMENTO»

La noche es el periodo más largo que pasamos sin alimentarnos: el desayuno es literalmente la comida que rompe el ayuno de la noche. Como tal, el momento del desayuno es la chispa inicial que sienta las bases del patrón alimentario para el resto del día. El desayuno nos da la posibilidad de comenzar el día con una comida saludable y nutritiva y, además, es una oportunidad única de conectarnos con los demás y compartir un buen ritual matutino para empezar el día.

Aunque no exista una definición científica de lo que constituye un desayuno saludable, los expertos han propuesto los siguientes **4 criterios para preparar un desayuno de calidad.**

A continuación, descubrirá cómo el yogur los reúne todos. ⁽¹⁾

¿CÓMO PUEDE AYUDAR EL YOGUR A ESTRUCTURAR UN DESAYUNO DE CALIDAD?

1

Un desayuno de calidad está **compuesto** por bebidas y alimentos pertenecientes a 3 o más grupos "pilares" de alimentos: **Lácteos + Frutas/Verduras + Carbohidratos de cereales integrales** ⁽¹⁾.



EL YOGUR ES UNA FORMA DELICIOSA DE APROVECHAR LOS BENEFICIOS DE LOS LÁCTEOS:

El yogur y la leche son alimentos ricos en nutrientes y de bajo contenido energético. El yogur también es fácil de digerir y muy valioso para las personas a las que no les gusta o no pueden tolerar la leche: las bacterias vivas del yogur producen lactasa, que descompone la lactosa presente de forma natural en la leche y hace del yogur un lácteo fácil de digerir⁽⁴⁾.

2

Un desayuno de calidad es **rico en nutrientes** y debe: **→ cubrir al menos el 10% de los Valores de Referencia de Nutrientes (VRN)** **→ Intentar cubrir 20% de VRNs para nutrientes de bajo consumo (Calcio, Vitamina D, Potasio o Fibra)** ⁽¹⁾.



EL YOGUR APORTA NUTRIENTES ESENCIALES CON CANTIDADES BAJAS A MODERADAS DE CALORÍAS.

Reconocido como un alimento de bajo aporte energético en comparación con la riqueza de nutrientes que aporta⁽⁵⁻⁸⁾, el yogur proporciona más que solo calcio (10 - 20 % de la cantidad diaria recomendada). También proporciona cantidades inferiores, aunque valiosas, de una amplia gama de micronutrientes como el fósforo y la riboflavina (vitamina B2).

3

Un desayuno de calidad es **rico en proteínas y carbohidratos**, permitiendo una liberación de energía constante hasta el almuerzo, lo que mejora la saciedad, pone un freno a los antojos y picoteos y contribuye al control del peso ^(1, 2).



EL YOGUR CONTIENE PROTEÍNAS DE ALTA CALIDAD (~3,2%)

con un 80 % de caseína y un 20 % de suero de leche, ambas excelentes fuentes de aminoácidos esenciales⁽⁹⁾. El proceso de fermentación mejora la digestibilidad de la proteína: transforma la caseína en formas más pequeñas y más fáciles de digerir y pone a disposición aminoácidos libres en el yogur⁽¹⁰⁾. Las proteínas sacian más que otros macronutrientes⁽¹¹⁻¹⁴⁾. Por lo tanto, el yogur, y en especial el yogur rico en proteínas, puede mejorar la sensación de saciedad, lo que se relaciona con un efecto de saciedad mayor y más prolongado ⁽¹⁵⁻¹⁷⁾.

4

Un desayuno de calidad es **energético**, satisface del 15 al 25 % de las necesidades energéticas diarias ⁽¹⁾, a la vez que contribuye al placer de comer. Disfrutar de un buen desayuno regularmente se ha relacionado con un estado de bienestar general ⁽³⁾.



UN YOGUR NORMAL (125 G) APORTA DEL 4 AL 10 % DE LA ENERGÍA TOTAL*

Es un alimento de bajo contenido energético y, cuando se mezcla con otros ingredientes saludables, se convierte en la base perfecta para crear un desayuno completo. El yogur tiene un aspecto atractivo que incita a la creatividad, convirtiéndose en una base blanca a la que se pueden añadir ingredientes complementarios de variados colores, formas y aportes nutricionales.

* en una dieta de 1800 kcal

¡El yogur, pieza clave para crear un desayuno completo!

¿CÓMO PREPARAR UN BOL DE DESAYUNO RICO EN NUTRIENTES, VERSÁTIL, CREATIVO Y EQUILIBRADO?

El yogur, como un lienzo en blanco, ofrece una base suave, fresca y blanca capaz de vehicular sabores y texturas interesantes con alimentos que aportan sus propios beneficios nutricionales. Así, el yogur puede calificarse de «alimento vehículo» que facilita la ingesta de otros alimentos recomendados.



YOGUR NATURAL: LA BASE

Proteína de alta calidad, calcio, fósforo, vitamina B12, bacterias vivas. Fácil de digerir.

>> AÑADIR FRUTAS PARA APORTAR FIBRA Y MÁS NUTRIENTES

(o verduras; para quienes prefieren lo salado)
Fibra soluble e insoluble, vitaminas como la vitamina C y carotenoides, polifenoles y antioxidantes.

>> AÑADIR CEREALES INTEGRALES PARA APORTAR MÁS ENERGÍA

Carbohidratos complejos que aportan energía, fibra (salvado), vitaminas del complejo B y otras vitaminas y minerales.

>> AÑADIR NUECES Y SEMILLAS PARA APORTAR ANTIOXIDANTES, GRASAS INSATURADAS Y VITAMINAS LIPOSOLUBLES

Ingredientes sabrosos, crocantes y nutritivos. Ácidos grasos omega-3, fibra, proteína (p. ej.: nueces, semillas de linaza, semillas de chia, soja tostada, ...), vitamina E.

YOGUR+FRUTA = PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS

Además de aportar más beneficios nutricionales, los probióticos de la fruta ayudan a mantener la viabilidad de las bacterias probióticas del yogur y les sirven de alimento cuando llegan al colon. JUNTOS ejercen un efecto sinérgico en la salud, ayudando a reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares ⁽¹⁸⁾.

SINERGIAS INTELIGENTES

YOGUR+CHÍA = MAYOR SACIEDAD

En un estudio reciente se demostró que el consumo regular de yogur + semillas de chia redujo el hambre y aumentó la saciedad de los participantes ⁽¹⁹⁾.

El yogur: ¡Un alimento base para el desayuno!

UNA MANERA SIMPLE, DELICIOSA Y CREATIVA DE COMENZAR EL DÍA DE FORMA SALUDABLE.



INITIATIVE FOR A BALANCED DIET



@YogurNutricion #Yogurt2018

www.yogurtinnutrition.com/es/

REFERENCIAS

- O'Neil CE et al (2014). Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics 114:58-526.
- Njike VY et al (2016). Advances in Nutrition 7:866-878. <http://advances.nutrition.org/content/7/5/866.long>
- Reeves S et al (2013). Appetite 60:51-57.
- EFSA (2010). EFSA Journal 8:1763.
- Keast DR et al (2015). Nutrients 3:1577-1593. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4377867/
- Wang H et al (2014). International Journal of Obesity 38:299-305. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3809320/
- Weaver CM et al (1999). American Journal of Clinical Nutrition 70:543S-548S. www.ajcn.org/cgi/pmidlookup?view=long&pmid=10479229
- Martin A et al (2001). AFSSA - CNERNA - CNRS, Eds Tec & Doc.
- Fisberg M and Machado R (2015). Nutrition Review 73:54-57.
- Adolfsson O et al (2004). Yogurt and gut function. American Journal of Clinical Nutrition 80:245-256. <http://ajcn.nutrition.org/content/80/2/245.full.pdf+html>
- Juononen KR et al (2011). British Journal of Nutrition 106:1890-1898.
- Halton T and Hu FB (2004). Journal of the American College of Nutrition 23:373-358.
- Mattes RD (2007). Canadian Journal of Dietetic Practice and Research 68:51-53.
- Bellisle F (2008). Nutrition Bulletin 33:8-14.
- Chapellot D and Payen F (2010). British Journal of Nutrition 103(5):760-7.
- Ortinou et al (2014). Nutrition Journal 13:97. www.nutritionj.com/content/13/1/97
- Douglas SM et al (2013). Appetite 60:117-122.
- Fernandez MA and Marette A (2017). Advances in Nutrition 8:1555-1645.
- Ayaz A et al (2017). Nutrition Research and Practice 11:412-418.