



ALIMENTACIÓN SALUDABLE: Yogur griego: beneficios y cómo hacerlo en casa sin yogurtera

Descripción



Hay una clara diferencia entre una dieta vegetariana y vegana. En el primer caso se evita el consumo de carne y pescado y en el segundo caso se evita cualquier alimento de origen animal, es decir, se evitan los lácteos y los huevos, entre otros. Lo primero que debes saber es que es totalmente posible ser vegano siempre y cuando sepas qué alimentos comes y cómo combinarlos, pero también es cierto que existen productos como los lácteos, que son muy beneficiosos para nuestro organismo.

Los productos lácteos contienen proteínas de alto valor biológico y digestibilidad, así como grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales, especialmente calcio y fósforo. La pega es que la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) constató que más del 35% de la población consume lácteos por debajo de los niveles recomendados en España.

Los expertos recomiendan tomar yogur para mejorar la digestión de la lactosa en personas con mala digestión de la lactosa, así como para mejorar la absorción de calcio, al menos en mujeres posmenopáusicas, y también para reducir la incidencia y duración de trastornos gastrointestinales en niños.

Beneficios para la salud del yogur griego

Seguro que ya sabías que el yogur griego es fuente de proteínas y favorece la salud ósea e intestinal. Además, es muy recomendable para ayudar a superar algunas patologías como *Helicobacter pilory* o durante el tratamiento con antibióticos. Pero también tiene una serie de increíbles beneficios que son

mucho menos conocidos y que seguro te sorprenderán:

1. Mejora el sistema inmunológico

Las bacterias que se encuentran en los alimentos fermentados, incluido el yogur griego, pueden aumentar la respuesta de nuestro sistema inmunológico. ¿Y cómo? Entre otras cosas, fortalece la mucosa intestinal e inhibe el crecimiento de bacterias dañinas. Además, su aporte en zinc y selenio también tiene un efecto positivo en nuestro sistema inmunológico.

Yogur griego con arándanos frescos y granola. /

Imagen de boyarkinamarina en Freepik.

2. Ayuda a la recuperación muscular después del ejercicio

El yogur griego es una gran fuente de proteínas, lo que lo hace ideal para tomar después del entrenamiento, ya que promueve la reparación y recuperación muscular. Incluso si ha decidido seguir una dieta vegetariana, las proteínas del yogur pueden ayudarlo a reemplazar la dieta sin carne.

3. Ayuda a mantener un peso saludable

La combinación de proteína y calcio en el yogur aumenta la saciedad al aumentar los niveles de hormonas estimulantes del apetito. Además, como es un ingrediente muy versátil, puedes usarlo como sustituto de otros alimentos ricos en calorías como la mayonesa.

4. Puede mejorar la salud del corazón y la diabetes tipo 2

Todavía falta mucha investigación al respecto, pero todas las conclusiones sugieren que el yogur griego ayuda a reducir algunos factores de riesgo cardiovascular, como la presión arterial alta y el colesterol, y se asocia con una menor incidencia de diabetes tipo 2.

5. Mejora el estado de ánimo

Una porción de 100 gramos de yogur por día puede tener un efecto positivo en el estado de ánimo debido a la relación entre las bacterias beneficiosas en nuestro intestino y su papel en la producción de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina.

Receta casera de yogur griego sin yogurtera

¿Quieres hacerlo en casa pero no quieres comprar una yogurtera? Suele ser el típico dispositivo que usamos durante un mes y luego relegamos al fondo de nuestra despensa durante años hasta que lo recordamos y lo vendemos en Wallapop. Pero no te preocupes, con esta receta de Anna Terés, administradora de la cuenta de Instagram @annarecetasfaciles, puedes hacer tu propio yogur griego en casa sin tener que comprar uno.

Ingredientes

Preparación

1.-

Calentar la leche junto con la nata en un cazo hasta que alcance los 40 grados.

2.-

Retirar del fuego y agregar el yogur. Mezclar y tapar. Dejar en el horno o en un lugar cerrado, protegido de corrientes de aire y luz, durante al menos 8 horas. Pasado ese tiempo estará más espeso.

3.-

Coloque un tazón con un colador encima, cubra con una gasa y vierta el yogur griego. Deje que el suero se cuele durante unos 30 minutos. Cuanto más se cuele, más espesa queda, hazla a tu gusto.

4.-

Después de colar, guárdelo en un frasco alto o en frascos individuales en el refrigerador.

Fecha de creación

julio 2023