



## DIETA SALUDABLE | ¿Es bueno comer un yogur a diario?

### Descripción

Para el desayuno, por la mañana, después de una comida, como tentempié o antes de acostarse, el yogur es bueno en cualquier momento del día. Y resulta que este lácteo tiene una gran cantidad de propiedades beneficiosas para el organismo. Eso sí, debes consumirlo al natural y desnatado para que sea lo más saludable posible. A continuación te contamos qué sucede en tu cuerpo cuando comes yogur todos los días.

### ¿Cuántos yogures puedes comer?

¿Cuántos yogures consume al día, a la semana o incluso al mes? La mayoría de las personas consumen de 3 a 4 yogures a la semana, mientras que los expertos sugieren que uno al día sería lo ideal. El yogur es un alimento rico en nutrientes que ha demostrado tener efectos preventivos en una variedad de enfermedades gracias a la fermentación causada por las bacterias del ácido láctico.



**Estas son las consecuencias de tomar jengibre todos los días:  
te sorprenderán**

**Qué pasa en tu cuerpo cuando comes yogur todos los días**

El consumo diario de un yogur natural y desnatado aportará muchos beneficios a tu organismo. A continuación presentamos algunos.



## **La dieta del yogur, la dieta para adelgazar rápido y fortalecer los huesos**

### **Los beneficios del yogur**

#### **bueno para la digestión**

Entre los beneficios del consumo de yogur está su capacidad para combatir el estreñimiento y la diarrea. Gran parte del perfil nutricional del yogur se debe a las bacterias “buenas” añadidas para su fermentación.

¿Es perjudicial beber el yogur líquido? pixabay

El yogur también puede mejorar la digestión. Además, los microorganismos del yogur ayudan a mantener el equilibrio de la flora bacteriana intestinal, fundamental para una buena digestión.

#### **pocas calorías**

El yogur es una excelente fuente de nutrientes, y su alta densidad de nutrientes en relación con las calorías que aporta lo convierte en un alimento ideal para cualquier dieta.



## **El yogur proteico de Lidl que recomiendan los nutricionistas para ganar masa muscular**

Las proteínas contenidas en el yogur son de alto valor biológico, lo que también lo convierte en una opción acertada para una dieta vegetariana. El yogur también es excelente para las personas que desean mantener un peso saludable y cuidar su corazón, ya que los yogures bajos en grasa no contienen la grasa saturada que se encuentra en la leche normal.



## ¿Qué pasa en tu cuerpo si comes una naranja todos los días?

Por este motivo, siempre debes optar por yogures bajos en grasas y naturales. Así evitas los colorantes y edulcorantes que se incorporan a los yogures de sabores o con trozos de fruta.

### **Rico en vitaminas y minerales.**

Es rico en fósforo, potasio, riboflavina y vitaminas A y D y contiene un 15-20 % de la dosis diaria recomendada de calcio, que es esencial para mantener una buena salud ósea en todas las etapas de la vida. Además, el pH ácido del yogur facilita la absorción del calcio.

### **Fecha de creación**

abril 2023