

Información sobre el yogur

(Fuente: <http://www.prevention.com/food/healthy-eating-tips/what-greek-yogurt#>.)

Beneficios del yogur

- Se sabe que los **probióticos** ayudan a la digestión y al sistema inmunitario. Lea la etiqueta para verificar si el yogur **contiene** cultivos vivos y activos en lugar de **estar elaborado** con cultivos vivos y activos.
- **Proteínas.** Cada porción de 19 g de yogur griego contiene una alta concentración de proteínas. Las proteínas le ayudarán a mantenerse y sentirse satisfecho por más tiempo. El yogur común de bajo contenido de grasa suele tener alrededor de 11 gramos de proteínas por porción.



- **Carbohidratos**-Recuerde, **1 taza** de yogur natural sin azúcar contará por aproximadamente **15 gramos de carbohidratos** que equivale a **una porción de carbohidratos**.

Cómo comprar yogur

- **Lea los ingredientes**
 - **Azúcar:** Muchos yogures tienen un alto contenido de azúcar. Asegúrese de elegir uno sin azúcar agregada. Evite los yogures que tengan jarabe de maíz, edulcorantes a base de concentrados de fruta y frutas en la base. Busque alguno que sea semidescremado (con bajo contenido de grasa) o descremado (sin grasa).
 - **Elija:** Yogur natural y agregue trozos de fruta fresca y/o miel.
- **Compre envases grandes.** Algunos envases individuales de yogur suelen ser caros. Compre envases grandes y mida porciones equivalentes a una taza para ahorrar dinero.

Refrigerios de yogur

- **No confíe siempre en la etiqueta del envase**

Como el yogur griego se ha vuelto muy popular, las empresas promocionan cereales y barras de cereal que contienen “yogur griego”. No es lo mismo consumir estos refrigerios que comer yogur auténtico. A menudo, estos tentempiés son comida

“chatarra” con alto contenido de azúcar y grasa.



Cómo cocinar con yogur

- **Sustituya.** Use yogur natural descremado o semidescremado en lugar de crema ácida o mayonesa en sus recetas favoritas. El yogur griego también sirve como una excelente base para salsas cremosas. Pruébalo en reemplazo de la manteca y la crema espesa en una salsa Alfredo.
- **Marine** sus carnes preferidas con una mezcla de yogur y especias. Esta es una alternativa saludable para reemplazar otros marinados, como la salsa barbacoa, que tiene un alto contenido de azúcar.