



# TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION

## En camino a una mejor salud... Boletín informativo de BLT de agosto de 2016 Datos sobre el yogur

Se puede decir que la mayoría de las personas quieren comer de manera más saludable sin dejar de disfrutar de los alimentos que tienen un buen sabor. A los golosos puede resultarles particularmente difícil encontrar un equilibrio saludable entre satisfacer el gusto por lo dulce y el deseo de preocuparse por la salud. Es aquí donde suele entrar en acción el yogur.

El yogur solía ser un producto lácteo con alto contenido de grasa y pocas opciones de sabores. Hoy en día, los productores de yogur ofrecen yogures de diversos sabores y presentaciones (como tubos para exprimir, versiones bebibles, sin lactosa, yogures descremados, con bajo contenido de grasa, etc.). De hecho, un productor en particular ofrece más de 99 sabores diferentes. El público lo sabe y el consumo de yogur ha aumentado a un ritmo constante en los últimos veinte años sin indicios de que las ventas vayan a bajar.

Son muchos los que están convencidos de que el yogur es un refrigerio saludable debido al alto contenido de calcio, pero ¿es realmente así?

### Variedad de sabores o beneficios para la salud

Para satisfacer la mayor variedad de sabores que demandan los consumidores, algunos yogures ofrecen menos calcio que otros productos lácteos disponibles en el mercado. Un estudio realizado en 2011 por la Universidad de Virginia reveló que el contenido de calcio de algunos yogures bebibles, versiones para niños y yogures inspirados en postres es menor que el de un vaso de 8 oz de leche o 1.5 oz de la mayoría de los quesos. Los yogures saborizados suelen tener un alto contenido de azúcar. Si se observa detenidamente la etiqueta de

información nutricional en un yogur de 8 oz, se puede ver que el contenido de azúcar puede oscilar entre los 9 y los 12 gramos en los casos en los que el contenido es menor, y más de 30 gramos en los casos en los que el contenido es mayor. Esto también sucede con muchos de los yogures para niños disponibles en el mercado.

La realidad es que el yogur, al igual que la mayoría de los alimentos que consumimos, tiene opciones buenas y no tan buenas en el mercado. Depende del consumidor hacer una compra razonable. Una de las mejores maneras de asegurarse de que la compra de yogur ofrezca la mayor cantidad de beneficios para la salud y al mismo tiempo combinar un bajo contenido de azúcar con un mayor contenido de ingredientes lácteos es seleccionar el yogur de sabor natural y agregarle frutas frescas o congeladas para endulzarlo.

Si se opta por el yogur saborizado, se debe controlar el contenido de ingredientes lácteos y azúcar que figura en la etiqueta de información nutricional y buscar variedades descremadas o con bajo contenido de grasa.



*\*Fuente de la Universidad de Virginia:  
[https://med.virginia.edu/ginutrition/wp-content/uploads/sites/199/2014/06/Parrish\\_Feb\\_14.pdf](https://med.virginia.edu/ginutrition/wp-content/uploads/sites/199/2014/06/Parrish_Feb_14.pdf)*

## *Eventos locales*

## Receta del mes:

### Salsa de vegetales

Porciones: 4

Costo total: \$0.68

Costo por porción: \$0.17

#### **Ingredientes**

¼ taza de yogur natural descremado

¼ taza de crema agria baja en calorías

2 cucharaditas de miel

2 cucharaditas de mostaza marrón (picante)

#### **Preparación**

Mezcle todos los ingredientes y sívalos con vegetales (sugerencias: bastoncitos de zanahorias, brócoli, coliflor, tomates, o cualquiera de sus vegetales favoritos).



### Licudo de frutas y yogur para el desayuno

Porciones: 2

Costo total: \$1.17

Costo por porción: \$0.58

#### **Ingredientes**

1 banana (mediana, muy madura, pelada)

¾ taza de jugo de ananá

½ taza de yogur de vainilla con bajo contenido de grasa

½ taza de fresas (sin tallo y lavadas)

#### **Preparación**

Mezcle la banana con el jugo de ananá y las fresas en una licuadora.

Licúe los ingredientes hasta que estén bien integrados.

Divida el licuado en 2 vasos y sívalo de inmediato.

