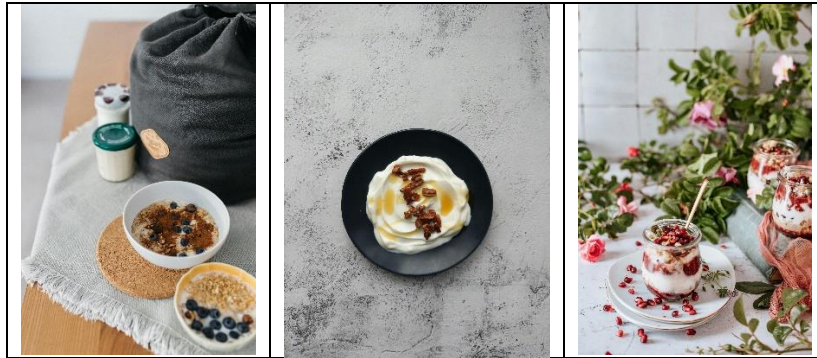




## YOGUR GRIEGO



### ¿Qué es el yogur griego?

El yogur griego es un yogur que ha sido **colado** para eliminar parte del suero, lo que da como resultado una textura más espesa y un **mayor contenido de proteína y grasa** respecto al yogur natural convencional. Es importante diferenciar el **yogur griego real** del “estilo griego”, que suele llevar nata o espesantes.

### Valor nutricional del yogur griego (por 100 g)

Nutriente	Cantidad
Energía	120 kcal
Proteínas	9 g
Hidratos de Carbono	4 g
Grasas	10 g
Fibra	0 g

*,Valores aproximados para yogur griego natural entero. Las versiones “estilo griego” pueden variar mucho.*



## Beneficios del yogur griego

- ✓ **Mayor densidad proteica** que el yogur natural.
- ✓ **Alta saciedad**: útil para controlar el apetito.
- ✓ **Textura cremosa** que facilita combinaciones sin necesidad de azúcares añadidos.

## ¿Para quién es especialmente interesante?

- ✓ Personas que buscan **más proteína y saciedad** en una sola toma.
- ✓ Deportistas con **altas necesidades energéticas**.
- ✓ Dietas donde no es prioritario reducir grasas de forma estricta.

## Cantidades recomendadas

- a) **Ración habitual**: 125–200 g.
- b) **Frecuencia**: consumo regular posible dentro de una dieta equilibrada.

## 3 ejemplos de platos con yogur griego

- 1) Yogur griego con fruta y frutos secos.
- 2) Yogur griego con avena y miel.
- 3) Salsa de yogur griego con aceite de oliva virgen extra para verduras o carnes.

## Conclusión

El yogur griego es un alimento **muy interesante a nivel nutricional**, especialmente por su proteína y saciedad. Su utilidad depende de **elegir un yogur griego real** y de ajustar la cantidad al objetivo energético de cada persona.

