



YOGUR NATURAL



¿Qué es el yogur natural?

El yogur natural es un producto lácteo fermentado obtenido a partir de leche y fermentos lácticos, **sin azúcares añadidos ni sabores**. Destaca por su aporte de proteína, su contenido en grasa (según el tipo de leche) y su buena tolerancia digestiva en comparación con la leche.

Valor nutricional del yogur natural (por 100 g)

Nutriente	Cantidad
Energía	60 kcal
Proteínas	4 g
Hidratos de Carbono	5 g
Grasas	3 g
Fibra	0 g

Valores aproximados para yogur natural entero sin azúcares añadidos.





Beneficios del yogur natural

- ✓ **Buena fuente de proteína:** contribuye al mantenimiento de la masa muscular.
- ✓ **Mejor digestibilidad que la leche:** gracias al proceso de fermentación.
- ✓ **Versátil y fácil de combinar:** encaja en desayunos, comidas o cenas.

¿Para quién es especialmente interesante?

- ✓ Personas que buscan **mejorar la calidad de su alimentación diaria**.
- ✓ Deportistas que necesitan **fuentes proteicas fáciles de digerir**.
- ✓ Personas con **molestias digestivas leves** con la leche.

Cantidades recomendadas

- a) **Ración habitual:** 1-2 unidades (125-250 g).
- b) **Frecuencia:** consumo diario posible dentro de una dieta equilibrada.

3 ejemplos de platos con yogur natural

- 1) Yogur natural con fruta fresca y frutos secos.
- 2) Yogur natural con avena y semillas.
- 3) Salsa de yogur natural con aceite de oliva virgen extra y verduras.

Conclusión

El yogur natural es un alimento **simple, útil y fácil de integrar** en la alimentación diaria. Su valor depende casi por completo de **elegir la versión correcta** y de cómo se combine dentro del conjunto de la dieta.

