

4 beneficios sobre los yogures que hay que conocer

Con motivo del lanzamiento del nuevo yogur de Kaiku Sin Lactosa, elaborado con ingredientes 100% naturales y sin azúcares añadidos, la gama de productos ligeros y digestivos más amplia del mercado comparte los grandes secretos sobre los yogures, imprescindibles en cualquier dieta saludable

Es bueno tomar yogur si se están tomando antibióticos

El clásico refrán inglés “Una manzana al día mantiene al médico en la lejanía” bien podría extrapolarse a los yogures. Y es que, cuando llega el frío, aparecen los resfriados y las gripes, con lo que se tiende a tomar antibióticos para curar dichas enfermedades. Estos actúan contra las bacterias causantes de las infecciones de manera agresiva, por lo que se deben tomar precauciones extras para preparar el cuerpo ante sus efectos. Al atacar las bacterias dañinas, los antibióticos también pueden eliminar colateralmente las buenas bacterias para el equilibrio de la flora intestinal. El consumo de yogur, por su contenido en bacterias saludables, ayuda a recuperar y proteger el intestino durante y después del consumo de antibióticos.

El gran compañero de las digestiones ligeras

Existen comidas o alimentos que son un clásico produciendo digestiones pesadas, sin embargo, los yogures se encuentran en el lado opuesto. Este alimento ayuda a que el proceso digestivo sea lo más ligero posible gracias a su alto contenido en bacterias y nutrientes esenciales. Además, los yogures sin lactosa ayudan a lograr el efecto vientre plano, ya que evitan al organismo el trabajo de desdoblar el azúcar natural de la leche.

Piel radiante

Los yogures aportan grandes beneficios para la piel. En primer lugar, contienen la dosis de proteínas imprescindibles para mantener el cutis firme, y alejado de las arrugas. En segundo lugar, el poder antiinflamatorio de los probióticos (bacterias beneficiosas contenidas en los yogures, y de forma natural en el cuerpo) alivia tensiones que afectan a la piel y que pueden causar acné. Además, consumir yogures previene la aparición de arrugas, fortaleciendo la piel e hidratándola.

Los toppings, con lupa

Los yogures en un bol cargados de toppings están de moda. Sin embargo, hay que tener cuidado con los toppings que se añaden y evitar caer en tentaciones. Si el objetivo es incluir un complemento para el yogur que sea saciante y no ganar peso, lo mejor será acompañar los yogures naturales con muesli, frutas de temporada o frutos secos. Si se añade chocolate, que sea puro y sin azúcares, y si se usa algo crujiente, que sea avena o cereales integrales, y no galletas o bizcochos.

Datos de contacto:

Kaiku Sin Lactosa

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>