

Smöoy aconseja el helado de yogur como fuente de hidratación durante los meses de calor

La llegada de las altas temperaturas hace que sea imprescindible mantener el cuerpo bien hidratado. Desde smöoy (www.smooy.es) resaltan el papel del helado de yogur como uno de los alimentos hidratantes por excelencia, después del agua

Según smöoy, el calor intenso que se está viviendo en julio puede traer varias consecuencias para la salud a cualquier edad, aunque los grupos de mayor riesgo son los niños y los mayores de 65 años. Por ello es altamente recomendable mantener el cuerpo hidratado principalmente con agua. Sin embargo, existen otros alimentos como el helado de yogur y las frutas que son muy beneficiosos para conseguir este fin.

En esta línea, es importante saber que a medida que se envejece, se producen cambios en la termorregulación y en la percepción del clima: la piel se adelgaza y se alteran los receptores de la piel si se refiere a la temperatura, por lo que se puede llegar a tener dificultad para percibir con certeza si se tiene frío o calor.

Mantener a los niños bien hidratados es una de las mayores preocupaciones de los padres durante los meses de julio y agosto, ya que no siempre es fácil que beban agua de manera continuada. Por ello, tener otros productos alternativos es una ayuda. Aquí es donde el helado de yogur cobra un protagonismo especial ya que se trata de un alimento atractivo, frío y deseable por los niños.

El helado de yogur, además de mantener hidratados a los niños, les aportará una ingente cantidad de valores como el calcio, proteínas, Vitamina A, magnesio, fósforo, zinc, potasio, riboflavinas, ácido pantoténico, o Vitamina B12.

5 motivos por los que tomar helado de yogur cuando hace calor

El helado de yogur es una parte fundamental de cualquier dieta saludable, pero en verano cobra un valor especial como alternativa y complemento para mantener el cuerpo hidratado. Desde smöoy los investigadores que trabajan cada día para mejorar el primer helado de yogur funcional del mercado. Los cinco motivos más importantes son:

Los más pequeños a veces se cansan del agua. El helado de yogur no es un sustituto del agua, en ningún caso, pero es un alimento muy indicado para hidratar el cuerpo junto a la fruta y alguna verdura como los pepinos o lechugas de hojas verdes. Cuando los niños se cansan de beber sólo agua, encontrar alternativas como el yogur que además de hidratar les aporten nutrientes es una buena opción. El yogur ayuda a mantener la hidratación y la termorregulación del cuerpo.

Además de hidratar tiene un aporte muy rico de vitaminas, calcio, así como otros beneficios propios de los productos lácteos, para el crecimiento y el desarrollo del cuerpo. Previene enfermedades, y

complementa cualquier dieta saludable.

Complementar el helado de yogur con fruta. Aunque de por sí el helado de yogur ofrece muchos aportes nutritivos a cualquier cuerpo, acompañarlo de fruta sin duda es una buena idea que suma vitaminas y otros nutrientes. Por este motivo desde smöoy se fomenta el complemento de la fruta en sus diferentes variedades de toppings.

Se trata de un alimento que se puede tomar frío como el helado de yogur y con la llegada del calor además de hidratar y nutrir refresca en los momentos de máxima temperatura, en la playa o piscina.

Ayuda a mantener la línea en verano. Los lácteos en general son unos alimentos que contienen una alta concentración de calcio y proteínas. Estas propiedades tienen un efecto saciante y ayudan a evitar el picoteo entre horas. También está comprobado que el calcio del yogur tiene propiedades para la regulación de la grasa corporal.

Acerca de smöoy

smöoy es la primera franquicia española que fabrica y vende el primer helado de yogur funcional del mercado: bajo en grasa, rico en fibra, sin gluten y, ahora, fuente de calcio.

Nació en el año 2010 pero cuenta con la experiencia de sus creadores, cuarta generación de una familia dedicada al helado tradicional desde hace un siglo. Dispone también de departamentos propios de I+D+i y de Calidad Alimentaria, que invierten continuamente su esfuerzo en la creación de nuevos productos y en criterios de mejora.

La compañía tiene presencia en numerosos mercados internacionales de los cuatro continentes en países como Argelia, Costa de Marfil, Francia, Guinea Conakry, Holanda, Isla Reunión, Italia, Portugal, Reino Unido y Singapur.

A lo largo de su trayectoria, smöoy ha recibido numerosos premios y reconocimientos, tanto por su producto, como por su rápida expansión internacional.

Datos de contacto:

smöoy
605065567

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Restauración](#) [Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>