

4 beneficios desconocidos del yogur para una dieta diaria saludable, según smöoy

La cadena smöoy, fabricante y líder del yogur helado en España, con más de 100 establecimientos por todo el mundo presenta los 4 beneficios menos conocidos que aporta comer un yogur cada día para una dieta saludable

Smöoy invierte cada año más de 500.000€ de sus propios beneficios en I+D+i en busca de optimizar la fabricación de sus diferentes variedades de yogur que venden cada día en más de 16 países.

Uno de los principales objetivos de smöoy es el de producir el yogur helado más sano, natural y rico del mercado. Por este motivo no escatima en inversión para lograr los mejores resultados. Disponen de maestros artesanos que trabajan cada día con el fin de lograr un equilibrio nutritivo y de sabor sus miles de clientes por todo el mundo. La franquicia smöoy fabrica y vende el primer yogur helado funcional del mercado: bajo en grasa, rico en fibra, sin gluten y, ahora, fuente de calcio.

4 aportes desconocidos del yogur

Fortalecer el sistema inmunológico

El consumo de yogur, especialmente si contiene probióticos, fortalecerá su sistema inmunológico y reducirá las probabilidades de contraer una enfermedad.

Se ha demostrado que los probióticos reducen la inflamación, que está relacionada con varias afecciones médicas que van desde infecciones virales hasta trastornos.

Las investigaciones científicas muestran que, en algunos casos, los probióticos también pueden ayudar a reducir la incidencia, la duración y la gravedad del resfriado común según se explica en el estudio publicado en la Sci Med Sport.

Además, las propiedades de mejora del sistema inmunitario del yogur se deben en parte al magnesio, el selenio y el zinc, que son minerales traza conocidos por el papel que desempeñan en la salud del sistema inmunológico.

Los yogures fortificados con vitamina D pueden mejorar aún más la salud inmunológica. La vitamina D se ha estudiado por su potencial para prevenir enfermedades como el resfriado común y la gripe.

Proteger contra la osteoporosis

El yogur contiene algunos nutrientes claves para mantener la salud ósea, como el calcio, las proteínas, el potasio, el fósforo y, a veces, la vitamina D.

Todas estas vitaminas y minerales son especialmente útiles para prevenir la osteoporosis, una condición caracterizada por el debilitamiento de los huesos. Es común en los ancianos.

Consumir al menos tres porciones de productos lácteos, como el yogur, a diario puede ayudar a preservar la masa y la fuerza ósea.

Beneficiar la salud del corazón

Los productos lácteos como el yogur ayudan a reducir la presión arterial alta, que es un factor de riesgo importante para las enfermedades del corazón. Los efectos parecen ser más prominentes en aquellos que ya han sido diagnosticados con presión arterial alta.

Promover el control del peso

El yogur tiene varias propiedades que pueden ayudar a controlar el peso. Para empezar, tiene un alto contenido de proteínas, que funciona junto con el calcio para aumentar los niveles de hormonas que reducen el apetito, como el péptido YY y el GLP-1 (61).

Por otro lado el consumo de yogur está asociado con un menor peso corporal, porcentaje de grasa corporal y circunferencia de la cintura. En definitiva ayuda a promover el control del peso.

Estos beneficios se suman a los más conocidos como el aporte de nutrientes, calcio, la protección microbiota, el aporte de proteínas y el control del tránsito intestinal.

Acerca de smöoy

Smöoy es la primera franquicia española que fabrica y vende el primer yogur helado 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, en el que invierten más de 500.000€ al año en la creación de nuevos productos y en criterios de mejora.

La compañía tiene presencia en más de 16 mercados internacionales de los cuatro continentes en países como Angola, Arabia Saudí, Argelia, China, Costa de Marfil, Francia, Guinea Conakry, Holanda, Islas Reunión, Italia, Marruecos, Panamá, Perú, 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

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

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>