



9 MANERAS EN QUE EL YOGUR Puede ayudar a tu cuerpo

Una porción de **yogur** contiene muchos de los nutrientes esenciales que tu cuerpo necesita, entre ellos:

20%



Calcio

Ayuda a formar y mantener huesos y dientes fuertes.

15%



Ácido Pantoténico

Ayuda a tu cuerpo a utilizar carbohidratos, grasas y proteínas como combustible.

21%



Proteína

Ayuda a proporcionar energía sostenida, desarrollar y mantener la masa muscular magra y a mantener un sistema inmunológico saludable.

10%



Zinc

Ayuda a mantener un sistema inmunológico saludable, a apoyar el crecimiento y desarrollo normales y a mantener una piel sana.

15%



Fósforo

Ayuda a construir y mantener huesos y dientes Fuertes y apoya el crecimiento de tejidos.

20%



Selenio

Ayuda a mantener un sistema inmunológico saludable, a regular el metabolismo y a proteger las células sanas de daños.

35%



Vitamina B12

Ayuda a mantener una función saludable del sistema inmunológico, sanguíneo y nervioso. Apoya el metabolismo energético normal. Necesario para el desarrollo del cerebro durante el embarazo y la infancia, relacionado con la función cognitiva en la infancia.

45%



Yodo

Necesario para el desarrollo adecuado de los huesos y el cerebro durante el embarazo y la infancia, relacionado con la función cognitiva en la infancia.

25%



Riboflavina

Ayuda a tu cuerpo a utilizar carbohidratos, grasas y proteínas como combustible.



= valor diario

10% o más es una buena fuente

20% o más es una excelente fuente

REFERENCIAS

• USDA FoodData Central en línea en <http://fdc.nal.usda.gov/>. Valores promedios calculados a partir de ingresos de información a bases de datos para todos los niveles de grasa de variedades de yogur natural y aromatizado, tradicional y Griego en fuentes de datos Legacy, Foundation y Survey (FNDDS) (n=36).

• El % del valor diario (VD) te indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2,000 calorías al día para consejos de nutrición general.

