

GACETILLA DE PRENSA

Agosto 2015



**A.A.D.Y.N.D**  
Asociación Argentina de Dietistas  
y Nutricionistas Dietistas



## PARA EL SNACK, EL YOGUR ES UNA ÓPTIMA OPCIÓN

---

---

*Bajo en grasas y sodio, aporta proteínas y genera saciedad.*

*Conocé los beneficios del yogur y empezá a sumarlo como snack saludable del día.*

En base a los resultados derivados del estudio “patrones de snacking de la población argentina”, realizado por el Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI), una de las claves para incentivar la buena alimentación es ser un *snackeador* saludable; y consumir yogur es una gran alternativa.

El estudio de CESNI reveló que 80% de los argentinos *snackea* todos los días y solo un tercio de la población lo hace saludablemente. La mayoría de las personas elige para este momento de consumo alimentos menos saludables o no saludables y consume el doble de calorías, tres veces más cantidad de grasas totales saturadas, azúcares libres y sodio; menos de la mitad de vitaminas que los que los que lo hacen de manera saludable.

El *snacking* es el hábito de ingerir alimentos por fuera de las cuatro comidas establecidas: desayuno, almuerzo, merienda y cena. Para que sea saludable, la clave consiste en saber

seleccionar alimentos de alta densidad nutricional, fijándose no solo en las calorías que aporta el alimento, sino también en los nutrientes que éste brinda.

Actualmente, en el mercado hay muchas opciones con pocas calorías, pero al mismo tiempo muy pobres en nutrientes. Éstos no colaboran a mejorar la alimentación y, por lo general, tampoco generan la sensación de saciedad, tan esperada entre comidas.

*El yogur es una rica y práctica forma de sumarse al snackeo saludable:*

- Porque según el Sistema de Perfiles Nutricionales de Food Standard Agency (FSA), el yogur es uno de los alimentos con más alta densidad de nutrientes, después de los vegetales y las frutas. Este sistema categoriza a los alimentos y bebidas en más saludables y menos saludables según su contenido de nutrientes cada 100gr de alimento, teniendo en cuenta los nutrientes a limitar (azúcares, grasas saturadas, sodio y energía) y los nutrientes a promover (proteínas, fibra, vitaminas, minerales, agua).
- Porque son una opción baja en grasa. Aún los yogures enteros solo aportan 3,5 gr de grasa cada 100gr de producto. A tener en cuenta: un pote, de los tradicionales, contiene 200 grs; y si se consumen 400 o 600 grs de yogur, las cantidades de grasa en ese caso ya serían más significativas.
- Porque la presencia de fermentos favorece la digestibilidad de la lactosa de la leche mejora la utilización del Calcio y las Proteínas en el organismo. Además contiene Fósforo y Vitamina D, nutrientes asociados a la salud ósea; y aporta Vitaminas A, D, B2 y B12.
- Porque aporta proteínas de alta calidad y contiene los 9 aminoácidos esenciales en buenas proporciones (Histidina, Isoleucina, Leucina, Lisina, Metionina, Fenilalanina, Treonina, Triptófano y Valina).
- Porque es bajo en sodio (sal), que es perjudicial para la salud del cuerpo.

Lic Viviana Corteggiano, Lic. en Nutrición, Presidente de AADYND, MN N° 795  
Lic Romina Sayar (AADYND), Lic. en Nutrición, Vicepresidente de AADYND MN N° 2.838  
Dra. Zulema Stolarza, Presidente SAN MN N° 44.455  
Lic. Mercedes Paiva Presidente FAGRAN, MN N° 1879

