

YOGUR Y AZÚCAR LO QUE TIENES QUE SABER

¿QUÉ RECOMIENDA LA OMS?

El azúcar es necesario ya que aporta energía al organismo, pero el consumo excesivo de azúcares añadidos está relacionado con sobrepeso, obesidad y diabetes.



La OMS recomienda que el consumo de azúcares añadidos sea menor al 10% de la ingesta calórica total diaria. Un aporte por debajo del 5% produciría beneficios adicionales para la salud.

<25g
de azúcar/día
(5% ingesta calórica total)

<6 terrones
de azúcar



<50g
de azúcar/día
(10% ingesta calórica total)

<12 terrones
de azúcar



NO TODOS LOS AZÚCARES SON IGUALES. HAY DOS TIPOS DE AZÚCARES



Azúcar intrínseco:
Naturalmente presente en algunos alimentos como la fructosa en la fruta o la lactosa en la leche.



Azúcar añadido:
Es el que se añade a los alimentos para dar sabor dulce.

Los azúcares intrínsecos no están relacionados con el sobrepeso y la obesidad, los azúcares añadidos sí.

¿QUÉ APORTA UN YOGUR?

Los yogures son un alimento con **alta densidad nutricional**, tienen muchos nutrientes en pocas calorías.

Yogur azucarado

Nutrientes

Proteínas
Lactosa
Grasas
Vitaminas
Calcio

Azúcar añadido (9g)

Nutrientes
+
Fermentos



La estrategia NAOS del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social recomienda el consumo diario de yogur en el marco de una dieta variada y equilibrada.

¿CUÁNTO AZÚCAR CONTIENEN LOS YOGURES?



Natural
125g

5g de azúcar
intrínseco



LACTOSA



Azucarado
125g

5g de azúcar
intrínseco



LACTOSA

9g de azúcar
añadido



2,5 terrones
de azúcar añadido



Por ello el yogur es un alimento de consumo diario según las recomendaciones de azúcar de la OMS.



Los yogures solo aportan el 6,4% del azúcar añadido en la dieta diaria de los españoles¹

¹ Ruiz, Emma, y Gregorio Varela-Moreiras. 2017. "Adecuación de la ingesta de azúcares totales y añadidos en la dieta española a las recomendaciones: estudio ANIBES". Nutrición Hospitalaria 34 (4): 45-52