



Beneficios del Yogurt



Por su contenido en probióticos:

1

Mejora la salud digestiva.



Regula la microbiota intestinal.

2

3

Fortalece el sistema inmunitario.



Contenido en lactosa parcialmente digerido, y por tanto fácil de digerir.

4

5

Favorece la recuperación intestinal después de episodios de gastroenteritis.



ELIGE YOGURES NATURALES SIN AZÚCARES AÑADIDOS



¿Cómo elegir un buen yogur?

1 Yogur natural

Sin azúcares ni edulcorantes añadidos.

2 Ingredientes

- Leche
- Fermentos lácticos
- Opcional: leche en polvo.



3 Azúcares

No superar los 4-5 gr por 100 gr de producto.

4 Proteína y Grasa

Aproximadamente 3 gr por cada 100 gr de producto.

