

YOGUR. Todos los productos lácteos poseen un alto contenido en calcio, fósforo, magnesio, niacina, proteínas, riboflavina y vitamina B12. El yogur no es una excepción a esa regla y, además, posee particularidades de gran interés. Contiene tres veces más calcio que la leche, por lo que un solo yogur proporciona el 40% de la ingesta diaria recomendada de calcio. Tiene más proteínas que la leche y, como consecuencia del proceso fermentativo de las bacterias que intervienen en su producción, se produce ácido fólico, una sustancia esencial en nuestra alimentación, en doble proporción que en la leche. Por otra parte, la composición del yogur favorece la absorción intestinal de otros minerales, como el fósforo y el hierro, que se encuentran en diferentes componentes de nuestra alimentación.