



9 MANERAS EL YOGURT

Puede ayudar a tu cuerpo

Una porción de **yogurt** contiene muchos de los nutrientes esenciales que su 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. Ayuda a desarrollar y mantener la masa muscular. Ayuda a mantener un sistema inmunológico saludable.

10%



Zinc

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

15%



Fósforo

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

20%



Selenio

Ayuda a mantener un sistema inmunológico saludable, ayuda a regular el metabolismo y ayuda a proteger las células sanas del daño.

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

- U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2016. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 28. Nutrient Data Laboratory Home Page, <http://www.ars.usda.gov/nutrientdata>; Low-fat vanilla yogurt (#01119).
- The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

