Yogurt Gloria Sin Lactosa

Producto: Yogurt Gloria Sin Lactosa  
Presentación: Botella plástica de 1L  
Grupo objetivo: Hombres y mujeres de cualquier edad  
Precio: S/. 6.49  
Producido por: Gloria  
Autor: Lorena Imaña

El yogurt gloria sin lactosa nace con la idea de ser específico para las personas que son intolerantes a la lactosa, y que no desean dejar de ingerirlo como una alternativa a una dieta balanceada.   
La lactosa es el azúcar que se encuentra de forma natural en la leche. Para digerirla, el organismo humano necesita de la enzima lactasa que se produce normalmente en la mucosa intestinal, y que transforma la lactosa en unidades más pequeñas (glucosa y galactosa). La intolerancia a la lactosa se debe a la disminución o ausencia de enzima lactasa en el conducto digestivo. La causa de intolerancia a la lactosa puede ser congénita, en la que la lactasa falta desde el nacimiento, o adquirida. Esta última puede deberse a una disminución progresiva de lactasa en las células de la mucosa intestinal a partir de los dos o tres años de edad, como consecuencia de una agresión a la mucosa intestinal por virus, bacterias, diarreas infecciosas, enfermedad inflamatoria intestinal crónica, enfermedad celíaca, o ingesta excesiva de alcohol. La intolerancia puede ser parcial o total y puede iniciarse en la infancia, adolescencia o en la edad adulta.   
Los síntomas suelen aparecer entre los 30 minutos a las 2 horas después de haber ingerido alimentos que contengan lactosa, generalmente acompañados de flatulencia, cólico intestinal y diarrea. Esto se debe, a que la lactosa no digerida en el intestino delgado, pasa al intestino grueso y allí es fermentada por las bacterias de la flora intestinal produciendo hidrógeno y otros gases. Los síntomas desaparecen entre 3 y 6 horas después de la ingesta.   
Por estos motivos, en el yogurt sin lactosa ésta enzima está hidrolizada (pre-digerida) mediante la adición de la enzima lactasa para que no se presenten inconvenientes o molestias en la digestión.  
  
**Presentación:**  
Este yogurt viene en una presentación de botella de 1L, posee 5 porciones de 200ml cada una.  
Cada porción contiene:  
  
**Energía:**   
147 kcal por porción  
Esta cantidad de calorías cubre aproximadamente el 7,5% de las necesidades energéticas promedio de un adulto sano.  
  
**Grasas** 2.8gr  
El yogurt posee una cantidad total de grasa de 2.8g dentro de los cuales 1.8g son de grasa saturada. Las necesidades de grasa para un adulto están estimadas entre 25 y 35 gramos por día por lo cual vemos que el yogurt no brinda un aporte de grasa elevado. Es favorable en ese sentido, que contenga leche parcialmente descremada ya que así disminuyen las cantidades de grasa y también, se reduce el aporte energético. En general, las grasas cumplen múltiples funciones, el aporte de energía, la síntesis de hormonas, la formación de membranas celulares y el transporte de las vitaminas liposolubles (A, D, E, K).  
Este yogurt posee 64% de grasas saturadas, valor que representa más de la mitad del aporte total de grasas que brinda. Las recomendaciones señalan que el aporte de grasas saturadas diario no debe ser mayor al 10% del aporte total de estas, esto se debe a que las grasas saturadas se deben consumir en forma moderada ya que aumentan el nivel de colesterol en sangre y reducen la capacidad del organismo para eliminarlo. De esta forma, elevan el riesgo de aparición de algunas enfermedades, en especial, las cardiovasculares.

**Colesterol** 8mg  
Es bien sabido, que los niveles elevados de colesterol pueden causar obstrucciones en las arterias, su excesivo consumo, así como también una predisposición genética a generarlo, o la mezcla de estos dos factores pueden llevarnos a desarrollar enfermedades cardiovasculares. Pero este compuesto es necesario en pequeñas cantidades como parte de una dieta balanceada ya que cumple múltiples funciones indispensables para el organismo. Forma parte de las membranas celulares, es componente de las sales biliares que participan en la digestión de las grasas, es precursor de hormonas como el cortisol y la aldosterona y las hormonas sexuales. Las primeras controlan el contenido de agua y sal en el organismo, y las últimas permiten el desarrollo de los caracteres sexuales y la fertilidad. Y también, forma parte de la vitamina D que participa en el metabolismo del calcio. Este yogurt posee tan sólo 8mg de colesterol mientras que los niveles máximos de consumo de colesterol diario para una persona sana varían entre 200-300mg por lo cual podemos decir que su ingesta es apta para individuos incluso con elevados niveles de colesterol en sangre, así como también para individuos sanos que busquen una dieta equilibrada con el aporte necesario de nutrientes.

**Sodio**   
Este yogurt aporta 100mg de sodio mientras el nivel máximo recomendado al día por la OMS es 2000mg, por lo cual el contenido de sodio en este yogurt solo representaría el 5% del valor máximo.  
Estos valores máximos se han implementado ya que un exceso de sodio en la dieta puede conllevar a a desarrollar problemas de hipertensión arterial, y a una acumulación grave de líquidos. Podemos decir que el yogurt es apto para personas sanas así como también para individuos con problemas de hipertensión, ya que el valor que proporciona es mínimo.

**Carbohidratos**   
Dependiendo de las características de cada persona, los carbohidratos deben representar entre el 45 y 65 por ciento de las calorías totales diarias de la dieta. No todos los carbohidratos son iguales. Los más beneficiosos son los que contienen fibra como las verduras, frutas y los granos enteros. Estos tipos de carbohidratos tardan más tiempo en descomponerse en glucosa con lo que no existe un pico de insulina tan alto (los cuales promueven la acumulación de grasa y los cambios en los niveles de energía) y además aportan una mayor cantidad de nutrientes.  
En cambio, los carbohidratos refinados o simples son más fáciles de digerir para el cuerpo debido a sus estructuras menos complejas pero proporcionan picos muy altos de insulina y además se procesan industrialmente, perdiendo así una gran parte de su valor nutritivo.  
Este tipo de carbohidrato no es beneficioso para la salud, genera variaciones de glucosa sanguínea no ayudando a mantener nuestros niveles de energía estables, promoviendo la acumulación de grasa y, provocando antojos.  
Este yogurt nos brinda 24 gramos de carbohidratos, de estos 24 gramos 5 (una cucharadita) son de azúcar añadida y 19g son de lactosa hidrolizada de la leche y fruta.  
Entre los carbohidratos que encontramos estarían la glucosa y la galactosa como productos de la hidrolisis de la lactosa y la sacarosa, y la sacarosa que el digerirse en el organismo se convierte en fructosa y glucosa.  
  
**Fibra**   
 No se sabe qué tipo de fibra contiene este yogurt, ni por el envase ni por la lista de ingredientes.  
El tipo de fibra que encontramos en este yogurt es soluble, ésta básicamente retarda la absorción de glucosa, reduce los niveles sanguíneos de colesterol y es fermentada por las bacterias del colon, sin tener un efecto laxante. La fibra soluble puede ralentizar la digestión y la absorción de hidratos de carbono y por consiguiente, reducir la subida de la glucosa en la sangre que se produce después de comer.  
Por otro lado, la fibra insoluble es aquella que no tiene la capacidad de disolverse en agua, aunque si la absorbe, entre sus principales propiedades, controla el tránsito intestinal y previene anomalías como el estreñimiento o la diverticulitis, es capaz de retener sales biliares y al colesterol de la dieta, ayudando a eliminarlo del organismo.

La cantidad diaria recomendada de fibra varía entre 25 y 30 gr y aunque el yogurt no es considerado una fuente importante de fibra, es importante mencionar que aporta con 0.8gr.  
  
**Proteína**   
Las proteínas cumplen funciones muy importantes en nuestro organismo. Forman compuestos como la hemoglobina, proteínas plasmáticas, hormonas, enzimas y vitaminas que participan en múltiples reacciones químicas de nuestro organismo. A su vez, actúan en la contracción muscular constituyendo parte de las fibras musculares. Ellas están presentes en las membranas celulares facilitando el transporte de sustancias, y regulando la expresión genética. De ser necesario también, las proteínas al ser degradadas, aportan energía brindando hasta 4kcal por gramo.  
Las proteínas que se encuentran en el yogurt son de alto valor biológico, es decir que poseen todos los aminoácidos necesarios para una adecuada absorción. Los 6.6 gramos de proteína que brinda es yogurt, representan el 11.7 % de las necesidades proteicas de un hombre adulto, y el 14.35% de las necesidades proteicas de una mujer adulta, por lo que vemos que es una buena fuente de proteínas para complementar la ingesta proteica diaria.  
Otro dato importante es que dentro de los requerimientos de proteína, solo el 50% debe ser de origen animal, por los cual este yogurt ya estaría cubriendo el 22% del requerimiento diario de proteína de origen animal.  
  
  
**Calcio**   
El calcio es uno de los minerales más importantes del cuerpo. Éste cumple con funciones esenciales que influyen sobre la salud y el equilibrio orgánico entre las que se encuentran la coagulación de la sangre, la regulación de enzimas, y la formaciónn y mantenimiento de las estructuras de los huesos y dientes. Un adecuado consumo de calcio en la dieta previene problemas como la osteoporosis, fracturas e irritabilidad de los centros nerviosos. Las necesidades diarias de calcio varían entre 800-1300mg por día, siendo los 240mg que aporta este yogurt por poción una buena fuente de este mineral ya que cubre, dependiendo del caso, casi la cuarta parte de las necesidades diarias. Otras opciones ajonjolí, hojas verde oscuras  
  
  
**Fósforo**   
Este mineral está presente en todas las células y tejidos del organismo. Interviene en la formación y el mantenimiento de los huesos, el desarrollo de los dientes, la secreción normal de la leche materna, la división de las células, la formación de los tejidos musculares y el metabolismo celular. El fósforo y el calcio se encuentran en equilibrio en el organismo, ya que la abundancia o la carencia de uno afectan la capacidad de absorber del otro. Los requerimientos diarios de este mineral son de 580mg, por lo que podemos decir que este yogurt es una buena fuente de fosforo proporcionando casi la tercera parte de los requerimientos.

**Conclusión**  
Este yogurt es una buena opción para las personas intolerantes a la lactosa que buscan consumir alimentos como el yogurt que les aporten adecuadas cantidades de proteína y minerales como complemento de una dieta balanceada. Pero no sería recomendado para individuos que estén buscando disminuir su consumo de carbohidratos simples y mantener sus niveles de glucosa estables a la largo del día. Podemos decir que es una buena fuente de proteínas, calcio y fosforo, pero para cubrir el requerimiento de calcio diario (por ejemplo) se necesitarían 4 porciones de yogurt, lo cual afectaría negativamente los niveles de glucosa sanguínea ya que estaríamos consumiendo 92 gramos de carbohidratos simples, valor que sería más de 3 veces mayor a la cantidad diaria máxima recomendada (30gramos aproximadamente). Estas 4 porciones a su vez, representarían 27 gramos de proteínas y prácticamente cubrirían todo el requerimiento diario de proteínas de origen animal.