**Yogurt Laive 0% Lactosa**

Producto: Yogurt Laive 0% Lactosa

Presentación: Botella plástica de 1L

Grupo objetivo: Hombres y mujeres de cualquier edad

Precio: S/. 6.99

Producido por: Laive S.A.

Autor: Lorena Imaña

Este yogurt 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 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 más tarde.

Es por ello, que en este yogurt la lactosa está hidrolizada mediante la adición de la enzima lactasa (pre digerida) a yogurt se la ha adicionado la enzima “lactasa” esta hidrolizada para que no se presenten estos inconvenientes 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:**
154 kcal por porción

Esta cantidad de calorías cubre aproximadamente el 8% de las necesidades energéticas promedio de un adulto sano.

**Grasas:**
El yogurt posee una cantidad total de grasa de 4gramos dentro de los cuales se especifica que no posee grasas trans, mas no se especifica el contenido de grasas monoinsaturadas. 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, los 4 gramos que aporta representan el 13.3%. Este bajo contenido de grasas es el reflejo de un yogurt elaborado en base a leche parcialmente descremada, y así también se reduce el aporte energético ya que las grasas aportan 9kcal por gramo.
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).

**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 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.

El yogurt gloria sin lactosa brinda 25 gramos de carbohidratos, lo que equivaldría a dos cucharas soperas de azúcar. De estos 25 gramos por lo menos 5g (1 cucharadita) son de azúcar añadida y 19g son los azúcares de la leche (glucosa y galactosa) y de la fruta (fructosa, sacarosa y glucosa).

No es posible retirar la lactosa del yogurt, por este motivo se le añade la enzima lactasa, la cual desdobla (pre-digiere) la lactosa en sus componentes básicos: glucosa y galactosa.

**Proteínas**:
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 5 gramos de proteína que brinda es yogurt, representa aproximadamente el 9% de las necesidades proteicas de un hombre adulto, por lo que vemos que es una buena fuente 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 17% 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 formación 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 176mg que aporta este yogurt por poción una buena fuente de este mineral como complemento de una dieta balanceada. Si lo combinamos con alimentos ricos en calcio como el ajonjolí y las 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 los 144 mg de este yogurt son una buena fuente de fósforo proporcionando una cantidad significativa de este mineral.

**Conclusión**Se puede decir que 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. Con este yogurt se puede disfrutar de un yogurt que ayuda a complementar una dieta balanceada rica en proteínas, sin las molestias de la lactosa. El yogurt 0%lactosa laive brinda el 10% de las necesidades diarias de este nutriente, ideal para consumirlo en las meriendas o el desayuno. 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 ya que una sola porción aporta 25 gramos. Podemos decir que es una buena fuente de proteínas calcio y fosforo, pero para cubrir el requerimiento de calcio diario (por ejemplo) se consumirían más de 4 porciones de yogurt, lo cual afectaría negativamente los niveles de glucosa sanguínea ya que estaríamos consumiendo 100 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 25 gramos de proteínas y estarían cerca de cubrir todo el requerimiento diario de proteínas de origen animal.