A TU SALUD
SUPLEMENTO DE ALIMENTACIÓN, VIDA SANA Y MEDIO AMBIENTE DE LA RAZÓN

6 Julio, 2025

PAÍS: España
PÁGINAS: 1,9
AVE: 29532 €
ÁREA: 408 CM² - 64%

FRECUENCIA: Semanal
DIFUSIÓN: 52797
OTS: 134000
SECCIÓN: PORTADA

Los yogures enriquecidos con proteína están de moda, pero, ¿son más saludables? P. 9

A TU SALUD
SUPLEMENTO DE ALIMENTACIÓN, VIDA SANA Y MEDIO AMBIENTE DE LA RAZÓN
6 Julio, 2025

PAÍS: España
PÁGINAS: 1,9
AVE: 29532 €
ÁREA: 408 CM² - 64%

FRECUENCIA: Semanal
DIFUSIÓN: 52797
OTS: 134000
SECCIÓN: PORTADA

DREAMSTIME

La mejor opción es el yogur tradicional natural

¿Son más sanos los yogures de proteínas?

Copan el lineal de los lácteos en el supermercado, pero los expertos advierten de que no siempre resultan necesarios

Raquel Bonilla. MADRID

Al pasar por el lineal de los lácteos en el supermercado salta a la vista una cuestión: los yogures ricos en proteínas se han multiplicado en los últimos meses, una sensación que no solo se percibe en la tienda, sino que también ha llegado a la consulta de los profesionales. «Últimamente se escuchan más, en general, porque se ven en redes sociales y en los supermercados. Son productos nuevos, con buena publicidad, y que se nos presentan como "muy saludables" para llamar la atención», reconoce Mónica Herrero, dietista-nutricionista del Consejo General de colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (Cgcodn). Sin embargo, no todos son iguales y resulta fundamental saber elegir bien.

Las proteínas son muy necesarias para la salud, pero los requerimientos varían según la edad, el sexo o la actividad física. En concreto, «siguiendo las recomendaciones para adultos sanos se propone 0,8-1 gramo por kilogramo de peso y día, es decir, para una persona de 70 kg, equivaldría a 56-70 gramos de proteínas diarias», asegura Gloria Lugo, miembro del área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. Por lo general, tal y como confirma la experta de la SEEN, «una dieta variada que incluya alimentos proteicos de alto valor biológico (carnes, pescados, huevos, lácteos, soja, garbanzos, pistachos, etc.) proporciona la cantidad y calidad de proteínas adecuadas».

En este escenario, el yogur natural no debe faltar, porque «tiene una media de cinco gramos de proteína por 100ml, con lo cual ya podríamos decir que es un producto con un contenido moderado en proteínas, que lo convierte en aliado en una dieta saludable, mientras que un yogur alto en proteínas contiene de media unos nueve gramos por 100ml de producto, porque su ingrediente principal es el queso fresco», detalla Herrero.

Una dieta variada con alimentos proteicos de alto valor biológico cubre las necesidades

Hay que decantarse por la opción natural y no los de sabores, con más azúcares y aditivos

La pregunta del millón es saber si realmente es necesario tomar este tipo de lácteos enriquecidos. «En situaciones de mayor demanda como actividad física intensa, embarazo y lactancia, así como enfermedad en la que está indicado un mayor aporte proteico, podría plantearse el consumo de yogures específicos con más proteínas», aconseja Lugo, quien advierte que, «en situaciones de consumo elevado de proteínas sin indicación específica, así como en caso de enfermedad renal y/o hepáticas previas, podrían agravar o acelerar estas patologías».

Frente a ello, algunos de los beneficios que aportan resultan muy destacados, pues «son más saciantes, debido a su textura y al ser queso y no leche; por ello es utilizado para poder mantener el hambre a raya o para perder peso», apunta Herrero. Sin embargo, según cuestiona la dietista-nutricionista, «habría que plantearse si realmente necesitamos tomar estos productos que, además, suelen ser más caros que el tradicional. Con una alimentación variada y equilibrada, no necesitamos extras en alimentos más proteicos, pues nuestras necesidades solemos cubrirlas de sobra».

Cómo elegir bien

Eso sí, si queremos probar, el secreto está en escoger de manera correcta: «Deberíamos tener en cuenta el aporte de proteína, así como que estas sean de buena calidad, con un perfil lipídico adecuado y con bajo contenido de azúcares añadidos.», recomienda la experta de la SEEN. Una idea en la que también coincide la portavoz del Cgcodn, quien asegura que «si tuviera que decantarme por un yogur proteico escogería el que tenga menos ingredientes, en este caso el natural. Las otras opciones no dejan de ser un postre lácteo, con más proteínas, pero también más aditivos y azúcares, en muchos casos. Los que son de sabores resultan mas calóricos, con más azúcares, y los de chocolate o vainilla aún más por ese aumento de cacao u otros ingredientes para darle el sabor».