

## CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS DO IOGURTE

O iogurte é um alimento de elevado interesse nutricional, contém um baixo teor de lactose e é rico em proteínas, vitaminas (sobretudo vitamina B2) e minerais, entre os quais se destaca o cálcio e o fósforo.

A presença de fermentos lácteos e de bactérias saudáveis vivas conferem-lhe um papel promotor da saúde com evidentes benefícios ao nível da flora intestinal. É uma variedade acidificada do leite, de digestão muito fácil, textura suave, macia, cremosa e de moderada viscosidade.

O valor calórico do iogurte provém, essencialmente, das gorduras lácteas e dos açúcares. O teor de gordura é variável e, de acordo com este parâmetro, classifica-se da seguinte forma:

- *Gordo* (mínimo de 3,5% de gordura)
- *Meio-gordo* (1,5-1,8%)
- *Magro* (máximo de 0,3%)

No que respeita ao teor de açúcar, a generalidade das variedades disponíveis contém-no em quantidade considerável. A melhor opção é, por isso, o iogurte natural sem adição de açúcar!

De modo geral, quando comparado com outros derivados do leite (queijo, manteiga, etc.), os iogurtes são pouco calóricos sendo a variante natural a mais equilibrada.

Em média, o valor energético, por cada 100 gramas de iogurte estima-se em:

- iogurte natural sólido: 68-73kcal;
- iogurte aromatizado: 80-100kcal;
- iogurte líquido: 95-103kcal;
- iogurte batido com pedaços: 100-125kcal.