

YOGUR DE OREGÓN

La gente ha estado consumiendo yogur desde hace más allá de 6000 A.C., cuando los vaqueros de Asia Central empezaron a ordeñar a sus animales.



Mire el sello de Cultivos Vivos y Activos de la Asociación Nacional del Yogur, para asegurarse que consume por lo menos 100 millones de fermentos lácticos activos por gramo, que es la "bacteriabuena" o probiótica.

NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN EL YOGUR

- ~ El yogur contiene cultivos activos, también conocidos como probiótico o "bacteria buena" la cual ayuda a mejorar la digestión, a impulsar el sistema de inmunidad y a combatir las infecciones.
- ~ El yogur contiene importantes nutrientes como la proteína, el calcio, el fósforo, el potasio y la vitamina B, los cuales ayudan a fortalecer (desarrollar) los huesos, los músculos y el sistema nervioso saludables.
- ~ El cuerpo absorbe el calcio del yogur más fácilmente que el calcio que se encuentra en los productos sin lácteos.

El líquido que se forma encima del yogur una vez abierto el envase se llama "suero" y contiene mucho calcio; por favor no lo bote, sino revuélvalo.



Las vacas de Oregon producen cerca de 2.200 millones de libras de leche cada año, algunas de las cuales se usan para hacer yogur.



En Oregon hay 22 procesadores de leche que hacen yogur y otros productos lácteos.



Se cree que el primer yogur se creó por accidente, cuando se guardaba la leche en clima templado.

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe-Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2015 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

