

Smöoy aconseja incluir el yogur helado en la dieta de la vuelta al cole, ya que previene enfermedades

Una semana después de la vuelta al cole para miles de niños en España y con ello el riesgo de enfermar por contagio en las clases. Por ello se recomienda incluir este alimento en la dieta diaria de los más pequeños

Desde smöoy se explica que por rangos de edad, los menores de 10 años son los más vulnerables a contraer enfermedades tras la vuelta al cole. Además, incide en que el inicio de las actividades extraescolares y el aumento de deporte ya sea en clase o fuera, hace más necesario el fortalecimiento de los huesos. Por ello el yogur, con sus proteínas y calcio es un aliado para prevenir lesiones.

Enfermedades comunes como los resfriados, amigdalitis o las otitis se pueden combatir directa o indirectamente con el yogur dentro de la dieta. Gracias a ser una fuente de proteínas y vitaminas, ayuda al organismo de los pequeños a activar sus defensas y así prevenir estas enfermedades. En el caso de las otitis los probióticos son un complemento ideal para el yogur.

Tomar lácteos en el desayuno ayuda a reponer los nutrientes que se pierden mientras se duerme. El desayuno es considerado la comida más importante del día, pues aporta al organismo los nutrientes necesarios para afrontar el día, especialmente en el período escolar. Los expertos recomiendan que el desayuno suponga el 30% de las calorías diarias.

La presencia de la leche y productos lácteos dentro del desayuno es fundamental ya que, se trata de alimentos ricos en nutrientes esenciales como: los hidratos de carbono, las proteínas, el calcio de fácil asimilación, vitaminas y minerales

La merienda es el segundo momento del día importante en el que poder incluir el yogur en la dieta de los más pequeños. Una combinación de fruta fresca y yogur puede ser un complemento ideal para los niños. Las frutas son una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Se debe elegir en la medida de lo posible las frutas de cada temporada. Para que la merienda sea completa se puede acompañar de un yogur natural e incluso añadir toppings como los cereales.

Por último, la cena es el último alimento del día y por ello una nueva oportunidad para incluir el yogur en la dieta. Se estima que los niños deben tomar entre dos y cuatro raciones al día de lácteos y en este sentido, dos yogures equivalen a una ración.

No existe un límite de edad para que se incluya el yogur en la dieta de los niños. De hecho, los expertos recomiendan incluir este alimento en las dietas de todas las edades por su multitud de beneficios saludables.

Acerca de smöoy

smöoy es la primera franquicia española que fabrica y vende el primer helado de yogur funcional del mercado: bajo en grasa, rico en fibra, sin gluten y, ahora, fuente de calcio.

Nació en el año 2010 pero cuenta con la experiencia de sus creadores, cuarta generación de una familia dedicada al helado tradicional desde hace un siglo. Dispone también de departamentos propios de I+D+i , de Calidad Alimentaria y de Marketing, que invierten continuamente su esfuerzo en la creación de nuevos productos, en criterios de mejora y en adaptar sus productos a la necesidades del mercado.

Datos de contacto:

smöoy

605065567

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Restauración](#) [Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>