

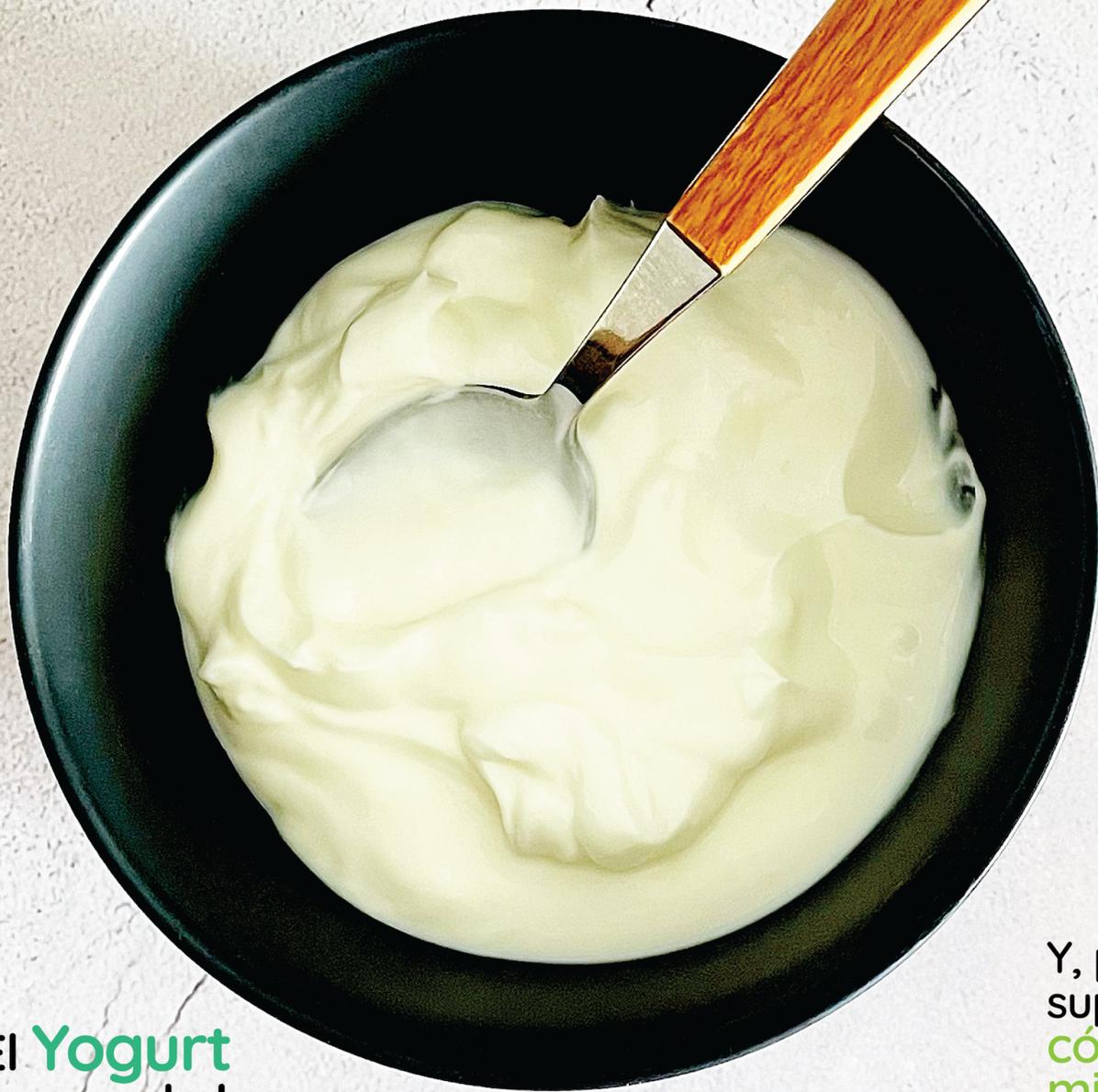
fuud

por
fitloose



Revista 8
Septiembre 2024

Nutrición
para la nueva
longevidad



El **Yogurt** es uno de los principales alimentos que aportan **proteínas, aminoácidos y minerales**

¿Sabías que el **yogurt** es un láctico **muy pobre en lactosa** gracias a su proceso de fermentación?

Y, por supuesto, **cópiate mis recetas** favoritas dulces y saladas hechas con **yogurt**

¡Hola!

En esta octava edición de **fuuud**, te llevo de lleno al fascinante mundo del **yogurt**, uno de los alimentos más completos y versátiles de la cocina moderna. Desde la antigüedad, el **yogurt** ha sido apreciado no solo por su sabor suave y cremoso, sino también por sus increíbles propiedades nutricionales. En este número, quiero rendirle homenaje, destacando su valor en la alimentación diaria y explorando sus múltiples beneficios para la salud.

El yogurt es mucho más que una simple merienda; es una **fuerza inagotable de proteínas, minerales esenciales como el calcio, y probióticos naturales** que contribuyen a mejorar la salud digestiva. Su capacidad para fortalecer el sistema inmunológico y promover una mejor digestión lo convierte en un superalimento, ideal para todas las edades. A lo largo de esta edición, aprenderás sobre los procesos bioquímicos detrás de su fermentación y por qué incluso las personas con intolerancia a la lactosa pueden disfrutarlo sin problemas.

Además, hemos preparado una selección de **6 recetas fáciles y deliciosas** elaboradas con **yogurt**, perfectas para incluir en tu dieta diaria. Desde desayunos energéticos hasta postres refrescantes y saludables, te invitamos a descubrir cómo este sencillo ingrediente puede transformar tus platos y aportar una dosis extra de nutrición a tu rutina.

Así que, ya seas un amante del **yogurt** o estés descubriendo sus bondades por primera vez, te invito a disfrutar de esta edición especial de **fuuud**.

¡Disfruta de la lectura y de una vida más saludable y longeva!

Claudia de fitloose



Foto de portada: Claudia Leal

Redacción, edición y diseño: Claudia Leal

Fotografía: Eric Méndez y Claudia Leal



Un alimento milenario

El origen del yogurt se remonta a más de 4.000 años. Se cree que fue descubierto accidentalmente cuando la **leche transportada en sacos hechos con estómago de animales fermentaba de forma natural** debido a las bacterias presentes. Este proceso no solo conservaba la leche, sino que también le daba un sabor único.

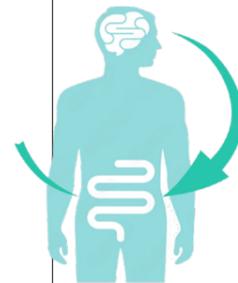
Yogurt y longevidad

En el siglo XX, el científico ruso Elie Metchnikoff, ganador del Premio Nobel, popularizó el yogurt en Europa al señalar que los pueblos de los Balcanes, que consumían grandes cantidades de yogurt, **tendían a vivir más tiempo**. Esto impulsó el interés científico en los beneficios del yogurt y sus probióticos.



El yogurt de Cleopatra

Cleopatra, la famosa reina de Egipto, utilizaba una mezcla de yogurt y miel **para mantener su piel suave y radiante**. Esta combinación sigue siendo popular hoy en día en mascarillas faciales caseras, aprovechando las propiedades hidratantes y exfoliantes naturales del yogurt.



Intestinos felices

Según estudios recientes, los probióticos presentes en el yogurt no solo mejoran la digestión, sino que también podrían tener efectos positivos en la salud mental, gracias a la **conexión entre el intestino y el cerebro**. Este fenómeno, conocido como el "eje intestino-cerebro", sugiere que un intestino saludable puede influir en el estado de ánimo y la función cognitiva.

Yogurt

El alimento proteico que ayuda a tu digestión



El **yogurt** es uno de los alimentos más completos que podemos incluir en nuestra dieta diaria. No solo es una **fuerza excepcional de proteínas, calcio y otros minerales esenciales, sino que también contiene probióticos naturales que contribuyen de manera significativa al bienestar general**.

Alto contenido en proteínas y minerales

El yogurt se destaca por su contenido proteico de alta calidad, porque contiene proteínas ricas en aminoácidos esenciales, fundamentales para la **regeneración celular, el mantenimiento muscular y el funcionamiento óptimo del sistema inmunológico**.

Una porción de yogurt proporciona una cantidad sustancial de calcio, magnesio y fósforo, minerales que contribuyen a la **salud ósea, al equilibrio electrolítico y al metabolismo energético**.

Además, el calcio en el yogurt se absorbe con mayor eficiencia que en otros productos lácteos, gracias a la presencia de **ácidos lácticos que facilitan esta absorción**. Por ello, el consumo regular de yogurt puede ayudar a prevenir enfermedades como la osteoporosis y mantener huesos y dientes fuertes.

Los probióticos: bacterias beneficiosas

Uno de los aspectos más destacados del yogurt es su riqueza en probióticos, microorganismos vivos, como el **Lactobacillus** y el **Bifidobacterium**, que **equilibran la microbiota intestinal, favoreciendo la digestión y el fortalecimiento del sistema inmunológico**.

Al mejorar la flora intestinal, los probióticos del yogurt también pueden ayudar a **reducir el riesgo de infecciones gastrointestinales, aliviar los síntomas del síndrome del intestino irritable, y mejorar la absorción de nutrientes, como las vitaminas y minerales, en el tracto digestivo**.

Prepárate un lassi

El **lassi** es una bebida tradicional de la India y otros países del sur de Asia, elaborada a base de yogurt y que se puede disfrutar tanto en versiones dulces como saladas. Es refrescante y tiene una larga historia como parte de la cultura culinaria de la región, especialmente en climas cálidos, donde se consume para aliviar el calor y mejorar la digestión.

Lassi dulce: Es el más popular fuera de la India. Se prepara mezclando yogurt con agua o leche, miel, y a menudo se le añaden frutas como mango o fresas, junto con cardamomo o azafrán para dar un toque aromático. El **mango lassi** es una de las variantes más queridas en todo el mundo.



Lassi salado: Conocido como **namkeen lassi** en India, es menos conocido fuera del subcontinente. Se prepara con yogurt, agua, sal y especias como comino, anís, frutos secos, cilantro, menta, y en ocasiones se le añade pimienta negra o chile verde. El **lassi salado** es refrescante y ayuda a la digestión, y es muy popular como acompañamiento en las comidas.

Lassi con mantequilla (Makkhani Lassi): En algunas partes de India, como Punjab, se prepara un **lassi** muy rico con yogurt casero y mantequilla. Es más espeso y a menudo se toma como una bebida indulgente o una merienda sustanciosa.

Bhang Lassi: Este tipo es algo inusual y se consume principalmente en festivales religiosos como el Holi, ya que contiene **bhang**, una preparación hecha de hojas y flores de **cannabis**. Se considera una bebida con connotaciones espirituales en algunas regiones de la India, aunque su consumo está regulado.





Yogurt proteico con ciruelas Claudia, arándanos y anacardos

Para 1 porción:

120 gr de yogurt griego ligero sin azúcar

1 ciruela Claudia (amarilla) en gajos

10gr de anacardos o mereyes

50 gr de arándanos

1 scoop (30 gr) de proteína en polvo del sabor que prefieras

10 gr de colágeno en polvo

348 CALORÍAS POR PORCIÓN:

30% CARB / 47% PROT / 23% GRASA



Ideal como desayuno o merienda -siempre ajustadas a tu Índice Metabólico Basal-, este yogurt con frutas y frutos secos te darán la energía y la proteína que necesitas para cumplir con tus necesidades nutricionales.

El Índice Metabólico Basal son las calorías que necesita tu cuerpo para realizar sus funciones vitales, basándose en tu edad, tu estatura, tu peso y tu actividad física. Si quieres bajar grasa corporal, debes consumir menos calorías diarias de tu IMB. Si quieres aumentar masa muscular, debes consumir más calorías diarias, sobre todo provenientes de proteína.

1. Pon en un bol el yogurt con la proteína en polvo y el colágeno en polvo.
2. Mezcla todo muy bien.
3. Colócales encima la ciruela, arándanos y anacardos.
4. ¡Disfrútalo!



Falsa Ensalada César de cogollos y pollo con salsa de yogurt, y semillas de calabaza

Para 1 porción:

60gr de cogollos o la lechuga que prefieras

100gr de pechuga de pollo a la plancha en cuadritos

10 gr de semillas de calabaza

20 gr de queso parmesano o pecorino rallado

3 cda. de yogurt natural sin azúcar

1 cda. de vinagre de manzana

1 cda. de salsa inglesa

1 cda. de ajo en polvo

Zumo de 1/2 limón

1 cda. de hierbas provenzales

Sal al gusto

385 CALORÍAS POR PORCIÓN:

16% CARB / 50% PROT / 34% GRASA

1. PREPARA LA SALSA: En un bol pequeño, mezcla el yogurt con el vinagre de manzana, la salsa inglesa, el ajo en polvo, el zumo de limón, las hierbas provenzales y la sal.

2. PARA LA ENSALADA: En un plato llano, pon los cogollos de fondo previamente bien lavados, agrega la salsa encima de los cogollos y luego los cuadritos de pollo a la plancha y las semillas de calabaza.

3. Esparce el queso rallado por encima.
4. ¡Disfruta tu falsa ensalada César con pollo, salsa de yogurt y semillas de calabaza!





Para 2 porciones:

- 3/4 cdas. de aceite de coco
- 1 diente de ajo cortado pequeño
- 1 trocito de jengibre cortado pequeño
- 1/2 cebolla blanca cortada pequeña
- 20 gr de hojas de albahaca fresca
- 20 gr de hojitas de cilantro fresco
- 20 gr de hojas de menta o yerbabuena fresca
- 1 cda. de lemongrass o malojillo
- 1 cda. de salsa de pescado
- 1 cda de comino
- 1 cda de piel de lima rallada
- 1/2 taza de leche de coco
- 1/2 taza de yogurt natural sin azúcar
- El zumo de 1/2 lima
- 200 gr de gambones
- 60 gr de espinacas
- Sal y tabasco verde al gusto
- Cebollino y semillas de sésamo para decorar
- Arroz basmati blanco para acompañar

500 CALORÍAS POR PORCIÓN:

18% CARB / 28% PROT / 54% GRASA

Curry verde thai

con yogurt y leche de coco

Recuerda adaptar las cantidades a tu IMB. Reduce el consumo de hidratos de carbono ya que esta receta es alta en grasas que, aunque son grasas vegetales “buenas” aportan muchas calorías

Usa una calculadora de macronutrientes para ayudarte a saber tus cantidades personalizadas.

1. En una sartén caliente pon el aceite de coco y enseguida agrega la cebolla el ajo y el jengibre.
2. Limpia los gambones y agrégalos a la sartén.
3. Deja dorar los gambones por un lado y dales la vuelta para que se doren por el otro lado. Revuelve para que se unan los ingredientes.
4. Agrega la sal y el comino.
5. Agrega la ralladura y el zumo de lima.
6. Agrega todas las hierbas sin cortar. Mezcla bien con los gambones y el resto de los ingredientes.
7. Agrega la salsa de pescado y luego la leche de coco y el yogurt. Mezcla bien.
8. Sirvelo en un bol poniendo primero una base generosa de espinaca cruda, 2 cucharadas de arroz basmati blanco y decora con el cebollino y las semillas de sésamo.



Ensalada Cole Slaw

con pollo, yogurt, uvas y almendras

Para 1 porción:

- 100 gr de pechuga de pollo
- 1 taza de caldo de pollo o de verduras
- 1/4 de repollo picado pequeño
- 1 zanahoria mediana cortada pequeña
- 2 cdas. de yogurt natural sin azúcar
- 1 cda. de mostaza dijon
- 1 cda. de stevia o eritritol en polvo
- 1 cda. de vinagre de manzana
- Sal y pimienta al gusto
- 5 uvas blancas y 5 almendras
- Semillas de amapola para decorar

470 CALORÍAS POR PORCIÓN:

26% CARB / 40% PROT / 34% GRASA

1. Asa la pechuga de pollo con un poquito de sal y ajo en polvo en una sartén caliente con un chorrito de aceite de oliva virgen. Dóralo por un lado y dale la vuelta, baja el fuego, agrega el caldo de pollo y tapa la sartén con una tapa o papel de aluminio. Deja que se cocine el pollo con la humedad que aporta el caldo.
2. En un bol aparte mezcla el repollo con la zanahoria ya picados, el yogurt, la stevia, la mostaza, el vinagre, la sal y la pimienta.
3. Saca la pechuga de la sartén y córtala en rebanadas.
4. Coloca el pollo en un plato llano.
5. Coloca encima la ensalada ya mezclada con la salsa de yogurt.
6. Corta las uvas por la mitad y colócalas encima del pollo junto con las almendras.
7. Decora con hojitas de cilantro y semillas de amapola.





Para 10 porciones:

- 180 gr de harina de avena
- 10 gr de polvo Royal
- 5 gr de baking soda
- 1 pizca de sal
- 150 gr de eritritol o stevia en polvo
- 3 huevos
- 250 gr de yogurt natural sin azúcar
- Zumo de 1/2 limón
- 120 ml de aceite de oliva extra virgen
- Fresas y sirop de chocolate sin azúcar

240 CALORÍAS POR PORCIÓN:

30% CARB / 10% PROT / 60% GRASA

Bizcocho de limón y yogurt

El yogurt ablanda la proteína de la harina, lo que resulta en magdalenas, pasteles o pasteles más suaves. Su sabor ligeramente ácido añade un sabor un poco más fuerte.

Adapta las porciones que consumes a tu IMB. A pesar de no llevar azúcar, este bizcocho es alto en grasas y debes balancear los macronutrientes que consumes al día (aproximadamente 35% de hidratos de carbono, 30% de proteína y 25% de grasas)

¡Regálalo el fin de semana !

1. Precalienta el horno a 350 grados.
2. Pon papel de hornear en un molde rectangular para pan.
3. En un bol mediano mezcla los ingredientes secos (harina, polvo Royal, baking soda, el eritritol y la sal)
4. En otro bol grande mezcla los ingredientes húmedos (el yogurt, los huevos, el aceite y el zumo de limón)
5. Agrega a esta mezcla la mezcla de ingredientes secos.
6. Bate bien.
7. Vierte la mezcla al

- molde con el papel de hornear.
8. Mete en el horno y hornea por 50 a 55 minutos, o hasta que al insertar un palito de madera, este salga limpio.
9. Cuando esté listo, sácalo del horno y deja enfriar a temperatura ambiente.
10. Sirve un trozo de bizcocho con una cucharada de yogurt con eritritol, fresas y sirop de chocolate sin azúcar.

Este bizcocho de yogurt puede aguantar 4 a 5 días a temperatura ambiente bien tapado.



Heladitos proteicos de yogurt y arándanos



Para 8 porciones:

- 3 cdas. de yogurt natural sin azúcar
- 1 cda. de eritritol, fruto del monje o stevia
- 1 scoop (35 gr) de proteína en polvo de vainilla
- 1 cda de extracto de vainilla
- 100ml. de leche vegetal (almendras, soja o avellanas, no avena ni coco)

PARA EL TOPPING:

- Arándanos frescos
- Sirop de chocolate sin azúcar

50 CALORÍAS POR PORCIÓN:

20% CARB / 40% PROT / 40% GRASA

Estos heladitos proteicos son ideales como merienda o snack porque tienen alto contenido de proteínas y son bajos en calorías.

Puedes agregar a la mezcla frutos secos de tu preferencia (cachuetas, pistachos, almendras o anacardos)

Consume solo las porciones que tus calorías diarias te permitan.

1. Mezcla todos los ingredientes en un bol.
2. Agrega frutos rojos o frutos secos (pueden ser congelados).
3. Coloca la mezcla en moldes de helados o vasitos.
4. Mételes en el congelador mínimo 2 horas.

5. Saca del congelador los que vayas a consumir y desmóldalos.
6. Ponlos en un cuenco.
7. Agrega fresas o cualquier fruto rojo y sirop de chocolate.



El yogurt como probiótico y alimento fermentado



El proceso de fermentación, en el que las bacterias convierten la lactosa en ácido láctico, es clave para la creación del yogurt. Este ácido láctico no solo es responsable de su textura y sabor característicos, sino que también tiene efectos biológicos importantes en el cuerpo.

El yogurt se produce a través de la fermentación bacteriana de la leche. Este proceso es llevado a cabo principalmente por dos cepas bacterianas: **Lactobacillus bulgaricus** y **Streptococcus thermophilus**, que consumen la lactosa (el azúcar presente en la leche) y la transforman en ácido láctico. A medida que el ácido láctico se acumula, ocurre una disminución del pH, lo que hace que las proteínas de la leche, en particular la caseína, se coagulen y generen la textura espesa y cremosa del yogurt.

Esta acidificación (bajo pH) también es responsable del sabor ligeramente agrio característico del yogurt. Este proceso es clave no solo para obtener su característico sabor, sino también para obtener sus beneficios digestivos.

La intolerancia a la lactosa ocurre cuando el cuerpo no produce suficiente lactasa, la enzima encargada de descomponer la lactosa en el intestino delgado. Como resultado, la lactosa no digerida llega al colon, donde es fermentada por bacterias, lo que puede causar malestar gastrointestinal, como gases, hinchazón y diarrea.

Sin embargo, el yogurt es una excepción notable dentro de los productos lácteos para personas con esta condición. Gracias al proceso de fermentación, gran parte de la lactosa presente en la leche original ya ha sido descompuesta por las bacterias. Esto significa que el contenido de lactosa en el yogurt es mucho menor que

en otros lácteos no fermentados, lo que facilita su digestión. Además, los cultivos bacterianos vivos presentes en el yogurt contribuyen a la digestión de la lactosa restante una vez que el yogurt llega al intestino y continúan produciendo lactasa, lo que permite que las personas con intolerancia a la lactosa puedan disfrutar del yogurt sin experimentar los mismos síntomas que con otros lácteos.

El ácido láctico que se genera durante la fermentación, también juega un papel fundamental en el bienestar digestivo. Al reducir el pH del estómago, facilita la digestión de las proteínas y promueve un ambiente favorable en el tracto gastrointestinal, lo que ayuda a prevenir el crecimiento de bacterias patógenas tóxicas.

El ácido láctico que se genera durante la fermentación, también juega un papel fundamental en el bienestar digestivo. Al reducir el pH del estómago, facilita la digestión de las proteínas y promueve un ambiente favorable en el tracto gastrointestinal, lo que ayuda a prevenir el crecimiento de bacterias patógenas tóxicas.

¡Únete a Fitloose y transforma tu vida con ejercicio y una buena nutrición!

Querido lector,

Quiero invitarte a formar parte de **Fitloose**, la plataforma, donde tendrás a tu disposición ejercicios, recetas, tips y planes alimenticios por suscripción diseñados especialmente para ayudarte a alcanzar tus metas de salud y bienestar, sea cual sea tu edad. Además de la oportunidad de entrenar conmigo, Claudia, haciendo mis rutinas a muy bajo costo.

Únete ya y tendrás acceso a:

Sesiones de entrenamiento en vivo, acceso exclusivo a contenido nutricional y la Comunidad Fitloose.

1. Visita mi plataforma Fitloose: Dirígete a la página web de **Fitloose** y selecciona la opción de suscripción arriba a la derecha.
2. Crea tu cuenta con tu datos personales básicos: Regístrate con tus datos personales para acceder a todas las funciones de Fitloose.
3. Disfruta de los beneficios: Una vez inscrito, podrás acceder a todas las clases, contenido nutricional.

¡Inscríbete hoy! Haz clic en el siguiente enlace para unirte a **Fitloose** y comenzar tu viaje hacia una vida más saludable y feliz. ¡Nos vemos en la plataforma!

Claudia Leal
Coach nutricional y preparador físico
especialista en metabolismo.
Ávida lectora sobre bioquímica
y biomecánica humana



¡Gracias por leer este octavo número de **fuuud**!

EL PRÓXIMO NÚMERO SALDRÁ LA PRIMERA QUINCENA DE **OCTUBRE 2024**

por
fitloose
fuuud
Nutrición para la nueva longevidad

Revista 8
Septiembre 2024



fitloose.com

Madrid
España

Foto de portada: Claudia Leal

Redacción, edición y diseño: Claudia Leal

Fotografía: Eric Méndez y Claudia Leal

¡Sígueme!

