



# Decalogo

## per il corretto consumo di latte & yogurt nell'alimentazione quotidiana

- 1. Consuma ogni giorno 3 porzioni tra latte e yogurt.** Una porzione corrisponde a 125 g cioè un bicchiere piccolo oppure 1/2 tazza o un vasetto di yogurt.
- 2. Il latte e lo yogurt sono alimenti per iniziare bene la giornata.** Con una tazza intera di latte (2 porzioni) a colazione e uno yogurt come spuntino si raggiungono le 3 porzioni raccomandate.
- 3. Il latte e lo yogurt sono fonti di calcio,** inoltre contengono vitamina A, vitamine del gruppo B e altri sali minerali come fosforo, magnesio, zinco e selenio.
- 4. Il latte e lo yogurt bianco senza zuccheri aggiunti sono molto simili dal punto di vista nutrizionale.** Lo yogurt, grazie ai fermenti lattici, favorisce l'equilibrio della flora intestinale.
- 5. Puoi scegliere tra** latte fresco pastorizzato, fresco pastorizzato di alta qualità, pastorizzato, microfiltrato e a lunga conservazione (UHT). Se, invece, scegli di utilizzare il latte crudo ricorda che è necessaria la bollitura prima del consumo.
- 6. Lo yogurt si ottiene per fermentazione del latte** ad opera di specifici microrganismi. Quando la fermentazione del latte non è dovuta all'azione dei microrganismi dello yogurt, si ottengono lattici fermentati. Un esempio è dato dal kefir, tipica bevanda dell'Europa dell'Est.
- 7. Latte e yogurt possono essere interi, scremati o parzialmente scremati** in base alla percentuale di grassi. **Il latte e lo yogurt scremati o parzialmente scremati hanno un ridotto contenuto di grassi e di calorie senza alcuna riduzione di calcio e proteine.**
- 8. Il latte può essere bevuto ad ogni età.** Nell'intestino umano è presente la lattasi, enzima necessario per la digestione del lattosio (zucchero del latte). Ciò rende il latte un alimento adeguato per bambini, adulti e anziani, ad eccezione degli intolleranti al lattosio che hanno una documentata carenza di lattasi.
- 9. Lo yogurt è ben tollerato** dalla maggior parte di coloro che soffrono di intolleranza al lattosio. Inoltre, sono disponibili molti prodotti a ridotto o nullo contenuto di lattosio, come i lattici delattosati.
- 10. Il calcio e il fosforo presenti nel latte e nello yogurt sono facilmente assorbiti dall'organismo.** Il loro consumo contribuisce a diminuire il rischio di insorgenza di osteoporosi.