

# O iogurte

## Para saber mais

**Título:** O iogurte – para saber mais

**Colecção E-books APN:** N.º 28, Maio de 2013

**Direcção Editorial:** Helena Ávila M.

**Concepção:** Raquel Esteves, Mariana Barbosa

**Corpo redactorial:** Raquel Esteves, Mariana Barbosa, Liliana Granja

**Produção gráfica:** Raquel Esteves, Mariana Barbosa, Helena Ávila M.

**Propriedade:** Associação Portuguesa dos Nutricionistas

**Redacção:** Associação Portuguesa dos Nutricionistas

**Revisão:** Isabel Monteiro | Comissão de Especialidade para a Nutrição Comunitária da APN; Sónia Mendes | Comissão de Especialidade para a Alimentação Colectiva e Hotelaria da APN; Conceição Calhau, Ana Frias, Catarina Durão | Comissão de Especialidade para a Inovação Alimentar e Tecnologia da APN

**ISBN:** 978-989-8631-07-7

Maio de 2013

© APN

- Definições
- A história do iogurte
- A comercialização e o consumo do iogurte
- Produção e classificação
- O iogurte na Roda dos Alimentos
- Composição e valor nutricional
- Benefícios para a saúde
- Conselhos
- Opções para incluir o iogurte ao longo do dia
- Referências



# Definições

---



## Leite fermentado

O produto coagulado obtido por fermentação devido à acção de microrganismos específicos sobre o leite e produtos lácteos (...) devendo a flora estar viva e abundante no produto final.

Portaria nº 742/92 de 24 de Julho

## logurte

O produto coagulado obtido por fermentação láctica devido à acção exclusiva do *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus* e do *Streptococcus thermophilus* sobre o leite e produtos lácteos (...) devendo a flora específica estar viva e abundante no produto final.

Portaria nº 742/92 de 24 de Julho

# A história do iogurte

---



- ✓ Desde tempos imemoriais que os laticínios fermentados constituem uma parte vital da alimentação humana em várias regiões do Mundo;
- ✓ A **fermentação** é um dos mais antigos processos praticados pelo Homem para transformar o leite num produto com prazo de validade mais alargado;
- ✓ Estima-se que o iogurte tenha tido a sua origem no **Médio Oriente** e que a evolução deste produto fermentado ao longo do tempo se possa atribuir à capacidade culinária dos povos nómadas desta região.

# A comercialização e o consumo do iogurte

---



# A comercialização e o consumo do iogurte

- ✓ A **Europa** é o continente que domina o mercado de lançamento de novos produtos;
- ✓ Segundo o Instituto Nacional de Estatística ocorreu em Portugal um aumento de 38% no valor das vendas de produtos lácteos em 2000 relativamente ao valor registado em 1996;
- ✓ O estudo realizado pela Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação, em 2009, relata que 26,8% dos adultos portugueses consumiam diariamente iogurte, variando entre 19% nos idosos e 35% nos adultos até aos 30 anos.

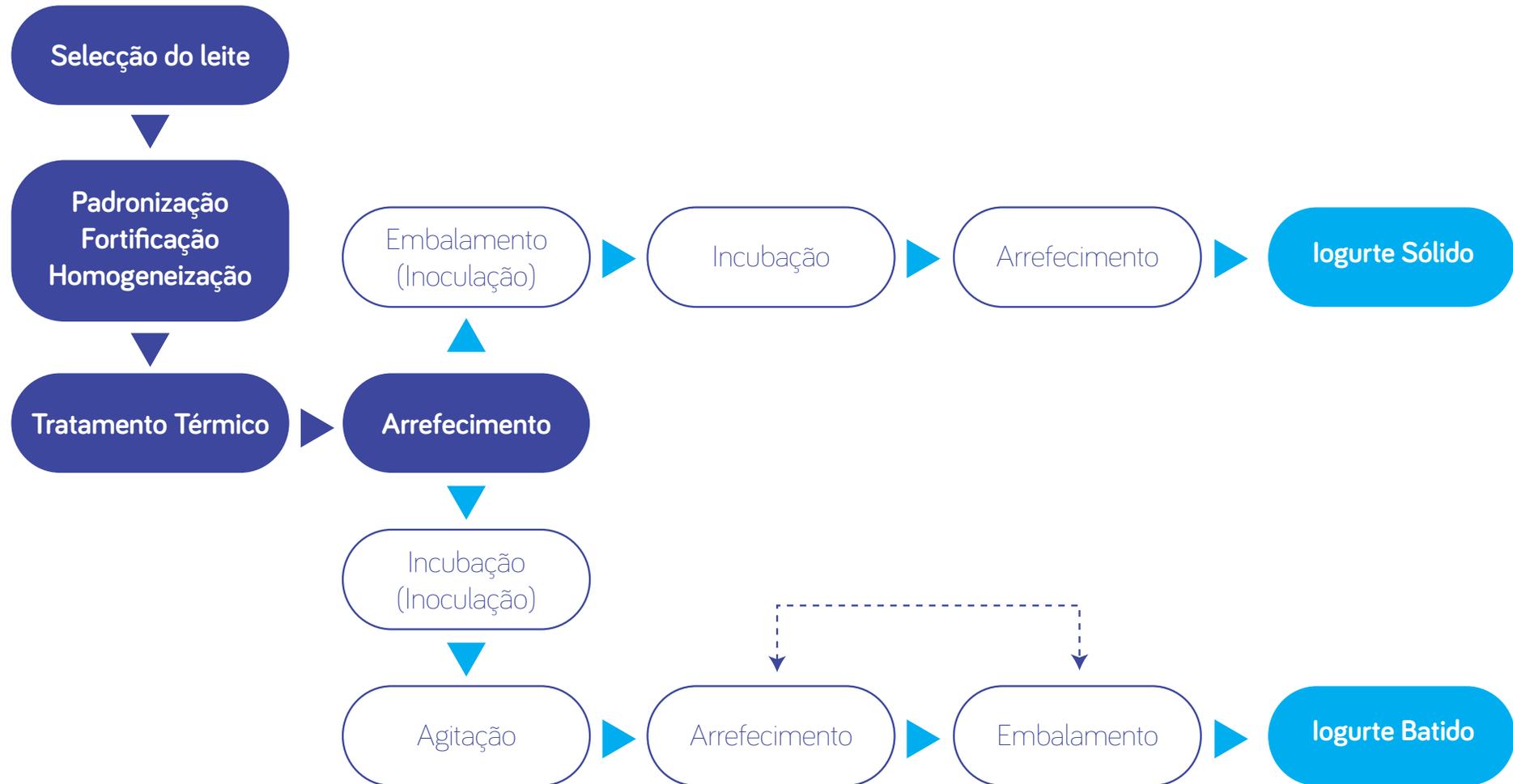


# Produção e classificação

---



# A produção do iogurte



## Matérias-primas

- a) Leite pasteurizado ou Leite pasteurizado concentrado;
- b) Leite pasteurizado parcialmente desnatado ou Leite pasteurizado parcialmente desnatado concentrado;
- c) Leite pasteurizado desnatado ou Leite pasteurizado desnatado concentrado;
- d) Nata pasteurizada;
- e) Mistura de duas ou mais das matérias-primas anteriores.

Portaria nº 742/92 de 24 de Julho

## Ingredientes facultativos

- a) Leite em pó, leite em pó parcial ou totalmente desnatado, leitelho não fermentado, soro concentrado, soro em pó, proteínas de soro, proteínas concentradas de soro e proteínas hidrossolúveis de leite;
  
- b) Açúcares ou edulcorantes (só no iogurte açucarado ou aromatizado ou leites fermentados açucarados ou aromatizados).

Portaria nº 742/92 de 24 de Julho

## Nos iogurtes e leites fermentados aromatizados, para além das matérias-primas, podem ser usados:

- Fruta e vegetais (frescos, congelados, em pó, conservados e em compota);
- Derivados de fruta e vegetais (sumos, sumos concentrados, polpas, polmes e xaropes);
- Sementes ou parte de sementes comestíveis;
- Mel;
- Café;
- Cacau;
- Chocolate;
- Especiarias.

Portaria nº 742/92 de 24 de Julho

---

# Os diferentes tipos de iogurtes e leites fermentados

Os iogurtes e leites fermentados, aromatizados ou não, podem ser classificados segundo:



# Os diferentes tipos de iogurtes e leites fermentados

	logurte	Leite fermentado
Natural	Não tem quaisquer ingredientes adicionados além das matérias-primas, culturas microbianas e ingredientes facultativos	Não tem quaisquer ingredientes adicionados além das matérias-primas, culturas microbianas e ingredientes facultativos
Açucarado	logurte natural com sacarose, ou açúcares ou edulcorante	Leite fermentado natural com sacarose, ou açúcares ou edulcorante
Aromatizado	logurte ao qual foram adicionados ingredientes aromáticos ou aditivos alimentares  Com pedaços de fruta: logurte aromatizado ou não, ao qual foram adicionados pedaços de fruta	Leite fermentado ao qual foram adicionados ingredientes aromáticos ou aditivos alimentares  Com pedaços de fruta: Leite fermentado aromatizado ou não, ao qual foram adicionados pedaços de fruta

Portaria nº 742/92 de 24 de Julho

# Os diferentes tipos de iogurtes e leites fermentados

## Tipo:

**Sólido:** coagulados nas embalagens individuais de venda a retalho;

**Batido:** previamente coagulados e só posteriormente embalados;

**Líquido:** liquefeitos depois de coagulados e só posteriormente embalados.

## Matéria gorda:

**Gordo:** teor mínimo de matéria gorda, na parte láctea de 3,5% (m/m);

**Meio gordo:** teor mínimo de matéria gorda, na parte láctea de 1,5% (m/m) e máximo de 1,8% (m/m);

**Magro:** teor máximo de matéria gorda de 0,3%.

Portaria nº 742/92 de 24 de Julho

---

# Os diferentes tipos de iogurtes e leites fermentados

## Actualmente podem encontrar-se no mercado diferentes variedades de iogurtes:

- Naturais;
- Aromas;
- Polpas: iogurtes com adição de derivados de fruta (sumos, sumos concentrados, polpas, polmes e xaropes);
- Pedacos: a fruta deve estar presente numa quantidade que influencie o aroma e o sabor;
- Enriquecidos;
- Bicompartimentados: quando o iogurte é acompanhado de cereais ou compotas, colocados em compartimentos estanques.

### Os iogurtes e leites fermentados apresentam algumas características que os tornam alimentos únicos.

- Têm maior digestibilidade do que o leite devido à degradação parcial de proteínas, lípidos e hidratos de carbono;
- Têm uma grande variedade de sabores;
- São práticos para o consumo em diferentes momentos do dia e a refeições intercalares;
- São muitas vezes aceites por indivíduos que não apreciam leite, o que facilita a ingestão de alguns micronutrientes.

# O iogurte/leites fermentados na Roda dos Alimentos

---



# O iogurte/leites fermentados na Roda dos Alimentos

Os iogurtes e leites fermentados pertencem ao grupo dos LACTICÍNIOS.



- Incluem-se neste grupo o leite, queijos e requeijão;
- São, no geral, boas fontes de proteínas de elevado valor biológico, cálcio, fósforo e vitaminas A, B2 e D;
- É recomendada a ingestão de 2 a 3 porções de lacticínios. Uma porção equivale a:
  - 1 chávena almoçadeira de leite (250ml);
  - **1 iogurte líquido** ou **1 e ½ iogurte sólido** (200g);
  - 2 fatias finas de queijo (40g);
  - ¼ de queijo fresco de tamanho médio (50g);
  - ½ requeijão – tamanho médio (100g).



# Composição e valor nutricional

---



## Valor energético

- O valor energético do iogurte **varia**, essencialmente, **com a quantidade de gordura** que estes contêm;
- Assim, os **iogurtes gordos e os gregos serão aqueles com um maior valor energético** em oposição aos magros e meio-gordos que fornecem uma menor quantidade de energia;
- O valor energético varia ainda com a adição de outros ingredientes como cereais, compotas, mel, chocolate, entre outros.

### Valor energético dos iogurtes (em média\*)

	Meio-gordo	Magro	Gordo	Grego natural <sup>#</sup>
100 g	76 kcal	53 kcal	96 kcal	120 kcal
Sólido (125 g)	95 kcal	66 kcal	120 kcal	120 kcal
Líquido (180 g)	137 kcal	95 kcal	173 kcal	-

\*Média dos valores apresentados para todos os iogurtes na Tabela de Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

<sup>#</sup>Valor calculado com base no valor nutricional de 3 marcas de iogurtes gregos diferentes existentes no mercado

## Proteínas

- As proteínas do iogurte, assim como as do leite, são de elevado valor biológico, ou seja, contêm todos os aminoácidos essenciais e nas proporções adequadas;
- Geralmente, o **conteúdo de proteínas do iogurte é maior do que o do leite**, devido à adição de leite desidratado durante o processamento;
- A **proteína do iogurte é mais facilmente digerida** do que a do leite, devido à acção proteolítica das culturas lácteas e do tratamento térmico, que promove a coagulação das proteínas do leite.

### Quantidade de proteína nos iogurtes (em média\*)

	Meio-gordo	Magro	Gordo	Grego natural <sup>#</sup>
100 g	3,4 g	4,4 g	4,1 g	3,7 g
Sólido (125 g)	4,3 g	5,5 g	5,1 g	4,6 g
Líquido (180 g)	6,1 g	7,9 g	7,4 g	-

\* Média dos valores apresentados para todos os iogurtes na Tabela de Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

<sup>#</sup> Valor calculado com base no valor nutricional de 3 marcas de iogurtes gregos diferentes existentes no mercado

## Lípidos

- A gordura do iogurte é **maioritariamente saturada**, contudo, nas variedades meio-gordo e magro, que têm quantidades de gordura mais reduzidas, esse valor não será muito elevado;
- A **quantidade de gordura no iogurte varia com o tipo de iogurte**, sendo que os magros têm uma menor quantidade deste nutriente;
- Os **iogurtes gregos têm uma maior quantidade de gordura** que os restantes, factor pelo qual são mais cremosos.

### Quantidade de gordura nos iogurtes (em média\*)

	Meio-gordo	Magro	Gordo	Grego natural <sup>#</sup>
100 g	1,7 g	0,22 g	3,3 g	9,8 g
Sólido (125 g)	2,1 g	0,28 g	4,1 g	12,3 g
Líquido (180 g)	3,1 g	0,40 g	5,9 g	-

\*Média dos valores apresentados para todos os iogurtes na Tabela de Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

<sup>#</sup>Valor calculado com base no valor nutricional de 3 marcas de iogurtes gregos diferentes existentes no mercado

## Hidratos de Carbono

- Os hidratos de carbono presentes no iogurte são **maioritariamente açúcares**, sendo o principal a lactose;
- Os **lacticínios** são a **fonte exclusiva de lactose** na alimentação;
- O iogurte apresenta uma **quantidade de lactose menor que o leite**, uma vez que esta é degradada durante o processo de fermentação ou pela enzima lactase, produzida por algumas bactérias intervenientes na produção do iogurte.

### Quantidade de hidratos de carbono nos iogurtes (em média\*)

	Natural	Açucarado	Aromatizado	Grego natural#
100 g	5,1 g	13,5 g	11,0 g	4,0 g
Sólido (125 g)	6,4 g	16,9 g	13,8 g	5,0 g
Líquido (180 g)	9,2 g	24,3 g	19,8 g	-

\*Média dos valores apresentados para todos os iogurtes na Tabela de Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

#Valor calculado com base no valor nutricional de 3 marcas de iogurtes gregos diferentes existentes no mercado

## Vitaminas

- As principais vitaminas presentes no iogurte são do **complexo B**: tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, vitamina B12 e ácido fólico;
- Algumas **perdas de vitaminas podem ocorrer durante o processamento do iogurte** (vitamina B6 e B12), quer devido ao tratamento térmico e físico, quer porque as bactérias utilizam estas vitaminas para se desenvolverem. Por outro lado, **as bactérias são capazes de produzir outras vitaminas** durante o processamento (ácido fólico);
- O **teor de vitaminas lipossolúveis** (A, D, E e K) pode **variar com a quantidade de gordura** do iogurte, pelo que deve confirmar o seu teor na rotulagem, uma vez que estão disponíveis iogurtes enriquecidos.

## Minerais

- Os produtos lácteos, incluindo o iogurte, destacam-se pelo seu conteúdo em **cálcio**, contudo são também uma boa fonte de **potássio, fósforo, magnésio** e **zinco**;
- O iogurte, além de ser uma boa fonte de cálcio, **facilita a absorção deste micronutriente** pelo organismo, por apresentar um **pH inferior ao do leite**;
- O **cálcio** intervém na **mineralização e formação ósseas**, sendo de extrema importância durante a gravidez, lactação, infância e na menopausa de forma a garantir um adequado desenvolvimento de ossos e dentes e prevenir doenças como a osteoporose;
- O **fósforo** e **magnésio** são também importantes para a **formação óssea e reparação de tecidos** e o **potássio** participa na **contração muscular** e **regulação da pressão sanguínea**.

# Benefícios para a saúde

---



Inúmeros estudos têm investigado a relação do iogurte com alguns aspectos relacionados com a saúde, destacando-se os seus benefícios fisiológicos (fortalecimento do sistema imunitário e da saúde óssea) e na prevenção e terapêutica de doenças (doenças gastrointestinais, alergias e intolerâncias ao leite).

Ainda que se tenha conhecimento destes efeitos, são necessários mais estudos para confirmar o potencial do iogurte na saúde humana. De qualquer modo, sendo um alimento de fácil digestão e que fornece inúmeros nutrientes, a sua inclusão numa alimentação saudável, equilibrada e variada faz todo o sentido.

### A colonização do intestino pelas bactérias presentes no iogurte parece ter diversos benefícios na saúde gastrointestinal e imunitária:

- Poderá contribuir **para regular o trânsito intestinal**, tanto promovendo o adequado funcionamento em casos de **obstipação**, como prevenindo e contribuindo para o tratamento da **diarreia**;
- Pode ter efeitos benéficos no **sistema imunitário**, uma vez que as bactérias do iogurte **competem com as bactérias patogénicas** no intestino, impedindo que estas se disseminem pelo organismo, além de **regular a produção de substâncias envolvidas nas reacções de defesa**;
- Parece também contribuir para a **prevenção da doença de Crohn, da colite ulcerosa e do cancro do cólon**.



- Durante o **processamento do leite** até ser originado o iogurte, **parte da lactose** presente é hidrolisada, isto é, degradada durante o processo de fermentação do iogurte;
- As bactérias do iogurte produzem **enzimas que degradam a lactose** e cuja actividade pode **continuar mesmo após a ingestão**, facilitando a digestão da lactose;
- A alguns iogurtes é adicionado **leite em pó**, o que contribui para o aumento da concentração de **lactose**.

○ **ioгурte é normalmente melhor aceite por indivíduos com intolerância à lactose** do que o leite em si, podendo ser uma boa alternativa para garantir a ingestão adequada de cálcio e outros nutrientes fornecidos pelos lacticínios.

### O iogurte pode ainda ter outros benefícios na saúde, nomeadamente:

- O tratamento térmico do leite reduz a capacidade das suas proteínas causarem alergia; em alguns casos **o iogurte poderá ser melhor aceite por indivíduos com alergia às proteínas do leite** de vaca, no entanto, esta situação deverá ser avaliada individualmente, tendo em conta as especificidades de cada indivíduo;
- O **iogurte é uma boa fonte de cálcio**, assim como o é o leite, pelo que poderá contribuir para a **formação óssea** durante o desenvolvimento e para a **prevenção de doenças como a osteoporose**;
- A ingestão de iogurtes e outros produtos lácteos na variedade “magros” ou com baixo teor de gordura, parece estar associada com a **diminuição do risco de desenvolver pressão arterial elevada**, sendo necessários mais estudos.

# Conselhos

---





## Como comprar?

Verifique sempre o **prazo de validade** e prefira aqueles que tenham uma data de validade mais prolongada;

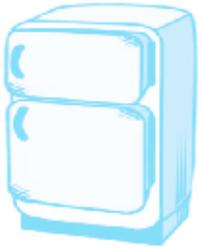
Avalie o **estado da embalagem** e rejeite aquelas que se apresentarem amolgadas, rasgadas ou molhadas;

**Leia atentamente o rótulo** de forma a conhecer o produto que vai consumir, verificando a sua composição nutricional e a presença de possíveis alérgenos;

**Compre os iogurtes em último lugar**, dado que são produtos refrigerados, de forma a diminuir o tempo que ficam expostos a temperaturas superiores às adequadas;

No caso de não se dirigir para casa, após ter feito as compras, **utilize um saco isotérmico para transportar os iogurtes** (e outros produtos refrigerados e congelados);

Reduza ao máximo o período de **tempo entre a compra e o seu armazenamento** no frigorífico.



## Como armazenar?

Mantenha os iogurtes sempre na **embalagem original**;

Armazene os iogurtes **sempre no frigorífico**, e no compartimento adequado, normalmente com temperaturas **entre os 0 e os 6°C**;

Os produtos que tiverem **maior validade devem ficar atrás** e os de **menor à frente**, para serem consumidos em primeiro lugar;

Para consumo doméstico, pode **congelar os iogurtes**, contudo durante este processo podem ocorrer **alterações de sabor e textura**, por isso experimente congelar primeiro uma pequena quantidade;

Quando transportar estes alimentos procure usar sempre um **saco de transporte isotérmico**.

Verifique se a **embalagem se mantém em perfeito estado de conservação**, não apresentado a tampa côncava;

Volte a verificar a **data de validade** e o aspecto e as características organolépticas do iogurte.

**Nota:** O líquido transparente que muitas vezes se encontra à superfície dos iogurtes sólidos é o soro de leite que se separou dos restantes constituintes, durante o processamento ou devido a alterações de temperatura e agitação no transporte. A presença deste líquido não indica que o iogurte está estragado.

# Como incluir o iogurte ao longo do dia

---



---

## Opções para incluir o iogurte ao longo do dia

Pela sua **variedade** de tipos e sabores e pela **comodidade** de transporte e utilização, o iogurte pode ser **facilmente consumido ao longo do dia**;

Poderá ser escolhido para o **pequeno-almoço ou para as merendas**, da manhã e da tarde, ou mesmo para a **ceia**.

**Nota:** A **utilização do iogurte como sobremesa do almoço ou do jantar deve ser esporádica** porque, ao consumir iogurte estará a substituir a fruta da sobremesa, diminuindo o seu consumo. Além disso o cálcio limita a absorção de ferro, fornecido principalmente por alimentos de origem animal (ferro heme), mas também por alguns de origem vegetal (ferro não-heme), facto que pode ser atenuado pela ingestão de alimentos ricos em vitamina C, como os frutos cítricos.

# Opções para incluir o iogurte ao longo do dia

## Primeiro – Almoço (exemplos)

- 1 iogurte líquido (200g)
- 1 pão de mistura (50g)
- 1 fatia de fiambre de aves (15g)
- 1 maçã (160g)



- 1 iogurte líquido (200g)
- 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35g)
- Morangos (160g)



- 1 iogurte sólido (125g)
- 1 pão de mistura (50g)
- 1 colher de sobremesa de manteiga/margarina (15g)
- 1 banana pequena (160g)



# Opções para incluir o iogurte ao longo do dia

## Merenda (exemplos)

- 1 iogurte sólido (125g)
- 1/2 pão de mistura (25g)
- 1 fatia de queijo (15g)
- 1 maçã (160g)



- 1 iogurte líquido (200g)
- 3 bolachas Maria
- 1 pêra (160g)



- 1 iogurte líquido (200g)
- 3 bolachas de água e sal
- 1 laranja (160g)



# Opções para incluir o iogurte ao longo do dia

## Merenda (exemplos)

- 1 iogurte líquido (200g)
- 1 pão de mistura (50g)
- 1 fatia de fiambre de aves (15g)
- 1 maçã (160g)



- 1 iogurte sólido (125g)
- 6 bolachas Maria
- 1 banana pequena (160g)



- 1 iogurte líquido (200g)
- 6 bolachas de água e sal
- 1 pêra (160g)



# Opções para incluir o iogurte ao longo do dia

## Ceia (exemplos)

- 1 iogurte líquido (200g)
- 3 bolachas de água e sal

- 1 iogurte sólido (125g)
- 3 bolachas Maria





## Opções para incluir o iogurte ao longo do dia

Consumir o iogurte por si só nas **pequenas refeições**;

Utilizar em **coberturas e acompanhamento de fruta fresca em substituição do chantilly**;

Optar por iogurte natural, **em substituição da maionese** usada em sandes e saladas;

Usar iogurte natural para temperar, misturado com especiarias, utilizando como **marinada** para carnes ou peixes e em substituição de **molhos**;

Fazer **batidos** com iogurte, fruta fresca e gelo.

### Batido de iogurte e framboesa

**Ingredientes:** 2 iogurtes naturais | 15 framboesas | 2 colheres de sopa de sumo de limão | gelo picado qb.

**Preparação:** Misturar todos os ingredientes no liquidificador, à excepção do gelo, até formar uma espuma cremosa. Adicionar o gelo picado e servir.

**Nota:** pode usar qualquer fruta fresca na confecção de batidos.



### Batido de iogurte e banana

**Ingredientes:** 4 iogurtes naturais | 1 banana média | 1 colher de chá de mel

**Preparação:** Misturar todos os ingredientes no liquidificador, até formar uma espuma cremosa.

**Nota:** pode usar qualquer fruta fresca na confecção de batidos.



## Taças de fruta e iogurte

**Ingredientes:** iogurte de aroma de coco | banana | flocos de aveia tostados | canela

**Preparação:** Numa taça colocar a banana cortada em rodela. Cobrir com o iogurte. Colocar os flocos de aveia por cima e polvilhar com canela.

Pode usar qualquer tipo de fruta fresca e qualquer aroma de iogurte. A aveia pode ser substituída por frutos secos (amêndoas, avelãs, nozes, pinhões) e/ou desidratados (uvas passas, alperces, ameixas), ou mesmo por cereais integrais, bolacha triturada, em pequena quantidade. Pode também adicionar gelatina.



## Molho de iogurte

**Ingredientes:** 1 iogurte natural | pimenta e orégãos q.b. | sumo de ½ limão pequeno

**Preparação:** Misturar bem todos os ingredientes.

Existem muitas variações do molho de iogurte. Em termos simples, basta temperar o iogurte a gosto utilizando ervas aromáticas (orégãos, coentros, cebolinho, salsa, manjericão), limão, vinagre, mostarda, alho, mel, especiarias (pimenta, noz moscada, paprica) ou outros temperos. Pode usar-se o molho de iogurte por exemplo para temperar saladas, marinar carnes e peixes ou utilizar como molho para aperitivos.



---

O iogurte é um alimento com um elevado valor nutricional e com características organolépticas especiais, factores que o tornam um alimento único. É adequado para as diversas faixas etárias, fornecendo importantes nutrientes. Podem ser variados os benefícios que o iogurte exerce na saúde, contribuindo para o bom funcionamento do organismo.

**Consuma iogurte com a regularidade adequada e como parte integrante de uma alimentação variada, completa e equilibrada!**

**Nota:** O presente conteúdo destina-se a indivíduos saudáveis. Para casos ou situações específicas deverá consultar o seu nutricionista.

- Portaria nº. 742/92, de 24 de Julho, Diário da República nº. 169 – I Série. Ministérios da Agricultura e do Comércio e Turismo. Lisboa
- Salampeyy J, Kailasapathy K. Fermented Dairy Ingredients. Dairy Ingredients for Food Processing. Ed C Chandan, Arun Kilara. Backwell Publishing. 2011. 335-356
- Framchini B, Rodrigues S, Graça P, Almeida MDV. A Nova Roda dos Alimentos – um guia para uma escolha alimentar diária. Revista Nutricias. 2004. 4:54-55
- Poínhos R. et al. Alimentação e estilos de vida da população portuguesa: metodologia e resultados preliminares. Alimentação Humana. 2009;15(3):43-60
- Adolfson O, Meydani SN, Russel RM. Yogurt and gut function. Am J Clin Nutr. 2004. 80:245–56
- Haug A, HØstmark AT, Harstad OM. Bovine milk in human nutrition – a review. Lipids in Health and Disease. 2007. 6:25
- Perdigo G, LeBlanc AM, Valdez J, Rachid M. Role of yoghurt in the prevention of colon cancer. European Journal of Clinical Nutrition. 2002. 56, Suppl. 3, S65–S68
- Ralston, RA, Lee JH, Truby H, Palermo CE, Walker KZ. A systematic review and meta-analysis of elevated blood pressure and consumption of dairy foods. Journal of Human Hypertension. 2012. 26, 3–13
- <http://www.danone.pt/cdii/> a 19 de Março de 2013
- What's the best way to store yogurt. The DANNON Company, Inc. Disponível em: <http://www.dannon.com/pdf/yogurtStored.pdf> a 19 de Março de 2013
- <http://www.aboutyogurt.com/> a 19 de Março de 2013
- Shanes JG. A Review of the Rationale for Additional Therapeutic Interventions to Attain Lower LDL-C When Statin Therapy Is Not Enough. Curr Atheroscler Rep (2012) 14:33–40
- Hurrell R, Egli I. Iron bioavailability and dietary reference values. Am J Clin Nutr. 2010. 91(suppl):1461S–7S
- Innova Market Insights. Yogurt with benefits for all. 2012. Disponível em [www.innovadatabase.com](http://www.innovadatabase.com) a 25 de Janeiro de 2013
- Chandan RC, O'Rell KR. Principles of yogurt processing. Manufacturing yogurt and fermented milk. Blackwell Publishing. 2006. 195-209
- Tamime AY, Bobinson RK. Yogurt Science and Techonolgy, 2nd Ed. Cambridge: Woodhead Publishing. 1999. 19-28



---

## Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Rua João das Regras, nº 284 R/C3,  
4000-291 Porto

Tel.: 222085981; Fax: 222085145

[www.apn.org.pt](http://www.apn.org.pt) | [geral@apn.org.pt](mailto:geral@apn.org.pt)

[facebook.com/associacaoportuguesanutricionistas](https://facebook.com/associacaoportuguesanutricionistas)