

## EN FAMILIA

Entre sus beneficios, destaca su elevado contenido de nutrientes, aporta proteínas de alta calidad y es una excelente fuente de calcio que se absorbe mejor que el de otros alimentos

# Un yogur al día y... ¡calcio asegurado!

El calcio es esencial para el crecimiento y la formación ósea, para prevenir la osteoporosis (huesos débiles que se rompen con facilidad), ayudar a controlar la presión arterial alta o evitar los síntomas del síndrome premenstrual, entre otros beneficios. Aún así un estudio de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) concluye que el 30% de los niños y más del 35% de los adultos no consume la cantidad diaria recomendada de lácteos, que precisamente son la principal fuente de calcio de la alimentación. Unos datos alarmantes, puesto que esta situación, agravada por la crisis, puede agravar el riesgo de carencias de algunos nutrientes esenciales como el calcio. Para combatir esta situación, la FESNAD y la Asociación Española de Fabricantes de Yogur y Postres Lácteos Frescos (AEFY) ha puesto en marcha la campaña '1 yogur al día', con la intención de fomentar los buenos hábitos alimentarios y la importancia de introducir productos lácteos en la dieta, especialmente la de los más pequeños. Se recomiendan entre 2 y 4 raciones de lácteos al día, según la franja de edad: 2-3 en adultos y escolares, 2-4 en personas mayores y 3-4 en adolescentes, mujeres embarazadas o en período de lactancia o menopausia.



## ¿TIENES PLAN? Piscinea en Barcelona



**AIRE DE BARCELONA** es el mejor lugar de la ciudad para relajarse; para culminar su circuito termal, basado en los baños árabes, nada mejor que un reconfortante masaje acompañado de una deliciosa infusión. (Av. Picasso, 18)



**GRAN HOTEL CENTRAL** cuenta con una de las piscinas con mejores vistas de Barcelona. Un baño a media luz acompañado de uno de los cócteles de moda. ¿Se te ocurre un mejor plan para este verano? (Vía Laietana, 30)



**HOTEL MANDARIN** pone todo el lujo y sofisticación de la cadena en favor de su piscina, ubicada en la terraza del edificio. Para desconectar en uno de los rincones más exclusivos de la ciudad. (Passeig de Gràcia, 38)