

Los beneficios del Yogur frente a la intolerancia a la Lactosa

Escrito por Amedio - 13/06/2016 09:33

Hola

¿Conoces los beneficios del yogur si tienes intolerancia a la lactosa?

Te adjunto un video donde los explica genial.

Siempre he pensado que somos los únicos mamíferos que seguimos tomando leche después del destete, ¿es tan necesaria? Lo único por el aporte de calcio pero se puede obtener de otras sustancias, así que yo opto por el yogur con sus diferentes variedades y sabores

¿Y tú con que te quedas?

zGYGeS11IZM

=====