**¡El yogurt griego no es de Grecia! Y otras cosas que no sabías sobre el snack más famoso de todos**

El yogurt estilo griego avanza con paso fuerte en la conquista del gusto y los corazones de los mexicanos, pero quizá pocas personas sepan de dónde proviene, por qué tiene ese nombre y cuáles son todos los beneficios de este tipo de yogurt.

Chobani, el yogurt estilo griego que llegó a México para ofrecer un snack inteligente de la más alta calidad, te da las respuestas a las preguntas que todos se hacen sobre el yogurt favorito de la actualidad.

* ¿Por qué se llama yogurt griego? ¿Lo hacen en Grecia?

En Grecia, por supuesto, no le dicen yogurt griego, sino que se denomina *straggisto*, que significa yogurt filtrado, o *strained yogurt*, como es conocido en gran parte del mundo. Se llama así porque una marca de Grecia empezó a vender yogures en los Estados Unidos y en la etiqueta decía que se trataba de *greek strained yogurt*, para hacer referencia al país de origen y al tipo de preparación. Poco después nació Chobani, el yogurt creado por el turco Hamdi Ulukaya, que decidió incluir el término *greek yogurt* en su etiqueta para que todos entendieran de qué se trataba su producto.

* Ok, y a todo esto, ¿qué es el yogurt estilo griego?, ¿o debería decir yogurt filtrado?

Aunque el origen demuestra que no es griego ni de receta griega, todos se acostumbraron a llamarlo yogurt griego o de estilo griego. La clave de su receta es filtrar y eliminar el suero del yogurt. Gracias a esto el yogurt estilo griego Chobani tiene más proteínas, menos carbohidratos y menos azúcares que un yogurt regular o que otros yogures estilo griego que hay en el mercado.

* ¿Por qué tiene más proteína? ¿Por qué eso es bueno?

El yogurt estilo griego tiene más proteína porque requiere más leche. Chobani utiliza tres tazas de leche para producir una taza de yogurt, lo que garantiza su alto contenido proteico. Esto es bueno porque mientras más proteínas, mayor sensación de saciedad y menos comidas chatarra, lo que convierte al yogurt estilo griego en un snack inteligente.

* ¿Niños y adultos de cualquier edad pueden consumir yogurt estilo griego?

¡Claro! El alto contenido proteico es muy beneficioso para cualquier persona. Comer yogurt estilo griego se recomienda en cualquier etapa de la vida.

* Si el yogurt es leche, ¿puedo comerlo si soy intolerante a la lactosa?

¡Sí, por el proceso de filtrado que caracteriza al yogurt estilo griego! Lo que resulta en una menor concentración de lactosa que un yogurt regular y puede ser consumido por personas con intolerancia a los lácteos. Un yogurt Chobani tiene menos de 5 por ciento de lactosa, así que no hace daño. También es lacto vegetariano porque no usa gelatinas ni espesantes de origen animal. ¡Y es libre de gluten! (excepto el Chobani FLIP)

* Con tantas opciones, ¿cómo sé cuál debo elegir?

¡La etiqueta debe ser tu guía! Una de las reglas fundamentales de Chobani es que la etiqueta tiene que ser honesta, porque la gente tiene derecho a saber lo que come. Un verdadero yogurt estilo griego solo tiene leche y probióticos. La cantidad de leche y el proceso de filtrado del suero producen un yogurt más espeso, cremoso y con alto contenido de proteína; además, sus microorganismos vivos ayudan a mantener el equilibrio de la flora intestinal.

La información es poder, así que ya estás lista para elegir el mejor yogurt estilo griego y disfrutar de sus beneficios.

**Acerca de Chobani**

Chobani, LLC, creador de la marca de yogurt estilo griego, se fundó en 2005 con la convicción de que la gente tiene buen gusto y solo necesita mejores opciones para comer. Chobani produce productos auténticos de yogurt estilo griego elaborados con ingredientes de la más alta calidad en sus plantas en New Berlin, N.Y., Twin Falls, Idaho y South Victoria, Australia. Chobani está comprometido con el uso de la leche de las granjas regionales y el fortalecimiento de sus economías locales. Chobani dona el 10 por ciento de sus beneficios anuales a organizaciones benéficas de todo el mundo a través de la fundación caritativa de la compañía. Todos los productos Chobani, como Chobani® Greek Yogurt natural, con fruta en el fondo y Chobani Flip ™, tienen certificación kosher, están hechos con leche de vacas no tratadas con rBST, tienen alto contenido de proteínas y contienen hasta cinco probióticos. Los productos Chobani están disponibles en México desde 2016, después de triunfar en los mercados de Estados Unidos y Australia.

Para obtener más información, visite [http://www.chobani.com](http://www.chobani.com/) y <http://www.facebook.com/chobani>.