

- Los yogures son alimentos que aportan un gran valor nutricional al organismo por lo que lo mejor sería no dejar de consumirlos e introducirlos en la dieta diaria.
- Por otro lado, los yogures enriquecidos con microorganismos vivos, como por ejemplo los *bifidus* y los *L.casei*, aportan al organismo microorganismos en exceso con el beneficio de repoblar la flora intestinal y mantener un equilibrio por lo que la mejor época de consumo sería tras un periodo de enfermedad, pues se da una disminución importante de las defensas que deberían aumentarse en el menor tiempo posible.
- El exceso de consumo de estos productos puede generar la disminución de la capacidad del cuerpo para generar defensas, por lo que hay que evitar un consumo en exceso de estos alimentos probióticos, en especial de los yogures con *L. casei*.
- La leche kefirada es un producto que aporta grandes beneficios al consumidor, pero es poco conocida. El kéfir necesita más publicidad positiva pues todavía son pocos los que no utilizan este cultivo por falta de conocimiento sobre el o por no saber donde conseguirlo. Por esto serían convenientes campañas publicitarias que ayudaran a la concienciación de los beneficios de este producto.
- Además sería bueno seguir el ejemplo de países que ya comercializan este producto a nivel industrial, lo que generaría un consumo mayor de este producto, pues muchos no lo consumen por el procedimiento de obtención que tiene.