

# Yogur

## Yoghurt

Según la legislación actual: «se entiende por “yogur” o “yoghourt” el producto de leche coagulada obtenida por fermentación láctica mediante la acción de *Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus* a partir de leche pasteurizada, leche concentrada pasteurizada, leche total o parcialmente desnatada pasteurizada, leche concentrada pasteurizada total o parcialmente desnatada, con o sin adición de nata pasteurizada, leche en polvo entera, semidesnatada o desnatada, suero en polvo, proteínas de leche y/u otros productos procedentes del fraccionamiento de la leche. Los microorganismos productores de la fermentación láctica deben ser viables y estar presentes en el producto terminado en cantidad mínima de 1 por 107 colonias por gramo o mililitro».

Y «se entiende por “yogur pasteurizado después de la fermentación” o “yoghourt pasteurizado después de la fermentación” el producto obtenido a partir del “yogur” o “yoghourt” que, como consecuencia de la aplicación de un tratamiento por el calor posterior a la fermentación equivalente a una pasteurización, ha perdido la viabilidad de las bacterias lácticas específicas y cumple todos los requisitos establecidos para el yogur en la norma, salvo las excepciones indicadas».

En el yogur, los fermentos cuando se encuentran a una temperatura de unos 40-45°C transforman sus componentes nutritivos: la lactosa (azúcar propio de la leche) pasa a ser ácido láctico lo que produce una acidificación y hace que las proteínas de la leche coagulen y las grasas y proteínas sufren una predigestión, transformándose en sustancias más sencillas y digeribles por parte de nuestro organismo. Todos estos procesos, además de hacer que el yogur sea un producto más digerible que la leche líquida, también determinan su sabor, aroma y consistencia final.

A menudo se le añade fruta, vainilla, chocolate y otros saborizantes.

Actualmente existen otras leches fermentadas de reciente aparición en el mercado tales como: *Lactobacillus casei imunitass*, *Lactobacillus acidophilus 1*, *Lactobacillus casei shirota*, *Bifidobacterium bifidus*.

## Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas de alto valor biológico, fósforo, calcio, riboflavina y B<sub>12</sub>.

## Valoración nutricional

Los yogures son ricos en proteínas de alto valor biológico, calcio de fácil asimilación, fósforo, vitaminas del grupo B (especialmente, B<sub>2</sub> o riboflavina) y vitamina B<sub>12</sub>.



En general, la composición nutricional del yogur es muy similar a la de la leche, de la cual procede. Si bien existe una diferencia en cuanto a la presencia de lactosa, ya que este azúcar está presente en el yogur en cantidades mínimas, debido a que durante la fermentación se transforma en ácido láctico. Esto supone un factor importante para los niños que padezcan intolerancia a la lactosa, ya que gracias al bajo contenido de ésta en los yogures, suelen tolerar perfectamente el consumo de estos productos.

Además, se sabe que las bacterias vivas del yogur contribuyen a equilibrar la flora bacteriana del intestino y a potenciar el sistema de defensas contra infecciones y otras enfermedades, por lo que su consumo puede ser beneficioso tras episodios de diarrea, tratamiento con antibióticos, o incluso para mejorar la digestión, ya que las proteínas del yogur son de mejor digestibilidad que las de la leche.

## Composición nutricional

|                                     | Por 100 g de porción comestible | Por unidad (125 g) | Recomendaciones día-hombres | Recomendaciones día-mujeres |
|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <b>Energía (Kcal)</b>               | 57                              | 71                 | 3.000                       | 2.300                       |
| <b>Proteínas (g)</b>                | 3,7                             | 4,6                | 54                          | 41                          |
| <b>Lípidos totales (g)</b>          | 2,7                             | 3,4                | 100-117                     | 77-89                       |
| AG saturados (g)                    | 1,66                            | 2,08               | 23-27                       | 18-20                       |
| AG monoinsaturados (g)              | 0,77                            | 0,96               | 67                          | 51                          |
| AG poliinsaturados (g)              | 0,11                            | 0,14               | 17                          | 13                          |
| ω-3 (g)                             | 0,023                           | 0,029              | 3,3-6,6                     | 2,6-5,1                     |
| C18:2 Linoleico (ω-6) (g)           | 0,096                           | 0,120              | 10                          | 8                           |
| Colesterol (mg/1000 kcal)           | 12                              | 15,0               | <300                        | <230                        |
| <b>Hidratos de carbono (g)</b>      | 4,4                             | 5,5                | 375-413                     | 288-316                     |
| <b>Fibra (g)</b>                    | 0                               | 0                  | >35                         | >25                         |
| <b>Agua (g)</b>                     | 89,2                            | 112                | 2.500                       | 2.000                       |
| <b>Calcio (mg)</b>                  | 142                             | 178                | 1.000                       | 1.000                       |
| <b>Hierro (mg)</b>                  | 0,09                            | 0,1                | 10                          | 18                          |
| <b>Yodo (μg)</b>                    | 3,7                             | 4,6                | 140                         | 110                         |
| <b>Magnesio (mg)</b>                | 14,3                            | 17,9               | 350                         | 330                         |
| <b>Zinc (mg)</b>                    | 0,59                            | 0,7                | 15                          | 15                          |
| <b>Sodio (mg)</b>                   | 80                              | 100                | <2.000                      | <2.000                      |
| <b>Potasio (mg)</b>                 | 280                             | 350                | 3.500                       | 3.500                       |
| <b>Fósforo (mg)</b>                 | 170                             | 213                | 700                         | 700                         |
| <b>Selenio (μg)</b>                 | 2                               | 2,5                | 70                          | 55                          |
| <b>Tiamina (mg)</b>                 | 0,04                            | 0,05               | 1,2                         | 0,9                         |
| <b>Riboflavina (mg)</b>             | 0,18                            | 0,23               | 1,8                         | 1,4                         |
| <b>Equivalentes niacina (mg)</b>    | 0,44                            | 0,6                | 20                          | 15                          |
| <b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>  | 0,05                            | 0,06               | 1,8                         | 1,6                         |
| <b>Folatos (μg)</b>                 | 3,7                             | 4,6                | 400                         | 400                         |
| <b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b> | 0,2                             | 0,3                | 2                           | 2                           |
| <b>Vitamina C (mg)</b>              | 0,7                             | 0,9                | 60                          | 60                          |
| <b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b> | 9,1                             | 11,4               | 1.000                       | 800                         |
| <b>Vitamina D (μg)</b>              | 0,06                            | 0,08               | 15                          | 15                          |
| <b>Vitamina E (mg)</b>              | 0,04                            | 0,1                | 12                          | 12                          |

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (YOGUR ENTERO NATURAL). Recomendaciones: ■ Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: ■ Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: ■ Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento.