

# 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.