

De compras para la salud: Yogur¹

Stephanie B. Meyer, Ada Medina-Solórzano y Wendy J. Dahl²

El yogur se ha convertido en un producto muy popular en la dieta de los estadounidenses y se ha apoderado de la mayoría de la sección de los productos lácteos en muchas tiendas. ¿Alguna vez se ha preguntado cómo se hace el yogur, cuáles son los beneficios para la salud o cuál es la diferencia entre los tipos de yogures? Continúe leyendo para encontrar las respuestas a estas preguntas y para aprender más sobre el yogur.

¿Qué es el yogur?

El yogur es un producto lácteo que se hace mediante la adición de cultivos de bacterias vivas y activas a la leche para provocar su fermentación. La fermentación cambia parte de la lactosa, el azúcar presente en la leche, y la convierte en ácido láctico. Esto crea una textura cremosa y un sabor ácido. La textura y el sabor del yogur pueden variar en función del cultivo bacteriano, el proceso de presión (colación o filtración), el tipo de leche utilizada (entera, baja en grasa o libre de grasa) y el tipo de sabor u otros ingredientes añadidos.

¿Por qué es importante el yogur para la salud?

El yogur provee muchos de los nutrientes que el cuerpo necesita para una buena salud (USDA s.f.-c). Estos nutrientes incluyen calcio y potasio. El calcio ayuda a mantener la salud ósea y el potasio ayuda a controlar

la presión arterial. Algunos yogures tienen vitamina D añadida, la cual aumenta la absorción de calcio y mejora la función inmunológica del cuerpo. La proteína en el yogur ayuda a construir y reparar los músculos. Algunos yogures pueden promover la función digestiva y mejorar la salud intestinal (Morelli 2014). El yogur se encuentra en el grupo de los lácteos de la guía de nutrición [MiPlato](#), una guía del USDA para el estilo de vida saludable en los consumidores (USDA s.f.-b).



Figura 1. Selección de yogur en la sección de lácteos.

Créditos: Justin Doub. CC BY-NC-SA 2.0. <https://flic.kr/p/2kMbsZ>

En [MyPlate.gov](#) se recomienda que las personas mayores de 9 años consuman 3 tazas de lácteos al día (USDA s.f.-a). Una taza equivale a 8 onzas de yogur. La mayoría de los yogures vienen en envases de 6 onzas, que equivale a $\frac{3}{4}$ de una taza.

1. Este documento, FSHN12-01s, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de la Alimentación y Nutrición Humana, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extensión). Fecha de primera publicación: octubre 2012. Repasado diciembre 2019 y mayo 2024. Visite nuestro sitio web EDIS en <https://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Stephanie B. Meyer, MS-DI estudiante, Departamento de Ciencias de la Alimentación y Nutrición Humana; Ada Medina-Solórzano, (cortesía) como agente de Extensión, UF/IFAS Extensión Palm Beach County; y Wendy J. Dahl, profesora asociada, Departamento de Ciencias de la Alimentación y Nutrición Humana; UF/IFAS Extensión, Gainesville, FL 32611.

El Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) es una institución con igualdad de oportunidades autorizada a proporcionar investigación, información educativa y otros servicios solo a personas e instituciones que funcionen sin discriminación por motivos de raza, credo, color, religión, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, país de origen, opiniones o afiliación políticas. Para obtener más información sobre cómo obtener otras publicaciones de UF/IFAS Extension, comuníquese con la oficina UF/IFAS Extension de su condado. Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture), UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Programa de Extensión Cooperativa (Cooperative Extension Program) de Florida A&M University, y Juntas de Comisionados del Condado en Cooperación. Andra Johnson, decano de la UF/IFAS Extension.

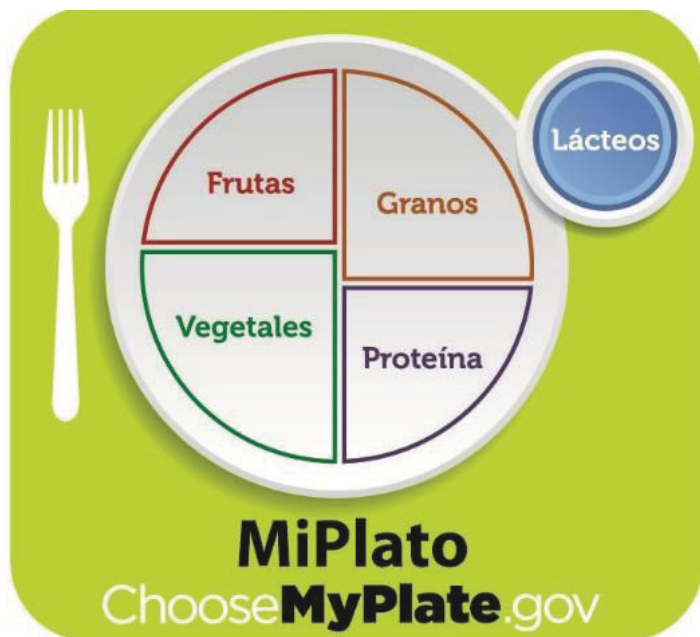


Figura 2. MiPlato grupo de los lácteos.

Cultivos vivos y activos

Lactobacillus bulgaricus y *Streptococcus thermophilus* son los cultivos más comúnmente usados para hacer el yogur. Todos los yogures comienzan con cultivos vivos y activos, pero algunos yogures son procesados por medio del calor después de que la fermentación se completa, para matar a las bacterias. Si el producto contiene cultivos vivos y activos, estos son considerados ingredientes y deben estar en la lista de la etiqueta del producto (National Yogurt Association s.f.).

La National Yogurt Association, una organización comercial sin fines de lucro de la industria láctea, ha creado el sello de *Cultivos Vivos y Activos* que los fabricantes pueden voluntariamente colocar en el envase de su producto si éste cumple con los requisitos.

Los yogures con cultivos vivos y activos pueden tener más beneficios para la salud. Estos beneficios pueden incluir el mejoramiento de la salud digestiva (Morelli 2014).



Figure 3. Sello Live & Active Culture
Créditos: Trademark of the National Yogurt Association

Contenido de grasa en el yogur

El yogur, al igual que la leche, está disponible en las variedades de entero, semidescremado (bajo en grasa) y descremado (libre de grasa). El yogur con leche entera contiene 3,25% de grasa, el yogur semidescremado contiene entre 0,5% y 2% de grasa y el yogur descremado contiene menos de 0,5% de grasa (USDA s.f.-c). La tabla 1 muestra la cantidad de grasa en el yogur hecho de leche entera, semidescremada y descremada. Cuando seleccione el yogur, considere elegir un producto bajo en grasa o libre de grasa. Ambos ofrecen los beneficios nutritivos del yogur sin las calorías añadidas provenientes de la grasa.

Contenido de lactosa en el yogur

Muchas personas carecen de lactasa, la enzima requerida para digerir la lactosa. Debido a esto, estas personas tienen dificultad para digerir los alimentos que contienen lactosa. Esto puede causar síntomas como gases y distensión abdominal. Las personas tienden a tener menos síntomas cuando consumen yogur en lugar de leche (Savaiano 2014).

Yogur con sabor

Al leer la etiqueta de información nutricional del yogur, algunas personas se sorprenden al ver que incluso los yogures simples contienen azúcar. El contenido de azúcar en la etiqueta representa ambos, la cantidad de azúcar añadido y la lactosa. La lactosa es el azúcar natural de los productos lácteos. En el yogur simple, el azúcar proviene únicamente de la lactosa.

Los yogures azucarados, aquellos que tienen azúcar añadido o sustitutos de azúcar, vienen en muchos sabores. Algunos sabores populares son vainilla, fresa, durazno y otros sabores de frutas. Algunos fabricantes de yogur han introducido sabores innovadores como el de pastel de terciopelo rojo y el de tarta de manzana. Muchos yogures de sabores tienen la variedad de “frutas en el fondo.” Estas versiones son frecuentemente más altas en azúcar que las variedades premezcladas.

Los edulcorantes más comúnmente usados en el yogur incluyen la fructosa, sacarosa (azúcar de mesa) y el jarabe de maíz alto en fructosa. Estos azúcares añadidos aumentan el contenido calórico del producto. Las variedades de yogur de tipo light (liviano) usualmente contienen alternativas al azúcar de alta intensidad, tales como sucralosa, las cuales no aumentan el contenido calórico.

Tipos de yogur

Yogur tradicional

El yogur tradicional tiene una textura cremosa y un sabor ácido. Los yogures tradicionales vienen en distintos sabores y texturas. Estos también vienen en variedades de tipo entero, semidescremado y descremado. Muchos supermercados producen su propia línea de yogures tradicionales, los cuales pueden ser menos costosos que las versiones de marca.

Yogur griego

El yogur griego es creado cuando el yogur tradicional se coloca bajo presión varias veces para eliminar parte del líquido. El resultado es un producto concentrado, espeso y ácido con más proteína por porción que el yogur tradicional, pero con menos calcio. También contiene menos lactosa porque parte de esta se remueve con el líquido. El yogur griego puede ser más adecuado para personas con intolerancia a la lactosa, ya que la mayoría tienen menos lactosa y algunas marcas no contienen lactosa. La tabla 1 compara el contenido nutricional del yogur griego con el del yogur tradicional. Al igual que el yogur tradicional, el yogur griego también tiene diferentes fabricantes que usan diferentes procesos de fabricación e ingredientes.

Yogur probiótico

Mientras que algunos yogures contienen cultivos activos y vivos, algunos también contienen cultivos que han demostrado beneficios a la salud más allá de la nutrición (FAO/OMS 2002). Los probióticos son las bacterias vivas con beneficios conocidos para la salud (FAO and OMS 2002). Algunos fabricantes añaden probióticos a sus yogures. La mayoría de los yogures probióticos son comercializados como productos que regulan la digestión o mejoran el funcionamiento del sistema inmunológico. Los yogures probióticos suelen tener contenido nutricional similar a los yogures tradicionales y vienen en diferentes variedades.

Yogur líquido

Los yogures bebibles ofrecen los beneficios del yogur sin la necesidad de una cuchara. Es una gran opción para aquellas personas muy ocupadas o aquellas que no disfrutan de la textura un poco más firme del yogur tradicional. Estos se hacen mediante la adición de agua y sabores adicionales al yogur tradicional. Los yogures bebibles ofrecen los mismos nutrientes que los yogures tradicionales, pero estos pueden ser más altos en azúcar y calorías.

Yogur orgánico

El yogur orgánico se produce a base de leche orgánica. Un producto se considera orgánico solo si cumple con ciertos estándares, incluyendo el uso nulo o limitado de pesticidas, hormonas, fertilizantes químicos o antibióticos en cualquier etapa de producción. Por ejemplo, las plantas usadas para alimentar a los animales deben cultivarse con un número limitado y aprobado de pesticidas y fertilizantes químicos, en el caso de que se utilice alguno de estos. Los animales que producen la leche tampoco deben ser tratados con hormonas ni con antibióticos (USDA s.f.-d). A pesar de que estos yogures tienden a ser más costosos, ha aumentado su popularidad ya que algunos consumidores los eligen por razones ambientales y de salud.

Yogur sin lácteos

El yogur sin lácteos es una alternativa para aquellos con alergias a la leche y aquellos que experimentan problemas gastrointestinales como resultado de consumir yogures a base de lácteos. Estos también son una buena opción para las personas que no consumen productos lácteos por creencias religiosas o personales. Los yogures hechos a base de soya pueden ser encontrados en las tiendas locales de comestibles. Estos productos poseen perfiles nutritivos similares a los productos a base de leche si es que han sido fortificados con nutrientes, tales como el calcio y la vitamina D. Mientras algunos fabricantes de yogures sin lácteos utilizan cultivos vivos y activos para la fermentación, otros no los utilizan.

Kéfir

Además del yogur, existen varios productos lácteos fermentados. El kéfir es un ejemplo de un producto que no es yogur, pero que también está hecho a base de leche fermentada. Como el yogur, el kéfir contiene cultivos vivos. Es producido cuando los “granos de kéfir,” que contienen levadura y bacterias que producen ácido se añaden a la leche y ocurre su fermentación (Güzel-Seydim et al. 2000). Esto produce una bebida un poco carbonatada de leche fermentada. Los beneficios del kéfir para la salud son similares a los del yogur e incluyen una mejora en la función gastrointestinal e inmunológica (Güzel-Seydim et al. 2011).

Maneras de comer yogur

El yogur puede ser una buena merienda (refrigerio o tentempié) o un complemento para un desayuno balanceado. Intente usar el yogur en lugar de la leche con los cereales. Usted puede colocar cereales y fruta encima de su yogur favorito para un delicioso yogur o poner yogur

en batidos para hacerlos más cremosos. Intente usar yogur natural en lugar de mayonesa o crema ácida en las recetas como un ingrediente más saludable y nutritivo.

¡Sea un comprador informado!

Usted puede haber notado que la sección de yogures en el supermercado local es grande. Caminar por ese pasillo puede ser abrumador, debido a los diferentes tipos de yogures disponibles en el mercado. Puede encontrar que algunos yogures satisfacen sus necesidades y preferencias mejor que otros.

Así como los yogures vienen en una variedad de tipos y sabores, el precio del yogur también varía. Dado que el yogur está en oferta a menudo en la tienda de alimentos, asegúrese de comprobar los especiales de la semana. Comprar el yogur en recipientes más grandes, en lugar de comprarlo en porciones individuales, le ayudará a ahorrar más dinero también.

Cuando compre yogur, asegúrese de comprobar la fecha en la etiqueta de “vender antes de” de cada envase ya que muchas tiendas colocan los productos con pronta fecha de caducidad en la parte frontal del estante. El yogur tiene podría ser consumido hasta dos semanas después de la fecha que se encuentra en la etiqueta de “vender antes de” (Garden-Robinson 2018). Recuerde, el yogur es un producto lácteo y debe ser refrigerado para mantener la calidad y la seguridad.

Más información sobre alimentación y nutrición

Para obtener más información sobre el yogur y otros temas relacionados con la nutrición, contacte al agente de Ciencias de la Familia y el Consumidor (FCS) de la oficina de Extensión de su condado. Un dietista registrado (RD) también le puede proporcionar información confiable sobre nutrición.

Referencias

Food and Agriculture Organization of the United Nations, and World Health Organization (FAO and WHO). 2002. “Guidelines for the Evaluation of Probiotics in Food; Report of the Joint FAO/WHO Working Group on Drafting Guidelines for the Evaluation of Probiotics in Food.” Accessed on December 19, 2019. https://www.who.int/foodsafety/fs_management/en/probiotic_guidelines.pdf

Garden-Robinson, J. 2018. “Food storage guide, answers to the questions.” Accessed on December 19, 2019. <https://www.ag.ndsu.edu/publications/food-nutrition/food-storage-guide-answers-the-question>

Güzel-Seydim, Zeynep, Tugba Kok-Tas, Annel Greene, and Atif Seydim. 2011. “Review: Functional properties of kefir.” *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 51 (3):261–268. doi: 10.1080/10408390903579029.

Güzel-Seydim, Z., A. Seydim, A. Greene, and A. Bodine. 2000. “Determination of organic acids and volatile flavor substances in kefir during fermentation.” *Journal of Food Composition and Analysis* 13 (1):35–43. <https://doi.org/10.1006/jfca.1999.0842>

Morelli, L. 2014. “Yogurt, living cultures, and gut health.” *American Journal of Clinical Nutrition* 99 (5 Suppl):1248s–50s. doi: 10.3945/ajcn.113.073072.

National Yogurt Association. n.d. “Live & active culture yogurt.” Accessed on December 19, 2019. <http://www.aboutyogurt.com/Live-Culture>

Savaiano, D. 2014. “Lactose digestion from yogurt: Mechanism and relevance.” *The American Journal of Clinical Nutrition* 99 (5):1251S–1255S. doi: 10.3945/ajcn.113.073023.

United States Department of Agriculture (USDA). n.d.-a. “All about the dairy group.” Accessed on February 13, 2023. <https://www.myplate.gov/eat-healthy/dairy>

United States Department of Agriculture (USDA). n.d.-b. “Choose MyPlate.” Accessed on February 13, 2023. <https://www.myplate.gov>

United States Department of Agriculture (USDA). n.d.-c. “FoodData Central.” Accessed on December 19, 2019. <https://fdc.nal.usda.gov/>

United States Department of Agriculture (USDA). n.d.-d. “Organic Regulations.” Accessed on December 19, 2019. <https://www.ams.usda.gov/rules-regulations/organic>

Tabla 1. Contenido nutricional del yogur tradicional simple y yogur griego de 6-oz.

Yogur	Calorías	Grasa	Carbohidratos	Proteína	Calcio
Tradicional					
Leche entera	120	6 g	11 g	6 g	300 mg
Bajo en grasa	100	2 g	11 g	8 g	300 mg
Libre de grasa	80	0 g	11 g	9 g	300 mg
Griego					
Leche entera	270	12 g	6 g	16 g	200 mg
Bajo en grasa	150	4 g	8 g	20 g	200 mg
Libre de grasa	100	0 g	7 g	18 g	200 mg
** Los valores son promedios de varias marcas de yogures y de valores nutritivos de alimentos del USDA (Garden-Robinson 2006), cuando estos están disponibles.					