

De compras para la salud: Yogurt¹

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 qué es 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 una 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 (colar o filtrar), el tipo de leche utilizada tales como leche entera, baja en grasa o libre de grasa y el tipo de aromas o ingredientes añadidos.

¿Por qué es importante el yogur para la salud?

El yogur provee muchos de los nutrientes que el cuerpo necesita para estar saludable. Estos nutrientes incluyen el calcio y el 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 ayuda con la función inmunológica del cuerpo. La proteína en el yogur ayuda a construir y reparar los músculos. Algunos de los yogures pueden ayudar con la función digestiva y la función inmunológica (2).



Figura 1. Selección de yogur en la sección de lácteos. Créditos: Justin Doub. CC BY-NC-SA 2.0. <http://flic.kr/p/2kMbsZ>

El yogur se encuentra en el grupo de los lácteos de la guía de nutrición [MiPlato](#). Se recomienda que las personas mayores de 9 años de edad consuman 3 tazas de lácteos al día. Una taza es igual a 8 onzas de yogur (4). La mayoría de los yogures vienen en envases de 6 onzas, que es igual a $\frac{3}{4}$ de una taza.

1. Este documento, FSHN12-01s, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de *Food Science and Human Nutrition*, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IFAS). Fecha de primera publicación octubre de 2012. Visite el sitio web de EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu/>.
2. Stephanie B. Meyer, MS-DI estudiante del Departamento de Ciencia de los Alimentos y Nutrición Humana, Ada Medina-Solórzano, (cortesía) como agente de extensión, Palm Beach County Extensión y Wendy J. Dahl, profesora asistente, Departamento de Ciencia de los Alimentos y Nutrición Humana, Universidad de Florida, Gainesville, FL 32611.

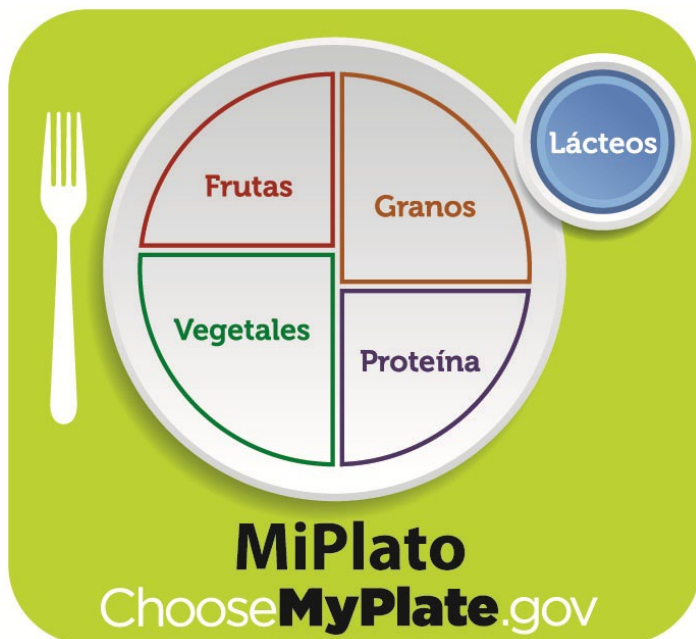


Figura 2. MiPlato grupo de los lácteos

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, éstos son considerados como ingredientes y deben estar en la lista de la etiqueta del producto (5).

El National Yogurt Association (NYA) ha creado el sello de cultivos vivos y activos que los fabricantes pueden colocar en el envase de su producto si éste cumple con los requisitos establecidos por el NYA. Los yogures con cultivos vivos y activos pueden tener más beneficios para la salud. Estos beneficios para la salud pueden incluir la reducción de la presión arterial y ayuda a la salud digestiva (6).



Figura 3. Sello Live & Active Culture

Contenido de grasa en el yogur

El yogur, como la leche, está disponible en la 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 2% y 0.5% de grasa y el yogur descremado contiene menos de 0.5% de grasa (1, 8). La **tabla 1** muestra la cantidad de grasa en función del tipo de leche de la que están hechos. Cuando seleccione el yogur, considere elegir un producto bajo en grasa o libre de grasa. Todos ofrecen los beneficios nutritivos del yogur sin las calorías añadidas provenientes de la grasa saturada.

Contenido de lactosa en el yogur

Muchas personas carecen de la enzima requerida para digerir la lactosa. Debido a esto, estas personas tienen dificultad de digerir los alimentos que contienen lactosa. Esto puede causar síntomas como gases, distensión abdominal o diarrea. Las personas tienden a tener menos síntomas cuando consumen yogur en vez de leche (9). Una razón posible para la disminución de estos síntomas puede ser la fermentación que se produce al hacer yogur. Esto puede disminuir el contenido de lactosa (10, 11).

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 de la lactosa.

Los yogures azucarados tienen más azúcar añadida y vienen en muchos sabores. Los sabores más populares incluyen el de vainilla, fresa, durazno y otros sabores de frutas. Algunos fabricantes de yogur han introducido sabores innovadores como el pastel de terciopelo rojo y el 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 pre-mezcladas.

Los edulcorantes más comúnmente usados en el yogur incluyen la fructosa, el jugo de caña evaporado o el jarabe de maíz alto en fructosa. Estos azúcares añadidos aumentan el contenido calórico del producto. Las variedades de yogur de tipo liviano usualmente contienen alternativas de azúcar, tales como aspartame, que 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 propio yogur tradicional que 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 el contenido de humedad. El resultado es un producto concentrado, espeso y ácido con más proteína por porción que el yogur tradicional. También contiene menos lactosa porque esta se remueve por el líquido. Esto lo hace más adecuado para las personas con intolerancia a la lactosa (13). 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. Estos resultan en variedades de productos ligeramente diferentes.

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 (14). Los probióticos son las bacterias vivas con beneficios conocidos para la salud (6). Muchos fabricantes ahora añaden probióticos a sus yogures. La mayoría de los yogures probióticos son comercializados como productos que ayudan a la digestión y ayudan el sistema inmunológico. Los yogures probióticos suelen tener el mismo contenido nutritivo que los yogures tradicionales y vienen en diferentes variedades.

Yogur bebible

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 disfrutaban 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 si cumple con ciertos estándares incluyendo el no uso o el uso limitado de la mayoría de los pesticidas, hormonas, fertilizantes químicos o antibióticos en cualquier etapa de producción. Por ejemplo, las plantas usadas para alimentar a los animales deben de cultivarse con un número limitado de pesticidas y fertilizantes químicos, caso ninguno de éstos. Los animales que producen la leche tampoco deben ser tratados con hormonas ni con antibióticos (15). Algunos de los consumidores los elijen por razones de salud y ambientales.

Yogur sin lácteos

El yogur sin lácteos es una gran alternativa para aquellos con alergias a la leche y aquellos que experimentan problemas gastrointestinales por consumir productos de yogur a base de lácteos. Estos también son una opción buena para las personas que no consumen productos lácteos por creencias religiosas o creencias personales. Los yogures hechos a base de soya y leche de coco pueden ser encontrados en las tiendas de alimentos saludables o a veces en las tiendas de comestibles locales. Estos productos poseen perfiles nutritivos similares a los productos a base de leche porque son fortificados con nutrientes 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

Hay varios productos lácteos fermentados existentes además de yogur. El kéfir es un ejemplo de un producto que no es de yogur 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 una fermentación (16). 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 (17).

Maneras de comer yogur

El yogur puede ser una buena merienda 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 más 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 más 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 que 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. Muchas tiendas colocan los productos con pronta fecha de caducidad en la parte frontal del estante. El yogur tiene una vida larga útil y muchos fabricantes declaran que sus productos pueden ser consumidos hasta dos semanas después de esta fecha “Vender antes de” (18). Esta vida larga útil se debe a los cultivos vivos y activos presentes en el yogur (9). 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.

Notas/Recursos

1. Food and Drug Administration. *Facts About Yogurt*. Retrieved August 24, 2011, from <http://www.innovate-withdairy.com/Pages/FactsAboutYogurt.aspx>
2. Magee, E. (2007). *Healthy Eating & Diet: The Benefits of Yogurt*. Retrieved August 25, 2011, from <http://www.webmd.com/diet/features/benefits-of-yogurt>
3. United States Department of Agriculture. *Choose MyPlate*. Retrieved September 21, 2011, from <http://www.choosemyplate.gov>
4. United States Department of Agriculture. *Choose MyPlate: Food Groups–Dairy*. Retrieved September 21, 2011, from http://www.choosemyplate.gov/foodgroups/dairy_counts.html
5. National Yogurt Association. *Live & Active Culture Yogurt*. Retrieved September 1, 2011, from <http://www.aboutyogurt.com/Live-Culture>
6. Guarner, F., G. Perdigon, G. Corthier, S. Salminen, B. Koletzko & L. Morelli. (2005). Should yoghurt cultures be considered probiotic? *Brit J Nutr* 93: 783-786.
7. NYA Brochure. Retrieved on September 2, 2011, from <http://www.knowitsyogurt.com/nyabrochure.pdf>
8. National Yogurt Association. *Yogurt Varieties*. Retrieved September 1, 2011, from <http://www.aboutyogurt.com/index.asp?bid=27>
9. Kolars, J. C., M. D. Levitt, M. Aouji & D. A. Saviano. (1984). Yogurt—an autodigesting source of lactose. *N Eng J Med* 310: 1–3
10. Alm, L. (1982). Effect of fermentation on lactose, glucose, and galactose content in milk and suitability of fermented milk products for lactose intolerant individuals. *Dairy Sci* 65: 346–352.
11. Lerebours, E., C. N. Ndam, A. Lavoine, M. F. Hellot, J. M. Antione & R. Colin. (1989). Yogurt and fermented-then pasteurized milk: effects of short term and long-term ingestion on lactose absorption and mucosal lactase activity in lactase-deficient subjects. *Am J Clin Nutr* 49: 823–827.
12. Gebhardt, S. E. & R. G. Thomas. (2002). United States Department of Agriculture. *Nutritive Value of Foods*. Retrieved September 22, 2011, from http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/HG72/hg72_2002.pdf
13. Butler, K. (2010). Is greek yogurt better than regular? *Mother Jones*. Retrieved August 24, 2011, from <http://motherjones.com/blue-marble/2010/06/greek-yogurt-better-regular>
14. FAO/WHO. (2002). *Guidelines for the Evaluation of Probiotics in Food: Report of a Joint FAO/WHO Working Group on Drafting Guidelines for the Evaluation of Probiotics in Food* (p. 02). http://www.who.int/food-safety/fs_management/en/probiotic_guidelines.pdf

15. Unites States Department of Agriculture, Agricultural Marketing Service, National Organic Program. (2008). *Background Information*. Retrieved from <http://www.ams.usda.gov/AMSv1.0/getfile?dDocName=STELDEV3004443&acct=nopgeninfo>
16. Guzel-Seydim, Z. B., A. C. Seydim, A. K. Greene & A. B. Bodine. (2000a). Determination of organic acids and volatile flavor substances in kefir during fermentation. *J Food Compos and Anal* 13: 35–43.
17. Guzel-Seydim, Z. B., T. Kok-Tas, A. K. Greene & A. C. Seydim. (2011). Functional properties of kefir. *Cr Rev Food Sci* 51: 261–268.
18. Garden-Robinson, J. (2006). North Dakota State University Extension Service. *Food Storage Guide, Answers to questions*. Retrieved September 22, 2011, from <http://www.ag.ndsu.edu/pubs/yf/foods/fn579.pdf>

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 (12), cuando estos están disponibles.