

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, fósforo y calcio.

Valoración nutricional

Los yogures son fuente de proteínas de alto valor biológico, calcio de fácil asimilación y fósforo.



El consumo de un yogur aporta el 18% y 30% respectivamente de las ingestas recomendadas de calcio y fósforo para el grupo de población considerado.

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 la población que padece intolerancia a la lactosa, ya que gracias al bajo contenido de ésta en los yogures, suelen tolerar perfectamente el consumo de estos productos.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (125 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	57	71	3.000	2.300
Proteínas (g)	3,7	4,6	54	41
Lípidos totales (g)	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
Hidratos de carbono (g)	4,4	5,5	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	89,2	112	2.500	2.000
Calcio (mg)	142	178	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,09	0,1	10	18
Yodo (μg)	3,7	4,6	140	110
Magnesio (mg)	14,3	17,9	350	330
Zinc (mg)	0,59	0,7	15	15
Sodio (mg)	80	100	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	280	350	3.500	3.500
Fósforo (mg)	170	213	700	700
Selenio (μg)	2	2,5	70	55
Tiamina (mg)	0,04	0,05	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,18	0,23	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,44	0,6	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,05	0,06	1,8	1,6
Folatos (μg)	3,7	4,6	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0,2	0,3	2	2
Vitamina C (mg)	0,7	0,9	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	9,1	11,4	1.000	800
Vitamina D (μg)	0,06	0,08	15	15
Vitamina E (mg)	0,04	0,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira 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.