



Ficha 49:

YOGUR:

Un alimento, muchos beneficios

Secretaría
de Agroindustria



Ministerio de Producción y Trabajo
Presidencia de la Nación

NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

FICHA N°49

YOGUR: Un alimento, muchos beneficios.

Un alimento con historia

La historia del yogur se remonta a miles de años. No se sabe exactamente cuál fue su origen pero las leyendas, anécdotas, así como los estudios científicos lo ubican en la tierra de los Balcanes y Asia Menor. Allí, los pueblos nómades percibieron que la leche se convertía en una masa semisólida al transportarla en sacos de piel de cabra y observaron que esto, no solo facilitaba su traslado y conservación, sino también, le otorgaba un sabor agradable.

Por otro lado, el yogur permaneció durante muchos años como una comida típica de la India, Asia Central, Sudoeste Asiático, Europa Central y del Este.

Según los historiadores, recién a fines del siglo XIX y a principios del siglo XX, comienza a adquirir relevancia en la sociedad Occidental consecuencia de los estudios realizados por un microbiólogo ucraniano Metchnikoff, quien se hallaba interesado en determinar las causas de la longevidad de los pueblos balcánicos. Esto lo llevó a estudiar su alimentación entre otros factores, y de ello dedujo que probablemente la longevidad era consecuencia del alto consumo de una leche fermentada que ellos llamaban yogur.

Hoy se sabe que tan solo consumiendo yogur no se alcanza una mayor expectativa de vida, pero sí se puede mejorar su calidad, por ciertas acciones que cumplen los microorganismos presentes en el producto.



Características

Según el Código Alimentario Argentino en el artículo 576, dice 1) "Se entiende por **leches fermentadas** los productos, adicionados o no de otras sustancias alimenticias, obtenidos por coagulación y disminución del pH de leche o leche reconstituida, adicionada o no de otros productos lácteos, por fermentación láctica mediante la acción de cultivos de microorganismo específicos. Estos microorganismos específicos deben ser viables, activos abundantes en el producto final durante su período de validez".

Existe una gran variedad de leches fermentadas, una de ellas es el yogur. El mencionado Código lo define en el inciso 1.1) del mencionado artículo de la siguiente manera:

*"Se entiende por Yogur o Yoghurt o logurte, en adelante Yogur, el producto incluido en la definición 1) cuya fermentación se realiza con cultivos protosimbóticos de *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus* y *Streptococcus salivarius* subsp. *thermophilus* a los que en forma complementaria pueden acompañar otras bacterias acidolácticas que, por su actividad, contribuyen a la determinación de las características del producto terminado".*

De modo simple podemos decir que el yogur es el producto de la coagulación de la leche y su acidificación, la cual se produce por medio de fermentos lácticos de bacterias como el *Lactobacillus delbrueckii* subsp. u otras bacterias especificadas en el Código. Estas bacterias se encuentran vivas siendo necesaria una determinada concentración y sólo pueden prepararse a partir de leche.



Según esta legislación, las leches fermentadas pueden clasificarse según el contenido graso, de la siguiente manera:

- **Con crema:** deberá contener un mínimo de 6,0 g/100 de materia grasa.
- **Enteros o integrales:** deberá contener un máximo de 5,9 g/100 g y un mínimo de 3,0 g/100 g de materia grasa.
- **Parcialmente descremados:** los que contienen 2,9 g/100 g de materia grasa.
- **Descremado:** el contenido de materia grasa no deberá contener más de 0,5 g/100 g.

Se encuentra permitido el agregado de azúcares, cereales y aditivos que le confieren diferentes sabores, colores, como también el agregado de frutas.

Características nutricionales

Hidratos de Carbono: el hidrato de carbono presente en el yogur es la lactosa. Esta última, colabora en la absorción de calcio.

Proteínas: son una buena fuente de proteína de alto valor biológico, ya que poseen todas las sustancias que el organismo necesita para la síntesis de nuevas proteínas, hormonas y formación de estructuras.

Grasas: el porcentaje de lípidos es variable y está relacionado con el contenido presente en la leche que se utilice para su elaboración.

Vitaminas: aporta vitamina A, vitamina B₁₂, riboflavina, niacina y vitamina B₆. Todas ellas son de suma importancia ya que intervienen en diferentes procesos metabólicos, permiten el crecimiento y el buen funcionamiento del organismo.

Minerales: contiene calcio en un alto porcentaje. Este tiene muy buena biodisponibilidad gracias al aporte de vitamina D que también es aportado por la leche; asimismo contiene una adecuada relación entre el calcio y fósforo dos factores que facilitan su absorción.

Por otro lado, el calcio es un mineral necesario ya que de él dependen múltiples funciones, permite un adecuado crecimiento, interviene en la formación y metabolismo del hueso y es importante para la contracción muscular. Por todo esto, resulta imprescindible cubrir con las recomendaciones diarias de este mineral tanto en niños como en adultos.

El yogur además posee otros minerales como el magnesio, el cual interviene fundamentalmente en el metabolismo energético y en el de las proteínas; se hallan también potasio, zinc y sodio, todos ellos en pequeñas cantidades, pero necesarios ya que cada uno cumple con funciones específicas en el organismo.

¿Por qué es bueno el consumo de yogur?

El yogur contiene probióticos que según la norma citada los define de la siguiente forma:

“... se entiende los microorganismos vivos que, administrados en cantidades adecuadas, confieren beneficios para la salud del consumidor”.

A partir de diversas investigaciones el yogur tendría los siguientes efectos benéficos:

En el intestino

La flora intestinal normal está compuesta por diversas bacterias, entre las cuales se encuentra un grupo que son beneficiosas para el organismo. Éstas, se hallan presentes en diversos alimentos uno de ellos es el yogur.

La flora se puede ver afectada por diversas situaciones que sufre el organismo, como el estrés, el uso de antibióticos, consumo excesivo de alcohol o por procesos gastrointestinales seguidos de infecciones o invasión de otros agentes perjudiciales y es aquí donde las bacterias contenidas en el yogur tendrían su acción dado que impedirían la colonización y la proliferación de los patógenos.

En las diarreas a partir del siglo XX, se comienza a utilizar leches fermentadas, entre ellas el yogur, en los cuadros diarreicos tanto para la prevención como para el tratamiento de las diarreas post-antibióticas, a fin de restablecer la flora intestinal.

Efecto gastroprotector

Las diferentes bacterias agregadas en el proceso de elaboración del yogur (al igual que otras leches fermentadas) producirían un aumento del ácido láctico. Esto estimularía la producción de una sustancia denominada prostaglandina, la cual tiene un efecto protector sobre la mucosa gástrica.

Del mismo modo, algunos estudios mencionan que podrían cumplir acciones de defensa impidiendo la acción de una bacteria llamada *Helicobacter Pylori*, la cual produce inflamación de la mucosa gástrica, hecho que puede derivar en una gastritis. Cabe aclarar que este efecto todavía no se encuentra debidamente probado.



Producción y disponibilidad de los nutrientes

Otro efecto benéfico de los microorganismos presentes en los alimentos probióticos se relaciona con la producción, disponibilidad y la mejor digestibilidad de los nutrientes que componen la dieta.

Efectos sobre el colesterol

El colesterol es una sustancia que produce el organismo y que también se encuentra formando parte de los alimentos que contienen grasas animales. Este cumple con diversas funciones en el organismo, pero en cantidades elevadas son dañinas, ya que tiende a depositarse en las arterias siendo un factor que predispone a desarrollar enfermedad cardiovascular y accidente cerebro vasculares.

Diversos investigadores han asociado el consumo de yogurt con la disminución de colesterol en humanos, esto se debería a la acción que cumplen los probióticos presentes en este alimento.

Efecto sobre el colon

Las bacterias ya mencionadas actuarían disminuyendo la concentración de sustancias que tendrían un efecto carcinogénico, previniendo así el desarrollo de cáncer colon-rectal. Además el consumo de yogur favorece el tránsito intestinal en general.

Efectos sobre el sistema inmune

El efecto que tendrían los microorganismos presentes en el yogur, estimularía el sistema inmune. Asimismo, a nivel del intestino produciría una proliferación de colonias benéficas, que impedirían el desarrollo de bacterias patógenas.

Intolerancia a la lactosa

Generalmente las personas que padecen de intolerancia a la lactosa de la leche suelen tolerar el yogur. Esto se debe, a que las bacterias contenidas en el yogur actúan sobre la lactosa produciendo sustancias que son mejor digeridas. Por otro lado contiene una menor cantidad de lactosa que la leche.

¡Recetas para poner en práctica!

Salsas de yogur para ensaladas de hojas verdes:

Yogur natural	3 cucharadas
Aceite de oliva	1 cucharada
Perejil y Pimienta	Cantidad Necesaria
Jugo de medio limón	

Elaboración: Mezclar todos los ingredientes en un bowl. Posteriormente, incorporar como aderezo a la ensalada.

Torta de yogur:

Manteca	250g
Azúcar	250g
Huevos	5 unidades
Harina	500g
Polvo de hornear	1 cucharada
Yogur de vainilla	200g
Ralladura de naranja	

Batir la manteca hasta que esta tome consistencia de pomada. Añadir gradualmente el azúcar hasta lograr una consistencia esponjosa. Luego incorporar los huevos de a uno por vez, integrándolos a la mezcla. Posteriormente, incorporar la harina y polvo de hornear previamente tamizados alternándolos con el yogur. Añadir la ralladura de naranja. Finalmente, incorporar la mezcla en un molde enmantecado y enharinado, y llevarlo al horno a temperatura media por 30 minutos.



Bibliografía

Código Alimentario Argentino. Capítulo VIII, art. 576 1),1.1),2. Disponible en http://www.alimentosargentinos.gov.ar/HomeAlimentos/Legislacion%20Alimentaria/codigo_alimentario_argentino.php

Luis A. Moreno Aznar, Pilar Cervera Ral, Rosa M.^a Ortega Anta, Juan José Díaz Martín, Eduard Baladia, Julio Basulto, Silvia Bel Serrat, Iris Iglesia Altaba, Ana M.^a López-Sobaler, María Manera, Elena Rodríguez Rodríguez, Alba M. Santaliesra Pasías, Nancy Babio y Jordi Salas-Salvadó en nombre de la FESNAD; "Evidencia científica sobre el papel del yogur y otras leches fermentadas en la alimentación saludable de la población española", Nutr Hosp. 2013;28(6):2039-2089 ISSN 0212-1611 • CODEN NUHOEQ S.V.R. 318. Disponible en: <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/6856.pdf>

Parra Huerta, Ricardo Adolfo, "Yogur en la salud humana" Revista Lasallistas de Investigación, vol. 9; julio-diciembre, 2012, pp. 162-177. Antioquia, Colombia. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/695/69525875008.pdf>