

YOGURES DESNATADOS EDULCORADOS,
CON TROZOS DE FRUTA



Saludables y bien elaborados

La (escasa) presencia de fruta aumenta ligeramente el valor energético del yogur pero no influye en el aporte de vitaminas, minerales y fibra

EL YOGUR ES UN PRODUCTO de leche coagulada, obtenida por fermentación láctica mediante la acción de "*Lactobacillus bulgaricus*" y "*Streptococcus thermophilus*" a partir de leche pasteurizada, con o sin adición de otros ingredientes. Ambos microorganismos productores de la fermentación láctica deben ser viables y hallarse en el producto terminado en una cantidad mínima total de 10^7 colonias por gramo o mililitro. La presencia de estos microorganismos vivos es la principal diferencia de los yogures con los "yogures pasteurizados después de la fermentación", que no los contienen. Los yogures naturales y los de sabores tienen un valor energético y nutritivo similar, únicamente se diferencian en que los primeros no emplean aditivos. En los yogures con frutas, éstas influyen poco en el valor calórico del producto y prácticamente nada en el aporte de vitaminas, minerales y fibra, salvo que estén enriquecidos en estos nutrientes.

Se han analizado 7 yogures desnatados edulcorados que incorporan trozos de fruta, cuatro de ellos de fresa y 3 de melocotón, todos ellos en formato de 125 gramos. El precio iba desde 2,82 euros/kilo en Sveltesse Nestlé con melocotón hasta 3,08 euros/kilo en Kaiku con fresa.

Cumplen las normas

Estos siete yogures desnatados edulcorados contienen trozos de fruta natural. La cantidad de fruta, fácilmente perceptible por el consumidor, puede influir en que repita o no la compra del producto. El **porcentaje de fruta** que se indica en los etiquetados alude a la cantidad que añade el fabricante. Según sus etiquetados, varía desde el 7,6% de Kaiku hasta el 10,5% de los dos de Sveltesse Nestlé. El laboratorio ha comprobado que el contenido en fruta visible (trozos de fruta que quedan una vez retirada la masa de yogur) es notablemente menor al decla-

a

rado. Ello no significa que los fabricantes añadan menos fruta de la que anuncian: en los tratamientos mecánicos de mezcla con la masa del yogur, la fruta se trocea aún más y puede quedar, en parte, en forma de filamentos, de modo más acusado en frutas blandas como la fresa. Los tres con melocotón presentaron contenidos similares en fruta visible (media: 5,8%) y superiores a los de con fresa. Sveltesse Nestlé mostró un 6% de fresa visible, y en el resto varió desde el 2,1% de fresa de Kaiku hasta el 3,8% de Central Lechera Asturiana.

El **contenido en yogur** supone un 94% de media en los yogures con melocotón y desde un 94% hasta un 98% en los de fresa. Todos sobrepasaron el mínimo legal (70%). Por otro lado, para la obtención del yogur la leche debe sufrir una fermentación láctica que supone la acidificación del medio). La norma establece para todos los yogures un pH igual o inferior a 4,6. Las muestras estudiadas se situaron entre 4,1 y 4,3 de pH, por lo que cumplen con lo exigido al respecto. La norma indica también que en los yogures desnatados la **materia grasa de la parte láctea** debe representar menos del 0,5%. Ninguno se acercó a ese límite: iban

desde menos del 0,1% de Sveltesse Nestlé (con fresa) y Vitalinea Danone (con fresa) hasta el 0,2% de Sveltesse Nestlé (con melocotón). El **extracto seco magro lácteo**, lo que queda del yogur tras eliminar agua y grasa, debe representar como mínimo el 8,5%; desde el 14,7% de Sveltesse Nestlé con fresa hasta el 18,3% de Central Lechera Asturiana con melocotón, todos cumplen ampliamente ese mínimo.

En resumen: los siete yogures estudiados cumplen con la normativa en todos los aspectos fundamentales.

Yogures y nutrición

Para la obtención del yogur, la leche de la que se parte sufre transformaciones por acción de los microorganismos añadidos. Así, parte de la lactosa (azúcar de la leche) se transforma en ácido láctico y otros componentes de fácil asimilación. La formación de ácido láctico produce una acidificación del medio que hace que proteínas y grasas sufran una pre-digestión, transformándose en sustancias más sencillas y digeribles para nuestro organismo. Asimismo, la leche coagula, lo que le confiere al yogur sus características nutricionales y >



YOGUR DESNATADO EDULCORADO CON TROZOS

MARCA DENOMINACIÓN	C. L. ASTURIANA "Yogur desnatado edulcorado con trozos melocotón"	SVELTESSE NESTLÉ "Yogur desnatado con melocotón. Con azúcares y edulcorantes"	VITALINEA DANONE "Yogur desnatado edulcorado con melocotón y fructosa"	KAIKU "Yogur con fresas desnatado edulcorado"	VITALINEA DANONE "Yogur desnatado edulcorado con fresa y fructosa"	C. L. ASTURIANA "Yogur desnatado edulcorado con trozos de fresa"	SVELTESSE NESTLÉ "Yogur desnatado con fresa. Con azúcares y edulcorantes"
Precio (euros/kilo)	2,88	2,82	3,05	3,08	3,05	2,90	2,85
Etiquetado	Correcto	Correcto	Incorrecto	Correcto	Incorrecto	Correcto	Incorrecto
Contenido en yogur (%)	94,3	94,1	94,2	97,9	97,4	96,2	94
Contenido en fruta visible (%) ¹	5,7	5,9	5,8	2,1	2,6	3,8	6
pH	4,2	4,2	4,3	4,3	4,1	4,1	4,2
Materia grasa láctea (%) ²	0,14	0,21	0,19	0,17	0,09	0,15	0,08
Extracto seco magro lácteo (%) ³	18,3	15,3	15,3	16,9	15,1	17,3	14,7
Extracto seco (%)	17,9	13,6	15,5	16,9	15,1	17,1	14,6
Hidratos de carbono (%)	11,7	8,2	9,9	11,4	9,1	11	9,2
Proteína (%)	5	4,3	4,4	4,3	4,7	4,8	4,3
Grasa (%)	0,22	0,21	0,17	0,2	0,18	0,26	0,14
Cenizas (%)	1	0,9	1	1	1,1	1	1
Valor calórico (kcal/100 g)	68,78	51,89	58,73	64,6	56,82	65,54	55,26
Aspartamo (E-951) (ppm) ⁴	153	88	131	101	90	52	70
Acesulfamo k (E-950) (ppm) ⁵	102	77	75	104	82	66	73
Sorbico ⁶ (E-202) (ppm)	50,3	53,3	ND	ND	ND	55	51,9
OGM, ingredientes transgénicos	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia
Estado microbiológico	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Cata (1 a 9)	6,9	5,5	5,2	6,3	5,9	5,3	4,6

(1) Contenido en fruta visible: cantidad de fruta visible en el producto, una vez eliminada la masa del yogur. (2) Materia grasa láctea: cantidad de grasa que se encuentra en la parte láctea del yogur. En los yogures desnatados debe ser inferior a 0,5%. (3) Extracto seco magro lácteo: cantidad de sólidos lácteos no grasos. La norma establece un contenido mínimo de 8,5%. (4) Aspartamo (E-951): edulcorante artificial calórico. Su poder edulcorante es entre 150 y 200 veces mayor al del azúcar. No debe ser consumo por fenilcetonúricos. (5) Acesulfamo K (E-950): edulcorante artificial no calórico. Su poder edulcorante es entre 130 y 200 veces mayor al del azúcar. (6) Sorbico: aditivo conservante de la fruta. Los valores detectados son razonables y correctos. ND: No detectado.

Otras comprobaciones

El yogur es leche coagulada obtenida por la fermentación de *Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus*, microorganismos que deben hallarse viables en un contenido mínimo de 10.000.000 colonias por gramo a todo lo largo de la vida útil del producto. Se comprobó en laboratorio que las siete muestras superan holgadamente este mínimo. También se realizaron análisis microbiológicos, con el fin de evaluar su estado higiénico-sanitario. Los resultados fueron satisfactorios en todos los casos.

Por otra parte, estos yogures pueden contener ingredientes modificados genéticamente, ya sea en los de función espesante o emulgente, en los conservantes, etc.. Tras someter a análisis a las siete muestras se comprobó que ninguna contenía transgénicos.

Por último, todos aportan en sus etiquetas la información obligatoria, si bien los dos de Vitalínea Danone y el de fresa de Sveltesse Nestlé incumplen la norma al no indicar en el mismo campo visual la denominación de venta, el peso neto y la fecha de caducidad. También la incumplen los dos de Vitalínea Danone, al indicar en su lista de ingredientes sólo 5 de las 6 vitaminas con que anuncian en su etiqueta el enriquecimiento del producto. En ambos casos, se trata de incumplimientos de escasa trascendencia.

determina su aroma, sabor y consistencia. A pesar de que los yogures contienen algo de lactosa (3%-5%), son bien tolerados por las personas con intolerancia a este azúcar. Por otra parte, el consumo de yogur alarga el tiempo de tránsito intestinal, aliviando la diarrea. Tradicionalmente se ha pensado que los microorganismos vivos del yogur ejercen un efecto positivo, más allá de lo estrictamente nutricional, en la salud de quien lo consume. Pero estudios científicos recientes ponen en duda que se produzca en el intestino la colonización por bacterias vivas necesaria para que el yogur ejerza ese efecto que durante décadas se les ha atribuido.

El componente mayoritario de los yogures analizados, "desnatados edulcorados, con trozos de fruta" es el agua, que supone de media el 83% del producto. Los hidratos de carbono, que representan el 10% de media, proceden principalmente del azúcar de la leche (lactosa) y del de la fruta (fructosa). Las proteínas variaron, según las muestras, entre el 4,3% y el 5%.

El contenido en grasa total es esencial en un desnatado, ya que los consumidores los eligen porque son poco grasos, y por ende,

aportan menos calorías: un yogur no desnatado tiene un 1,8 % de grasa y aporta unas 82 calorías cada cien gramos. En estos yogures desnatados, la proporción de grasa varió desde el 0,14% de Sveltesse Nestlé (fresa) hasta el 0,26% de Central Lechera Asturiana (fresa) y el poder energético medio es de unas 60 calorías cada cien gramos; el más energético fue Central Lechera Asturiana (melocotón), con 69 calorías cada cien gramos y el menos calórico fue Sveltesse Nestlé (melocotón), con 52 calorías cada cien gramos.

Por su parte, los yogures desnatados sin fruta aportan 40 calorías cada cien gramos. La fruta añadida, aunque -como puede comprobarse- aumenta un poco el valor calórico del producto, no tiene incidencia en la aportación de vitaminas y minerales.

Los yogures, por otro lado, son fuente excelente de **calcio** de fácil asimilación: un yogur cubre cerca del 20% de las necesidades diarias de este mineral esencial para nuestro organismo.

En el yogur destacan las **vitaminas del grupo B** (especialmente, B2, B1 y ácido nicotínico) y las liposolubles A y D. Ciertas vi-

UNO POR UNO, SIETE YOGURES DESNATADOS CON TROZOS

C. L. ASTURIANA

"Yogur desnatado edulcorado con trozos de melocotón"

Sale a 2,88 euros/kilo



→ La mejor relación calidad-precio de este comparativo. Contenido en melocotón visible: 5,7%. Añade sorbico como conservante de la fruta. La mayor cantidad de edulcorante. En cata, 6,9 puntos, el mejor de los siete: elogiado por "dulce", "cremoso", "color", "cantidad de fruta" y "tamaño de los trozos", recibe algunos comentarios desfavorables por "demasiado dulce".

SVELTESSE NESTLÉ

"Yogur desnatado con melocotón. Con azúcares y edulcorantes"

Sale a 2,82 euros/kilo, el más barato de los siete



El menos calórico (52 calorías cada cien gramos). Contenido en melocotón visible: 5,9%. Añade sorbico como conservante de la fruta. En cata 5,5 puntos: gusta su "sabor agradable", pero es criticado por "insípido", "ácido", "líquido" y "poca fruta".

VITALÍNEA DANONE

"Yogur desnatado edulcorado con melocotón y fructosa"

Sale a 3,05 euros/kilo.



Etiquetado incorrecto, aunque la deficiencia no sea grave. Contenido en melocotón visible: 5,8%. Sin conservantes. En cata 5,2 puntos: gusta por su olor, pero es criticado por "ácido", "sabor fuerte", "poco cremoso", "color artificial" y "poca fruta".

KAIKU

"Yogur con fresas desnatado edulcorado"

Sale a 3,08 euros/kilo, el más caro de todos los analizados



→ La mejor relación calidad-precio de los de trozos de fresa. Contenido de fresa visible: 2,1%. Sin conservantes. En cata, 6,3 puntos, el mejor de los de trozos de fresa: gusta por su sabor "agradable" y "color", pero recibe algunas críticas por "poca fruta".

→ Mejor relación calidad-precio

a



taminas se pierden en la elaboración, por lo que algunos fabricantes producen yogures “enriquecidos”, con vitaminas añadidas. Este es el caso de los de Vitalinea Danone (añade 6 vitaminas) y Central Lechera Asturiana (añade vitamina A y D).

Para aportar sabor dulce al yogur, se añade azúcar común (sacarosa) pero estos siete son “edulcorados”, lo que significa que el azúcar ha sido sustituido por **edulcorantes artificiales**, acesulfamo K (E-950) y aspartamo (E-951). El primero es un edulcorante “no nutritivo”: endulza los alimentos (es entre 130 y 200 veces más dulce que la sacarosa) sin añadir calorías, no provoca caries y tampoco influye en los niveles de azúcar en sangre. El organismo es capaz de digerirlo y no se acumula, por lo que se elimina rápidamente por vía renal. La ingesta diaria máxima de acesulfamo es de 9 miligramos por kilo de peso corporal del consumidor. El aspartamo, en cambio, es un edulcorante “nutritivo”, ya que aporta 4 calorías cada cien gramos, las mismas que la sacarosa. Pero al ser entre 150 y 200 veces más dulce que el azúcar común, se añaden cantidades muy inferiores. Se forma a partir de fenilalanina y áci-

do aspártico, carece de regusto y es inocuo salvo para las personas con fenilcetonuria (niveles de fenilalanina elevados en sangre); por ello, es obligatorio que los productos con aspartamo exhiban la mención “Contiene una fuente de fenilalanina”. La ingesta diaria máxima de aspartamo que se recomienda es de 40 mg por kilo de peso corporal. Mientras que en un yogur normal el contenido en azúcar es de 9 gramos por 100 gramos de producto, los contenidos de aspartamo en este análisis rondan los 10 miligramos cada cien gramos de producto. De acesulfamo K se utilizan 8 miligramos cada 100 gramos. Los yogures que menos edulcorantes emplearon son Sveltesse Nestlé con fresa y Vitalinea Danone con melocotón.

Algunos fabricantes añaden sorbato potásico (E-202) como **conservante de la fruta**. Este aditivo, que evita el desarrollo de mohos y levaduras, se considera inocuo para nuestro organismo. Los dos de Vitalinea Danone y el de Kaiku (fresa) no lo emplean, mientras que el resto añaden en torno a 50 ppm (partes por millón), dosis razonable. Salvo los de Central Lechera Asturiana, emplean colorantes. ◀

- Se han analizado 7 yogures desnatados edulcorados que incorporan trozos de fruta, cuatro de ellos de fresa y 3 de melocotón, todos ellos en formato de 125 gramos.
- El precio iba desde 2,82 euros/kilo en Sveltesse Nestlé con melocotón hasta 3,08 euros/kilo en Kaiku con fresa.
- El escaso contenido graso y el uso de edulcorantes explican su modesto aporte energético: entre 52 y 70 calorías cada cien gramos. Uno de los edulcorantes empleados es el aspartamo, que no deben ingerir quienes padezcan fenilcetonuria.
- Las características nutricionales de las siete muestras son muy similares. El contenido en frutas es tan escaso que, aunque aumenta ligeramente el aporte de calorías, apenas tiene importancia nutricional.

- Exceptuando los de Central Lechera Asturiana, añaden colorantes. Los de Vitalinea Danone y Kaiku (fresa), los únicos que no usan sórbico como conservante.
- De los yogures con trozos de fresas, Kaiku (6,3 puntos) fue el mejor valorado y Sveltesse Nestlé el peor (4,6 pts). Entre los de trozos de melocotón, destaca Central Lechera Asturiana (6,9 puntos).

La mejor calidad-precio es Central Lechera Asturiana con trozos con melocotón. Para quienes prefieran el yogur con fresas, la mejor elección es Kaiku.



DE FRUTA

VITALÍNEA DANONE

“Yogur desnatado edulcorado con fresa y fructosa”

Sale a 3,05 euros/kilo



Etiquetado incorrecto, deficiencia no grave. De los de menos materia grasa láctea (0,09%). Cantidad de fresa visible: 2,6%. Sin conservantes.

En cata, 5,9 puntos: gusta por su “sabor agradable”, “color”, “cantidad de trozos”, “tamaño de los trozos”, pero desagrada por “ácido”, “poco sabor” y “color artificial”.

CENTRAL LECHERA ASTURIANA

“Yogur desnatado edulcorado con trozos de fresa”

Sale a 2,90 euros/kilo



Contenido en fresa visible: 3,8%. Emplea sórbico como conservante de la fruta.

En cata, 5,3 puntos: gusta por “sabor agradable”, “cantidad de fruta”, pero es criticado por “demasiado dulce”, “color claro” y “tamaño de los trozos”.

SVELTESSE NESTLÉ

“Yogur desnatado con fresa. Con azúcares y edulcorantes”

Sale a 2,85 euros/kilo



Etiquetado incorrecto, deficiencia no grave. El de menos materia grasa láctea (0,08%) y el de más fresa visible: 6%. Añade sórbico como conservante de la fruta. Emplea la menor cantidad de edulcorante.

En cata, 4,6 puntos, el peor: alabado por “cantidad de trozos” y “tamaños de los trozos”, no gusta por su “poco sabor” y “color claro”.