

YOGURES

cada vez más personalizados

La amplia gama de yogures que se elaboran en estos momentos obliga a conocer sus características nutritivas para elegir el que más se adecúe a las necesidades personales

En la primera balda de la nevera, al lado de los huevos, en la parte de la derecha, en la izquierda... El yogur es un incondicional de los hogares españoles. Su presencia se hace notar más en las casas donde hay niños, pero forma parte del postre y la merienda de muchas familias. Es apto para los más pequeños, adultos y mayores. El yogur es un alimento probiótico: contiene microorganismos vivos, con efectos positivos para quien los consume porque actúan sobre la flora bacteriana intestinal, más allá del valor nutricional natural del producto. El yogur cumple con dicha función. Pero ante la amplísima oferta comercial de yogures, de distintas variedades, sabores y texturas, al ciudadano se le hace difícil escoger. Las diferencias entre unos u otros radican en su valor nutricional, ya que todos ellos cumplen con la función de probiótico. Los desnatados o sin azúcares añadidos permiten incluir los yogures en la dieta con un mejor perfil nutricional, apropiados para quienes por salud deben seguir dietas terapéuticas de control de gra-



sa, azúcares y calorías. Los que llevan más calcio se reservarán, sin embargo, a personas con necesidades especiales o a momentos de la vida en los que sea preciso un aporte extra de este mineral. Los más cremosos, los azucarados o con textura de mousse, se consideran un capricho, y como tal, se deben degustar en momentos especiales.

PROPIEDADES NUTRICIONALES.

El valor nutricional del yogur tiene muchos puntos en común con la leche, a excepción de la lactosa que en el yogur se encuentra en concentraciones mínimas debido a su transformación en ácido láctico. Se trata de un alimento fuente de proteínas de alto valor biológico, calcio de fácil asimilación y vitamina B2 o riboflavina. El contenido graso y de vitaminas A y D (están junto con la grasa) dependerá de si se trata de un yogur normal, enriquecido con nata, con o sin queso o desnatado, siendo la mayor parte de las mismas grasas saturadas.

Su valor energético varía de forma notable según la cantidad de grasa del producto, así como de los ingredientes añadidos durante el proceso de elaboración: nata, azúcar, mermelada, frutas frescas o desecadas, cereales, frutos secos, etc. Mientras un yogur desnatado apenas llega a las 50 kcal y a los 0,4 g

de grasa por unidad, el yogur cremoso, característico por su sabor y cremosidad gracias a la adición de nata, tiene 4 veces más calorías y 12 veces más grasa que uno desnatado. Un auténtico dulce que todavía es más calórico si además de incluir nata es azucarado.

PARA TODOS LOS GUSTOS Y NECESIDADES.

● **Yogures desnatados o "bajo contenido de grasa".** Son los yogures que no contienen más de 3 gramos de grasa por 100 g. Si, además, por la reducción de grasa se consigue que el producto no contenga más de 40 kcal por 100 g se puede decir que se trata de un yogur de "bajo valor energético". Son idóneos para las personas a las que les gusta comer yogures, como una forma sana de reducir las calorías y las grasas saturadas de la dieta.

● **Yogures sin azúcares añadidos.** Se caracterizan porque no se ha añadido al producto ningún monosacárido (fructosa, glucosa), disacárido (azúcar, miel), ni ningún alimento utilizado por sus propiedades edulcorantes (mermelada, chocolate...). Si los azúcares están presentes de forma natural en el producto, debe indicarse en la etiqueta de la siguiente manera: "contiene azúcares naturalmente presentes". Estos yogures son apropiados ■■■



¿QUÉ ES EL YOGUR?

El yogur se obtiene al añadir a la leche pasteurizada y homogeneizada cepas de bacterias acidolácticas propias de la fermentación, en concreto, *Streptococcus thermophilus* y *Lactobacillus bulgaricus*. Ambas colonias de microorganismos consiguen que el producto tenga una acidez importante, lo que dificulta el crecimiento de otros microbios alterantes; que tenga un sabor agradable y un número elevado de bacterias lácticas que impide la existencia de otros microorganismos.

Durante el proceso de elaboración, la lactosa se convierte en ácido láctico por efecto de la fermentación bacteriana, lo que se traduce en una acidificación. En ese ambiente ácido, las proteínas de la leche coagulan y se obtiene un producto con textura semisólida o cremosa. Durante el proceso, las moléculas de grasa y de proteínas sufren una pre-digestión, y se transforman en compuestos más sencillos y digeribles (aminoácidos, ácidos grasos libres...). El nuevo producto es más digerible que la leche original y con un sabor, aroma y consistencia final particular y diferente.



Comparación entre un vaso de leche entera (200 ml) y distintas variedades de yogures (125 g)

	ENERGÍA (kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS TOTALES (g)	GRASAS SATURADAS (g)	AZÚCARES (g)	CALCIO (mg)
VASO DE LECHE	126	6,2	4,4	2,1	9,4	226
YOGUR NATURAL	70	4-6	1,3-3	0,9-2	5-8,5	171,25
DESNATADO	50	5,25	0,4	2,22	6,12	175
CREMOSO CON NATA	150	4,7	12,5	7,8	4,4	152
CREMOSO CON NATA Y AZUCARADO	192	4,6	12,5	7,8	14,4	152
CON CALCIO	70	5,3	1,9	1,25	7,6	400

Fuente: Tabla de composición de alimentos del CESNID. McGraw-Hill Interamericana, 2004.

■ ■ ■ para quienes disfrutan del yogur como una manera sencilla y sana de reducir las calorías y los azúcares de la dieta.

● **Yogures con más calcio.** El aporte de calcio en los yogures normales oscila entre 150 y los 170 mg por unidad (125 g), mientras un yogur enriquecido en calcio puede tener 400 mg por unidad (125 g), el doble. Los requerimientos de calcio en personas adultas son de 900 mg/día; y entre 1.000 y 1.200 mg para niños de 10 a 19 años, embarazadas y mujeres en periodo de lactancia, y mayores de 50 años. Pueden ser recomendables para quienes no toman suficientes lácteos y no suplen tal deficiencia con el consumo de alimentos ricos en calcio (verduras de hoja verde, sardinas enlatadas, frutos secos, higos secos y frutas desecadas, y legumbres).

No obstante, tras observar la tendencia de hábitos alimentarios actuales se puede concluir que la deficiencia de calcio no siempre se debe a un aporte insuficiente, sino a un consumo desproporcionado de proteína animal (carnes), sal/sodio y fósforo, nutrientes que descalcifican el organismo ya que limitan la absorción de calcio y favorecen la eliminación. Poco se consigue si se toman yogures con el doble de calcio y se sigue el mismo tipo de alimentación y "descalcificante".

● **Yogures con trozos de fruta.** Con el fin de garantizar un contenido mínimo de yogur en el producto final, los yogures con frutas, zumos y/o otros productos naturales, deben contener un 70% de yogur en el producto terminado. Pero hay que recordar que un yogur con trozos de fruta no sustituye a una ración diaria de fruta. La cantidad de fruta que contienen los

■ Los yogures con más calcio pueden ser recomendables para quienes no toman suficientes lácteos

yogures con trozos de fruta es mínima, y oscila entre el 2% y el 11%, lo que se traduce en los casos más abundantes en 14 gramos de fruta por yogur. Una manzana pequeña puede pesar 100 gramos, un fresón unos 20 gramos, y 6 gramos un grano de uva. La cantidad de fruta consumida de esta forma es mínima, e incluso despreciable en el cómputo del menú de todo el día.

¿YOGUR PARA AUMENTAR LAS DEFENSAS?

El mensaje de que las leches fermentadas con "lactobacillus casei inmunitas" refuerza las defensas ha calado hondo en la sociedad actual: en los niños, las personas ancianas y mayores, mujeres embarazadas, etc. Según la evidencia científica actual, a efectos de beneficios sobre la salud y la protección de las enfermedades, este tipo de producto es una leche fermentada más, equiparable a cualquier leche fermentada o yogur que exista en el mercado. Se observan en la literatura científica estudios que asocian el consumo diario de este tipo de leche fermentada y un menor riesgo de infecciones comunes como las respiratorias entre distintos colectivos, si bien parte de estos estudios no son independientes. Por el momento, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) no ha aprobado ninguna alegación de propiedades saludables de las leches fermentadas y yogures sobre el sistema inmune. Conviene matizar que también son varios los estudios científicos que concluyen que tanto las leches fermentadas con bacterias específicas como los yogures convencionales

pueden aumentar las defensas al aumentar la producción de citoquinas, componentes que forman parte de la respuesta inmune.

INCONVENIENTES: INTOLERANCIAS Y ALERGIAS ALIMENTARIAS.

Los yogures contienen una pequeña cantidad de lactosa, suficiente para ser bien tolerada por la mayoría de personas que sufren **intolerancia a la lactosa**. Sin embargo, hay otras que se creen intolerantes a la lactosa pero no asimilan el yogur. Es probable que estén afectados por "hipersensibilidad alimentaria no alérgica", también denominada "**histaminosis alimentaria**". En ese caso, tanto la leche como sus derivados no se toleran bien porque generan la formación a nivel celular de cantidades muy elevadas de histamina, molécula responsable de las molestias gastrointestinales, entre otros síntomas.

Los yogures están contraindicados en la alimentación de quienes tienen **alergia a la caseína** (la proteína de la leche de vaca, también incluida en estos productos). Además, los yogures de sabores, en particular los de sabor a fresa, utilizan colorantes para conseguir el color rosa pálido que les caracteriza. En el análisis bromatológico se han identificado el aditivo colorante natural, la cochinilla (E-120) y aditivo artificial, rojo allura (E-129). El segundo es un colorante azoico que se asocia a **reacciones alérgicas entre personas sensibles**. ■

MÁS INFORMACIÓN
www.consumer.es

