

Yogur, un incondicional en la nevera

De diferentes sabores, formatos y precios, este producto aporta proteínas de calidad y notables cantidades de calcio. Su consumo ha aumentado mucho en los últimos años. Hoy, de media, un adulto toma 53 gramos al día y un niño, 120 gramos

No está del todo claro cuándo y dónde se originó el yogur, pero sí parece consensuado cómo apareció en nuestras vidas. El "cuándo" puede remontarse a miles de años, en alguna de las muchas ocasiones en las que los nómadas transportaban la leche fresca. Lo hacían en sacos elaborados con piel de cabra y el calor, junto con las bacterias presentes en dichos sacos, fermentaron la leche y la convirtieron en yogur.

En cuanto al "dónde", algunos historiadores sitúan su origen en los Balcanes (en Bulgaria o en Asia Central), mientras que otros muchos apuntan a Turquía. Una pista importante para dar crédito a esta última hipótesis es que el nombre "yogur" proviene del término turco "jugurt", relacionado a su vez con "yoğmak", un verbo ya obsoleto en dicho idioma, pero que se traduciría como "cuajar" o "coagular".

Lo que sí se sabe es que la técnica de la fermentación, como la que produce el yogur, fue una de las primeras estrategias utilizadas por los humanos para preservar los alimentos en buen estado durante mucho tiempo. Conservar los nutrientes de la leche, como lo hace el yogur (u otros derivados lácteos), ha sido muy importante en la historia de la nutrición humana. Ahora bien, en la actualidad, el yogur es un incondicional de nuestras neveras. Para ex-

plicar esta evolución, hay que remontarse a los escritos más antiguos, que atribuyen esta tarea al escritor, naturalista y militar Plinio el Viejo (nacido en el año 23 de nuestra era). Plinio escribió que ciertos "pueblos bárbaros" sabían cómo "espesar la leche en una sustancia con una acidez agradable". Un siglo después, el médico Galeno de Pérgamo (nacido en Grecia en el año 130) atribuyó efectos beneficiosos al yogur para los problemas de estómago.

No obstante, no fue hasta comienzos del siglo XX cuando este alimento empieza a formar parte habitual de la alimentación de la población. Lo hizo, en gran medida, gracias a Isaac Carasso, el primer empresario que comercializó el yogur en 1919. Carasso fundó un pequeño negocio de yogures en Barcelona y denominó a su empresa Danone, en honor a uno de sus hijos, llamado Daniel (aunque el apelativo familiar que recibía el niño era "Danón"). La marca se expandió a Estados Unidos bajo la denominación (todavía vigente) "Dannon". El éxito de la iniciativa de Carasso está fuera de duda. Hoy, hay muchas más marcas comerciales de yogur en el mundo, eso por no hablar de las numerosas variedades que se encuentran en el mercado. Tantas que, en ocasiones, es difícil encontrar en un supermercado un yogur natural.



EN EL MUNDO

El yogur se ha elaborado de forma tradicional a partir de la leche de vaca, oveja o cabra. El "kéfir", elaborado con leche de vaca, es conocido como "yogur búlgaro" y sus orígenes se sitúan en la zona del Cáucaso. El "koumiss", por su parte, nacido en Asia central, también se elabora con leche de vaca, aunque puede usarse leche de yegua. En los países anglosajones, el "buttermilk" (suero de mantequilla o mazada) siempre se elabora con leche de vaca. Existen muchos otros lácteos fermentados en el mundo, como el "tarho", en Hungría, el "biokys" en República Checa o el "dadhi" en India. Cada uno de ellos cuenta con distintas cepas de microorganismos que le otorgan unas características particulares de aroma, textura, acidez y, desde luego, sabor.

UN GRAN SURTIDO

El tradicional yogur natural ha dado paso a una larga lista de productos fermentados. Primero, nació el yogur azucarado y le siguió el yogur con sabor a frutas o con trocitos de frutas (ambos azucarados). Más tarde, aparecieron el yogur desnatado y el yogur con edulcorantes acalóricos. Cuando parecía que el surtido de yogures ya había tocado techo, nacieron los yogures líquidos, los yogures "bífidos", con L-Casei, con fibra dietética o con esteroides vegetales (sustancias que pueden disminuir las cifras de colesterol).

No existen pruebas científicas sólidas, según la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, que hagan pensar que distintas cepas de microorganismos ("bífidos", "L-Casei", etc.) ejerzan claros beneficios sobre la salud. Por su parte, los yogures con esteroides o estanoles vegetales

(fitoesteroides o fitoestanoles) sí pueden disminuir las cifras de colesterol entre el 7% y el 11,3% en personas con hipercolesterolemia, tras 2 o 3 semanas. Aun así, conviene que el consumo de estos productos se haga con asesoramiento dietético o médico y no hay que olvidar que tomar más cantidad no logrará una mayor reducción.

SU LUGAR EN LA DIETA

La encuesta ENIDE (Encuesta Nutricional de Ingesta Dietética en España), elaborada por AECOSAN (la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición), revela que las ingestas de calcio superan las recomendadas para la población española, "independientemente del género y la edad".

No existe un consenso claro sobre cuántos lácteos conviene consumir al día y eso incluye a los yogures. Hasta hace unos años, las entidades de referencia no dudaban en recomendar a la población una ingesta de entre 2 y 4 raciones diarias de lácteos, pero revisiones más recientes, como las del Departamento de Nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard o las de la Fundación Dieta Mediterránea, han aconsejado consumir entre 1-2 raciones al día de lácteos, con preferencia por las versiones bajas en grasa. Y una ración de lácteos equivale a 2 unidades de yogur (de 125 gramos).

Con todo, el consumo de yogur muestra una clara evolución positiva a lo largo de los años, según la última edición del documento "Valoración Nutricional de la Dieta Española de acuerdo al Panel de Consumo Alimentario" (elaborado por la Federación Española de Nutrición junto con el Ministerio de Agricultura,

Alimentación y Medio Ambiente). Pero, a lo largo de los últimos años, ese consumo ha aumentado de forma espectacular. En 1964, solo se tomaba un gramo de yogur al día (de hecho, solo podía adquirirse en oficinas de farmacia). En 1991, la cifra aumentó a 21 gramos por persona y día, una cifra que se duplicó en 2008 (42 gramos por persona y día). Hoy por hoy, se sitúa en torno a los **53 gramos de yogur al día**. Como el tamaño del envase más corriente corresponde al de 125 gramos, esto significa que consumimos unos 2,5 yogures por semana. En todo caso, estas cifras corresponden a adultos: los **niños** toman bastante más yogur. Según datos del estudio enKid, que evaluó la ingesta de una muestra representativa de la población infantil y juvenil española, este grupo de población consume una media de **120 gramos de yogur al día**. Otros estudios muestran resultados similares. Es decir, este grupo de población consume casi una unidad estándar de yogur al día.

A diario

Las diferencias entre la variada gama de yogures las determinan, sobre todo, las grasas y los azúcares. Para consumir un yogur de forma habitual, conviene revisar su etiqueta y tener en cuenta que una ración debe contener menos de 6,5 gramos de azúcar y 5,2 gramos de grasa. Si son productos de la marca EROSKI, estos nutrientes aparecerán en color verde en su etiqueta (semáforo nutricional).

En el otro extremo, se encuentran los yogures cuyo consumo habrá que reservar para ocasiones especiales. Son aquellos que aportan, por ración, una cantidad igual o superior a 18 gramos de azúcares, 14 gramos de grasa o 4 gramos de grasa saturada. El semáforo nutricional de EROSKI los marcaría en color naranja. También se desaconsejan los yogures con esteroides o estanoles vegetales en personas que no presentan cifras elevadas en el colesterol sanguíneo.

PRINCIPALES PROPIEDADES DE LOS YOGURES ¿QUÉ NOS MUESTRA EL SEMÁFORO NUTRICIONAL?*

EN UNA RACIÓN (125 GRAMOS)	ENERGÍA		GRASA		GRASA SATURADA		AZÚCARES		SAL	
	(kcal)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾
Yogur entero natural	71,0	3,6	3,4	4,8	2,1	10,4	5,6	6,2	0,3	4,5
Yogur entero natural azucarado	107,0	5,4	2,5	3,6	1,5	7,5	17,1	19,0	0,3	4,8
Yogur entero, aromatizado	117,7	5,9	3,1	4,4	2,0	9,8	17,6	19,6	0,3	5,5
Yogur entero, con frutas	112,1	5,6	2,3	3,2	1,4	7,1	18,6	20,6	0,3	5,2
Yogur desnatado, natural	49,2	2,5	0,4	0,6	0,2	1,2	6,1	6,8	0,2	3,7
Yogur desnatado, con frutas	49,6	2,5	0,2	0,2	0,1	0,4	7,1	7,8	0,2	2,5
Yogur desnatado, aromatizado	53,1	2,7	0,1	0,2	0,0	0,0	7,5	8,3	0,1	2,3
Yogur desnatado, natural, edulcorado	47,6	2,4	0,1	0,2	0,0	0,0	6,0	6,7	0,2	3,5
Yogur bebible, azucarado (ración: 200 gramos)	150,0	7,5	1,6	2,3	1,0	5,0	28,0	31,1	0,2	3,3
Yogur griego natural	153,0	7,7	12,5	17,9	7,8	39,0	4,8	5,3	0,2	3,3
Yogur griego azucarado	157,3	7,9	6,3	9,0	3,9	19,5	17,7	19,7	0,2	0,3
Yogur griego 0%	71,3	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	3,3	0,2	0,3
Yogur bífidos natural	80,0	4,0	4,7	6,7	2,9	14,5	4,8	5,3	0,2	0,3
Yogur bífidos desnatado	48,0	2,4	0,1	0,1	0,0	0,0	6,6	7,3	0,2	3,3
Yogur bífidos con fibra	134,0	6,7	4,0	5,7	2,5	12,5	16,9	18,8	0,2	3,3
Yogur con L-Casei, natural	84,0	4,2	2,6	3,7	1,6	8,0	11,5	12,8	0,2	3,3
Yogur con L-Casei, sabor fresa	88,0	4,4	2,5	3,6	1,5	7,5	12,6	14,0	0,2	3,3
Yogur con L-Casei, 0%	28,0	1,4	0,1	0,1	0,0	0,0	3,3	3,7	0,2	3,3
Yogur con esteroides vegetales	46,0	2,3	1,1	1,6	0,1	0,5	4,4	4,9	0,2	3,3
Yogur con esteroides vegetales, sabor fresa	46,0	2,3	1,1	1,6	0,1	0,5	4,4	4,9	0,1	1,7
Postre de soja, tipo yogur	105,0	5,3	2,3	3,2	0,4	1,9	12,3	13,6	0,1	2,1
Postre de soja, tipo yogur, edulcorado	62,0	3,1	2,4	3,4	0,4	2,0	0,3	0,3	0,1	1,7

*Semáforo nutricional de 20 tipos de yogures más 2 postres de soja con forma de yogur, según una ración de consumo que supone 125 gramos. (1) Indica la proporción aportada respecto a la Ingesta de Referencia (IR) que una persona adulta necesita ingerir de cada nutriente: 2.000 kcal, 70 g. de grasa, 20 g. de grasa saturada, 90 g. de azúcares y 6 g. de sal. El semáforo nutricional se basa en un sistema de colores: verde-baja cantidad (la aportación es menos del 7,5% de la IR), amarillo-cantidad media (entre el 7,5% y el 20%) y naranja-cantidad alta (más del 20%).



Como puede observarse en el semáforo nutricional (ver tabla), se han analizado 20 tipos diferentes de yogur y 2 postres de soja en forma de yogur (una ración de 125 gramos). Los únicos con todos los nutrientes en verde son el yogur desnatado (natural o natural edulcorado), el bifidus desnatado, el yogur con L-Casei 0%, el yogur con esteroides vegetales (natural o sabor fresa) y el postre de soja edulcorado. Por su parte, destaca la alta proporción de azúcares del yogur entero con frutas y del bebible azucarado (de este último, se han analizado 200 gramos), y también la alta proporción de grasa saturada del yogur griego natural.

¿Puede producirse un consumo "excesivo"?

En relación al consumo de determinados alimentos, existen recomendaciones claras sobre límites que no deben superarse. Sin embargo, esto no se aplica al yogur. Las entidades de referencia en nutrición humana no emiten advertencias con respecto a hipotéticos perjuicios atribuibles, de forma clara, a la excesiva ingesta de yogur.

En todo caso, nadie duda de que tomar demasiados yogures desplazará el consumo de otros alimentos que deben suponer la base de toda alimentación saludable: los de origen vegetal poco procesados. El documento "Valoración Nutricional de la Dieta Española de acuerdo al Panel de Consumo Alimentario" señala que el yogur es uno de los alimentos "que con más fuerza ha irrumpido en la dieta española y, de manera especial, como 'postre habitual'". Así, el típico postre, formado por fruta fresca, se ha sustituido en muchas ocasiones (sobre todo en niños) por yogures.

¿UN "MILAGRO NUTRITIVO"?

El milagro nutritivo siempre ha sido (y será) una dieta saludable en su conjunto, y no el uso (o el abuso) de un nutriente, ingrediente o alimento de forma aislada. Es indudable que el yogur aporta proteínas de gran calidad y fácil asimilación, pero también es cierto que la población española excede de forma considerable las recomendaciones de ingesta de proteínas. También contiene notables cantidades de calcio, aunque consumimos una cifra de calcio que cubre las ingestas recomendadas.

En cuanto a los beneficios atribuibles a las bacterias presentes en este alimento, lo cierto es que la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria no ha aprobado ninguna declaración de salud para ellas, salvo un posible papel en la digestión de la lactosa en personas con intolerancia a este tipo de azúcar.

Aun así, nada de ello resta importancia a este delicioso alimento, que contribuye a cubrir la ingesta de nutrientes relevantes para la salud, pero sí conviene recordar que "más no es mejor" y que "sobreconsumir" cualquier alimento desplazará la ingesta de otros productos (en este caso, sobre todo, el tradicional postre de fruta fresca).

¿El yogur adelgaza? Salvo algunas excepciones, los yogures presentan un contenido moderado en calorías porque se suelen elaborar con leche parcial o totalmente desnatada. No extraña, por tanto, que los estudios disponibles tiendan a mostrar que el consumo de yogur se asocia a un mejor control del peso corporal. No obstante, no son estudios concluyentes. Es muy probable que ciertas características que presentan las personas que consumen a menudo yogur (por ejemplo, mayor nivel socioeconómico, más práctica de ejercicio físico, menos

consumo de alcohol, etc.) sean los verdaderos determinantes de la disminución en el riesgo de padecer obesidad. Por todo ello, no se puede concluir que "el yogur adelgace".

En todo caso, conviene recordar que hay yogures con un notable aporte calórico. En general, los yogures azucarados, con sabor a frutas (o con frutas) o griegos son los que más calorías aportarán.

LA NORMATIVA

El 11 de abril de 2014 se aprobó una nueva Norma de Calidad para el yogur (el Real Decreto 271/2014). Entre sus novedades, orientadas a mejorar la competitividad del sector, destaca que los operadores de empresas alimentarias serán quienes determinen la vida útil del producto en la fecha de consumo preferente. Cumplida esta fecha, se puede tomar el yogur pasados unos días, sin que ello suponga un riesgo para la salud porque se elabora con leche pasteurizada, aunque puede aumentar su acidez. La nueva norma, además, clasifica los yogures en los siguientes tipos:

- Yogur natural.
- Yogur natural azucarado.
- Yogur edulcorado.
- Yogur con fruta, zumos y/u otros alimentos.
- Yogur aromatizado.
- Yogur pasteurizado después de la fermentación (ha perdido la viabilidad de las bacterias lácticas)

Grasa del yogur

El contenido mínimo de materia grasa de los yogures, en su parte láctea, será del 2%, excepto en el caso de los yogures semidesnatados (debe ser inferior a 2% y superior a 0,5%) o desnatados (será igual o inferior a 0,5%). Como se puede observar, no existe un contenido máximo de grasa en los yogures no semidesnatados o desnatados, lo que significa que se pueden hallar yogures con cifras bastante altas de grasa, que cumplen la legislación.

Aunque ciertos medios indican que existe una discusión en el ámbito sanitario sobre si las grasas totales o las grasas saturadas son o no desaconsejables, los consensos científicos coinciden en que una dieta saludable suele ser pobre en grasas saturadas. Los lácteos con mucha grasa pueden aparecer en una dieta sana, sin lugar a dudas, pero en cantidades que oscilen de "pequeñas" a "modestas".

En suma, conviene revisar la etiqueta y recordar que lo más recomendable es que una ración contenga menos de 5,2 gramos de grasa. Si el yogur aporta más de 14 gramos de grasa o más 4 gramos de grasa saturada, estamos ante un producto sin duda desaconsejable para una ingesta habitual.



Yogures y salud

Los bifidus: ¿merece la pena pagar ese plus? Se suele atribuir a los yogures "bifidus" potenciales efectos sobre el sistema digestivo, el sistema inmune y la defensa ante patógenos. Lo cierto es que la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria no permite acompañar estos productos de ninguna declaración de salud, dado que no hay pruebas que nos permitan saber si los yogures con bifidobacterias son mejores que un yogur normal.

Probióticos. Los probióticos son microorganismos vivos que, en teoría, tienen efectos saludables en nuestra flora intestinal, lo que podría ejercer beneficios, de forma indirecta, en otros órganos o sistemas corporales. El yogur contiene *Lactobacillus delbrueckii*, variedad *bulgaricus*, y *Streptococcus salivarius*, variedad *thermophilus*. Aunque la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria no ha aprobado ninguna de las 129 solicitudes que le han hecho sobre supuestos beneficios atribuibles a la ingesta de probióticos (por ejemplo, "mejora las defensas", "regula la flora intestinal", "promueve unos buenos movimientos del intestino", etc.), sí ha aprobado la declaración "mejora la digestión de la lactosa a quienes tienen dificultades para digerirla".

Para poder acompañar un yogur o una leche fermentada de esta declaración, el producto debe cumplir unos requisitos concretos: cada gramo de producto debe aportar un mínimo de 108 unidades formadoras de colonias iniciadoras con *Lactobacillus delbrueckii*, variedad *bulgaricus*, y *Streptococcus salivarius*, variedad *thermophilus*.



SUGERENCIAS DE COMPRA

La presencia del yogur en nuestros hogares es muy frecuente. La gran variedad de opciones que se pueden encontrar en las cámaras frigoríficas de los supermercados dificulta mucho la elección. Mientras paseamos ante semejante escaparate, nos ronda la pregunta de cuál conviene elegir en cada momento y para qué tipo de persona. Las siguientes son algunas recomendaciones. ¿Cuál es el mejor yogur para...?

Todos los días

Se aconseja tomar unas dos raciones al día de lácteos (leche, yogur o queso) y una ración de lácteos equivale a dos unidades del típico yogur (de 125 gramos). Los más recomendables son el yogur desnatado (natural o natural edulcorado), el bifidus desnatado y el yogur con L-Casei 0%. Por lo tanto, es posible tomar dos unidades de estos tres tipos de yogures cada día. La otra ración de lácteos podría provenir de un vaso de leche o de una ración de queso fresco.

En la cocina

El yogur es un ingrediente muy útil para diferentes platos: como aderezos de ensaladas, pescados y carnes blancas a la plancha; en salsas templadas e, incluso, en repostería. En líneas generales, se recomiendan los yogures naturales en sus variados formatos: con leche entera, semi y desnatados; con los más cremosos del estilo griego y hasta con



los yogures elaborados con leche de oveja. Pero sin azúcar, ya que su sabor ligeramente ácido complementa multitud de elaboraciones.

Los niños

Hay muchos productos dirigidos a niños con apariencia de yogur que, en realidad, son postres lácteos hechos con leche o queso (para ser un yogur, según la legislación, deberían elaborarse con bacterias lácteas). Por eso, es importante revisar la etiqueta de estos productos porque pueden contener notables cantidades de azúcares añadidos. En todo caso, las mejores opciones para los niños son las mismas que para los adultos: yogur desnatado (natural o natural edulcorado), bifidus desnatado o yogur con L-Casei 0%.

Los adultos con problemas de colesterol

Cualquier yogur que contenga esteroles o estanoles vegetales puede ejercer modestas reducciones sobre el colesterol sanguíneo. Los que se encuentran en el mercado no tienen grandes cantidades ni de azúcares ni de grasas (tampoco de sal), por lo que cualquiera será recomendable, siempre que su uso no sustituya el consejo sanitario ni el seguimiento de un buen estilo de vida.

Personas con diabetes

Las personas con diabetes, además de vigilar la cantidad de azúcares que consumen, deben ser conscientes de que el exceso de peso que pueden padecer incrementa el riesgo de sufrir un evento cardiovascular. Estas personas deben priorizar



los yogures desnatados y sin azúcares añadidos, así como reservar para ocasiones muy esporádicas los yogures azucarados, con sabor a frutas (o con frutas) o griegos.

Combatir el estreñimiento

La mejor manera de combatir el estreñimiento es acudir al médico y a un dietista-nutricionista. Entre los consejos más útiles, está el de aumentar el consumo de fibra dietética, presente en alimentos de origen vegetal poco procesados (arroz y harina integrales, fruta fresca, legumbres, frutos secos, etc.), y también en alimentos enriquecidos. Existen yogures con fibra dietética añadida o con ciertas bacterias que, en teoría, ayudarían al tránsito intestinal, pero la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria no permite que estos productos se acompañen de declaraciones que hagan pensar al consumidor que la diarrea o el estreñimiento puedan mejorar con ellos. En cualquier caso, tiene sentido escoger los yogures con fibra añadida, siempre sin descuidar la ingesta de hortalizas y frutas (una ración de fruta puede contener más cantidad de fibra que un yogur con fibra añadida).

De vez en cuando

Para momentos especiales, conviene reservar tres yogures. El yogur entero con frutas (una ración aporta más del 20% de las ingestas recomendadas de azúcares), el bebible azucarado (aporta un 31%) y el griego (supone el 18% de las ingestas recomendadas de grasas y casi el 40% de grasas saturadas en una ración).

Apuntes para el ahorro

Marcas, formatos, envases e ingredientes añadidos. Estos son los principales vectores que determinan el precio de un yogur. Un precio que, sin duda, es muy variable y que registra importantes diferencias según la elección de producto que se haga. No son unos pocos céntimos: entre el yogur más caro y el más barato hay varios euros de diferencia. Las opciones más costosas son hasta siete veces más caras que las más económicas.

El dato es claro y el tamaño de la horquilla, concreto: **un kilo de yogur cuesta entre 1 y 7 euros.** Basta comparar los precios para comprobarlo. Sin embargo, no es tan sencillo encontrar los patrones de esa gran diferencia, ya que no hay una única razón que determine el coste final de un yogur. En ocasiones, prima la **marca**. Otras veces, es el **formato** de presentación o el material con el que está hecho el **envase**. Pero también inciden muchísimo los **ingredientes añadidos**, como cereales, mermeladas o frutas, y también de calcio, fibra o esteroles vegetales, por citar algunos ejemplos.

En términos generales, los yogures que se comercializan en tarros o frascos de cristal son más caros que los que se venden en envases de plástico. Asimismo, los botellines -que tienen más capacidad, unos 750 ml- suelen ser más económicos que los envases individuales. No obstante, algunos **packs** de vasos pequeños (en general, de cuatro u ocho unidades) son una opción muy interesante y barata. En cuanto al tipo de yogur, las presentaciones que incorporan otros ingredientes -cereales, fruta, chocolate, etc.- y las que se presentan como "funcionales" -con fibra o calcio, por ejemplo- son más costosas que los yogures simples. Y, entre estos, suelen costar más caros los yogures de sabores y azucarados que el yogur básico, al natural.

Ahora bien, es preciso tener en cuenta que estas "líneas maestras" no siempre se cumplen. En ocasiones, pierden nitidez ante el "factor marca". Así, en contra de lo que cabría esperar, un yogur con frutas o fibra de una marca puede ser más barato que un yogur simple de otra. A modo de ejemplo: una tarrina de 200 gramos de yogur natural Lactebal cuesta 0,85 euros. Por ese mismo precio, encontramos un **pack** de 500 gramos de yogur con frutas del bosque Eroski o 280 gramos de yogur enriquecido con fresas de Danone.

Entonces, ¿cómo **ahorrar** en la compra? Un buen punto de partida es determinar qué tipo de yogur nos gusta o preferimos consumir, ya que la enorme variedad de opciones que hay en el mercado impide comparar unos tipos de yogur con otros -no es lo mismo uno bebible natural que uno cremoso con arándanos, por ejemplo-. Una vez que hayamos elegido el adecuado a nuestras preferencias o necesidades, podremos comparar precios dentro de su categoría. Entre los yogures naturales y los que tienen sabores, el precio vendrá determinado por el tipo de envase y por la marca. Entre los que incorporan ingredientes o nutrientes, también. Cuanto más se asemeje a un postre que a un yogur, más caro será el producto.