

Por cada 100
gramos

hidratos de carbono

4,40
g

colesterol

12
mg

calcio

142
mg

Potasio

280
mg

calorías

57
kcal



CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

EL MEJOR PROBIÓTICO



Daniel de Luis
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

YOGUR: SANO, SABROSO Y DESINTOXICANTE

E

l yogur se convirtió en el alimento básico de los pueblos nómadas por su facilidad de transporte y de conservación. Su origen parece casual, por una fermentación espontánea. Después,

acompañaría a la humanidad a lo largo de su historia hasta convertirse en un imprescindible y fundamental a cualquier edad, en particular en el caso de los niños y los ancianos.

Sano, sabroso, recomendable. Y no solo -entero o desnatado- o con frutas o miel, sino también para preparar aliños de ensaladas bien mezclado con aceite de oliva, algo de vinagre de moras o manzana o combinado con mostazas, ofrece una alternativa sabrosa y personal. También es un buen sustituto de la nata en mucha de la repostería que reclama tal presencia, mantiene la textura y rebaja considerablemente las calorías. O sabroso es calentar un poco de una buena mermelada casera y tajarla con yogur muy frío. Es un rico contraste de sabores y de temperaturas.

Los pueblos nómadas transportaban la leche fresca que obtenían de sus ovejas o cabras en sacos generalmente de piel de cabra. El calor y el contacto de la leche con la piel

de cabra propiciaba la multiplicación de las bacterias ácidas que la fermentaban. Luego se convertía en una masa casi sólida y coagulada, en yogur en definitiva. Una vez consumido el fermento lácteo contenido en aquellas bolsas, éstas se volvían a llenar de leche fresca que se transformaba nuevamente en líquido fermentado y, poco a poco, espesado por los residuos precedentes. Pronto su consumo demostró sus cualidades. Unos siglos más tarde se descubriría su efecto calmante y regulador intestinal. Iliá Méchnikov, que recibió el premio Nobel en 1908, fue el primer

científico en intuir los efectos del yogur en la flora intestinal. Demostró que el yogur contenía bacterias capaces de convertir el azúcar de la leche, la lactosa, en ácido láctico que hacía imposible el desarrollo de bacterias dañinas en el intestino derivadas de la descomposición de los alimentos. También descubrió la enorme cantidad de vitaminas del grupo B que contiene el yogur.

El reconocido científico ruso, fundador de la ciencia de la inmunología, describe el yogur como un excelente agente antienvejecimiento. El yogur ha sido un elemento esen-

cial de la cocina árabe, turca, india y rusa durante siglos.

También los griegos son unos grandes aficionados a este fermento que incluyen en numerosas recetas. Los escritores turcos mencionaban con frecuencia en la época Medieval el yogur como un tipo de alimento saludable. La palabra podría provenir de la expresión búlgara que significa cuajar o espesar. Hoy puede verse escrita como 'yogur', 'yogurt' o 'yoghourt', aunque la primera es la más habitual en España.

Favorece la flora bacteriana intestinal, ayuda a la recuperación tras un tratamiento antibiótico y disminuye la incidencia de las diarreas infantiles, entre otros muchos beneficios. La vida comercial del yogur estando en refrigeración es de tres semanas. Con la finalidad de mejorar la capacidad de conservación del mismo se crea el yogur pasteurizado o de larga duración, que tiene un periodo de conservación de meses y no necesita refrigeración.

Además, ayuda a atajar el sobrepeso, la obesidad y la cadena de enfermedades que conllevan, como la diabetes. Después de temporadas, como la navideña, de mucho consumo y grandes comilonas, el yogur ayuda a desintoxicar, volver a la senda de la comida saludable y ligera, especialmente si es desnatado.

UN POCO DE HISTORIA

UN FERMENTO LÁCTEO CON MÁS DE 9.000 AÑOS

El origen del yogur se sitúa en Turquía, aunque también hay autores que lo localizan en la península balcánica, Bulgaria o Asia Central. Su nombre tiene el origen en un término búlgaro: 'iaurt'. Se cree que su consumo es anterior al comienzo de la agricultura. Existen pruebas de la elaboración intencionada de productos lácteos en culturas que existieron hace 4.500 años. Las bacterias 'Lactobacillus bulgaricus' y 'Streptococcus thermophilus', responsables de la fermentación de la leche, ya eran utilizadas, hacia el 6000 o 7000 a. C. Son los primeros alimentos probióticos en el mundo. Su extensión progresiva lo llevó a todo el mundo.

El yogur nos acompaña en nuestra dieta desde hace miles de años. Desde el punto de vista nutricional, el yogur es un derivado de la leche de vaca (aunque en la actualidad podemos encontrar yogures de leche de cabra, oveja, etc). Por lo tanto, su composición nutricional es muy parecida al producto de origen, el cual ha fermentado y coagulado por la acción de bacterias y levaduras (probióticos). En este apartado revisamos las características nutricionales de un yogur natural entero, el cual aporta unas 90 calorías por cada 100 gramos, provenientes fundamentalmente de los hidratos de carbono (alrededor de 10 gramos por 100) y de las proteínas casi cuatro gramos por 100 y en menor medida de las grasas (tres gramos por 100). El aporte de colesterol es bajo, alrededor de 10 miligramos. No obstante, esta composición de macronutrientes, y por ende el aporte de calorías, puede variar sensiblemente, incrementándose si tomamos un yogur con frutas (aumenta el aporte de azúcares), a diferencia de un yogur desnatado o semidesnatado (disminuye el aporte de grasas y calorías). Con respecto al aporte de minerales, el más importante es el calcio con casi 150 miligramos de calcio por cien de producto, también es interesante el aporte de fósforo y potasio. El calcio del yogur se absorbe muy bien por la presencia de la proteína de la leche de vaca (caseína). Con respecto a las vitaminas, las liposolubles como la A y D son importantes en su concentración.

El consumo regular de yogur se ha relacionado con disminución de las enfermedades alérgicas, mejoría de la salud del hueso, y disminución de problemas intestinales. Es necesario tener en cuenta que ante un proceso diarreico de cualquier tipo perdemos el enzima que digiere la lactosa (azúcar de la leche), este enzima (lactasa) puede estar presente en el yogur debido a las bacterias vivas que lo aportan. Por ello, el yogur en intolerantes a la lactosa puede tomarse sin problemas.

En resumen, el yogur es una fuente de proteínas, calcio y vitaminas, con aporte de microorganismos vivos que son beneficiosos para nuestra salud.



ANA SANTIAGO