

VARIETADES DE YOGUR

consumaseguridad.com. 2011.
www.produccion-animal.com.ar

Volver a: [Leche y derivados](#)

INTRODUCCIÓN

El yogur se clasifica según la procedencia del animal de origen de la leche, del tipo de microorganismos que la fermentan y de la tecnología utilizada para su elaboración.

El yogur, producto de la fermentación bacteriana de la leche, es un alimento universal cuyo consumo se asocia a propiedades beneficiosas para la salud. Su elaboración se inicia con un tratamiento previo de la leche en el que se controlan parámetros como la acidez, la grasa, las proteínas o la cantidad de microorganismos presentes.

El yogur, cuyo origen podría proceder de Asia, ha permanecido durante muchos años como comida propia en la India, Asia Central, Sudeste asiático y Europa del Este. Desde principios del siglo XX, y de la mano de un biólogo ruso, se empezaron a nombrar sus efectos beneficiosos en salud. Las leches fermentadas, entre las que destaca el yogur, son alimentos muy antiguos. Desde la Biblia se tiene constancia de su existencia y, a día de hoy, son productos con una amplia variedad que se consumen en todo el mundo.

Las nuevas técnicas de elaboración y el avance de la industria láctea han hecho posible la elaboración de nuevas variantes del yogur que, poco a poco, van ganando terreno al original. Según los últimos datos facilitados por el ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA), el consumo de yogur natural o de sabores ha disminuido frente a un crecimiento del consumo de nuevos yogures desnatados y enriquecidos.

ELABORACIÓN

Los microorganismos responsables de la fermentación del yogur modifican la lactosa hasta obtener ácido lácteo

El yogur es el producto de la leche coagulada obtenida mediante fermentación láctea con la acción de los microorganismos "*Lactobacillus bulgaricus*" y "*Streptococcus thermophilus*". Su elaboración se inicia con un tratamiento previo de la leche en el cual se controlan parámetros como la acidez, la grasa, las proteínas o la cantidad de microorganismos presentes. Cuando la leche está preparada se estandariza, es decir, se regula la cantidad de proteínas, lactosa y materia grasa. Según el yogur que se desee, se añade más o menos grasa en esta fase. El desnatado contiene un 0,2% de materia grasa, mientras que el tipo griego contiene un 10%. Seguidamente se filtra la solución y se pasa por un proceso de desaireación, en el que se elimina oxígeno y se añaden estabilizantes para evitar la fermentación de los microorganismos.

Posteriormente se homogeniza para poder estabilizar los glóbulos de grasa y se somete a un proceso de pasteurización alta, es decir, recibe un tratamiento más severo (80°C - 5 minutos). El objetivo es inactivar enzimas, desnaturalizar proteínas y destruir los microorganismos existentes para que solamente crezcan los que se añaden posteriormente. Pasada esta fase se deja enfriar el producto y se añade el cultivo. Los dos tipos de microorganismos se añaden a la vez y actúan en simbiosis, es decir, al crecer juntos aumentan su capacidad. El objetivo es llevar a cabo la fermentación láctea obteniendo ácido lácteo. El resultado es un descenso del pH hasta niveles de 4 a 4,5 y la formación de sustancias como el acetato, que dará lugar a la aparición de compuestos tales como acetona o diacetil, responsables del sabor típico del yogur.

En los yogures sólidos se envasa el producto y la fermentación se lleva a cabo en su interior (42°C y pH 5). Dura entre tres y seis horas, dependiendo del pH que se desee conseguir. Una vez fermentado, se mantiene en refrigeración (4°C) para detener la fermentación y listo para su consumo. En los líquidos, la fermentación se lleva a cabo en tanques industriales a 42°C y se envasa posteriormente a 4°C con el mismo fin.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

La clasificación de los yogures se realiza en función de los aditivos añadidos. Existen los naturales (proceso explicado), azucarados (con sacarosa), edulcorados (con edulcorantes), con frutas (incluyen trozos de fruta) y aromatizados (presentan el gusto de la fruta pero no la contienen). Todos ellos, al final del proceso de elaboración deben presentar una concentración de bacterias lácteas del orden de 10⁷ UFC (unidades formadoras de colonias) que se mantendrán vivas hasta el consumo del producto. Su pH será inferior a 4,6 y su vida útil será de 24 días. Para su conservación deben mantenerse en refrigeración.

Los yogures presentan una composición diferente a la leche; en primer lugar, el contenido de lactosa en el yogur es inferior y se utiliza por los microorganismos en la fermentación. Por el contrario, su acidez es mayor debido a la formación de ácido lácteo. La concentración de vitaminas es inferior que en la leche, los microorga-

nismos las consumen para realizar sus funciones. No obstante, en el proceso de fermentación aparecen nuevas vitaminas y otras ya presentes como el ácido fólico o la niacina aumentan su concentración.

El yogur es un producto mucho más digerible que la leche ya que durante la fermentación los microorganismos predigieren compuestos de la leche y ahorra este trabajo al organismo. El contenido en sales minerales también varía, en el yogur éstas serán más solubles debido al descenso de pH y se podrán asimilar mejor, lo mismo pasa con el calcio. En definitiva, el yogur es un gran alimento y una fuente de salud para el organismo.

POSTRES LÁCTEOS

Durante la última década, los postres lácteos han despertado un gran interés por el consumidor y han experimentado una enorme evolución. Los avances tecnológicos en los ingredientes y sistemas de fabricación han dado una nueva dimensión a los clásicos postres caseros. Resultan ser productos muy cómodos ya que están preparados para ser consumidos tal y como se encuentran en los comercios. Además, son nutritivamente y organolépticamente adecuados para el consumo diario.

En la industria láctea actual se utilizan ingredientes y sistemas tecnológicos que permiten una producción de postres con un sabor natural, fresco y de fácil digestión. En su elaboración se parte de leche UHT (sometida a tratamiento térmico para eliminar patógenos) y se añaden los diferentes ingredientes o aditivos según el producto que se quiera fabricar. Éstos suelen ser azúcar, colorantes, aromas, grasas o gelificantes como almidones modificados, gelatina, agar-agar, pectinas o huevos para flanes y natillas. Una vez obtenida la mezcla de ingredientes deseada se calienta hasta conseguir una distribución homogénea de todos y una penetración de los gelificantes o espesantes.

Posteriormente se esteriliza para eliminar patógenos a 140°C durante 8 segundos y se enfrían hasta 70°C o 75°C para su envasado. Se envasan en tarrinas y se mantienen en refrigeración (4°C) hasta su consumo. No debe olvidarse que estos postres no han pasado por una etapa de fermentación, por tanto el producto final obtenido varía mucho del yogur tradicional. Los postres lácteos se podrán conservar en frío durante un período de tres semanas.

Los lácteos fermentados aportan los mismos beneficios que la leche pero, además, la disminución de lactosa en su composición los hace más digeribles. En ocasiones, algunos fermentados presumen de efectos como la reducción del colesterol o de la tensión arterial, no obstante dichos efectos no siempre se ajustan a la realidad.

Volver a: [Leche y derivados](#)