

GUÍA DE YOGURES

- El **yogur** es un producto lácteo obtenido mediante la fermentación de la leche por medio de bacterias *Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus*. En sus ingredientes por lo tanto lo más **puro** sería encontrar **leche pasteurizada + fermentos**.

- El **kéfir** es un cultivo preparado a partir de **gránulos de kéfir**, *Lactobacillus kefir*, especies del género *Leuconostoc*, *Lactococcus* y *Acetobacter* que crecen en una estrecha relación específica. Los gránulos de kéfir constituyen tanto levaduras fermentadoras de lactosa (*Kluyveromyces marxianus*) como levaduras fermentadoras sin lactosa (*Saccharomyces unisporus*, *Saccharomyces cerevisiae* y *Saccharomyces exiguus*).

- El **Yogur griego** en algunos países está legislado con ciertas características como; procedencia, proceso tradicional griego o textura, entre otros. En España hasta la fecha no lo está y suele caracterizarse por la eliminación del suero una vez obtenido el coágulo. Aunque normalmente los encontraremos bajo el nombre de **yogur al estilo griego o yogur espeso**.

- La **leche fermentada** es el vacío para casi cualquier cosa parecida al yogur pero que no cumple algún requisito. Mucho ojo, porque están donde los yogures, con forma de yogur, en el imaginario de la población son un yogur...pero no lo son.



Desde 2016, según el Reglamento 1169/2011 sobre la Información Alimentaria Facilitada al Consumidor, la información del etiquetado nutricional debe contener de forma obligatoria.

Valor energético

Kcal

Grasas totales

- Grasas saturadas

Hidratos de carbono

- Azúcares

Proteínas

Lista de ingredientes

Sal

¡Los ingredientes aparecen ordenados de mayor a menor cantidad!

YOGUR NATURAL DE CABRA Y OVEJA
INGREDIENTES: **Leche** pasteurizada de cabra (70%),
leche pasteurizada de oveja (30%) y fermentos lácticos.

Declaración
nutricional

Propiedades nutricionales de un alimento, en relación a calorías que aporta y ausencia o contenido de determinadas sustancias.

Bajo
contenido
en...

OJO con esta información,
¡no significa SALUDABLE!



Alto contenido
en...

Fuente
de...

0% M.G.



Zero
azúcar

Pero...dime de qué presumes y te diré qué escondes. **Zero azúcar** suele ir acompañado de muchos **edulcorantes**. Al igual que **0% materia grasa (0% M.G.)** o **desnatado**.

La mayoría de los **edulcorantes** afectan de manera **negativa** a tu propia microbiota. Desde hacerte tener antojos de comida basura, hinchazón, facilidad para lesionarte, descansar peor...

Sin la parte grasa se perderán sus vitaminas liposolubles y no sólo eso...el cuerpo reconoce el nutriente en su matriz y para él **no existen las "cosas" desnatadas**.

Recuerda que el alimento es más que sólo calorías. Nuestro cuerpo no es una máquina de quemar calorías. Requiere calorías con nutrientes.

O sea que 0% M.G., zero azúcar o desnatado... ¡NO es más sano!

YOGUR NATURAL DE CABRA Y OVEJA
INGREDIENTES: **Leche** pasteurizada de cabra (70%)
leche pasteurizada de oveja (30%) y fermentos
lácticos.

Encuentra las
diferencias

Ingredientes:
Leche desnatada, agua, fructo-oligosacáridos,
proteínas de **leche**, cereales (**avena, cebada,**
trigo) (1,6%), **nueces** (0,5%), gelatina, almidón
modificado de maíz, colorante (caramelo
natural), aromas, fermentos lácticos (**leche**),
Bifidobacterium (**leche**), edulcorantes
(acesulfamo potásico y sucralosa), espesantes
(pectina y goma xantana), conservante de
la fruta (sorbato potásico).
*Contiene azúcares naturalmente presentes
en la leche y en los cereales.

El término **Bifidus** sólo significa que las bacterias son de la familia Bifidobacterium, ni más, ni menos. Pero creen que queda más Pro.

Bifidus...dice.



Tips para tu lista de la compra

Prioriza los yogures, kéfir...**naturales, enteros** y que sólo lleven los ingredientes que ya sabemos.

- Sin azúcares
- Sin edulcorantes
- Con toda su grasa

YOGUR NATURAL DE OVEJA
Ingredientes: Leche entera de oveja pasteurizada* y fermentos lácticos. (*) Ecológico.

La leche de **oveja** y **cabra** es más parecida a la humana y suele sentar mejor.

El mejor lácteo es el que sea **entero** y de animales de **pasto**, pero quizá no todo el mundo tiene acceso.



La mayoría de los yogures “comunes” van a llevar leche **entera** y también algo de **desnatada** o en polvo, incluso **nata**.

Aunque ya sabemos cuáles son los ingredientes **TOP**, estos no están mal. Usa tu sentido común para valorar si es un ingrediente plausible en un yogur.

YOGUR NATURAL
INGREDIENTES:
Leche, leche
desnatada, nata y
fermentos lácticos.



El **estilo griego** suele ser más **graso**, aunque los ingredientes sean los mismos que uno normal por cómo está hecho. Si los ingredientes son buenos, es muy buena opción.

Yogur natural a **estilo griego**.
Ingredientes: Leche pasteurizada entera (Origen: España), nata, leche en polvo desnatada, fermentos lácteos.

¿Te has fijado en el color que suelen tener los productos **0% M.G.** o **desnatados**?

Incluso cuando el producto es de otro color, ponen **ROSA** el “desnatado 0%”.

¿Azul niño y rosa niña? Quizá nos están indicando sin querer a qué género va destinado el producto.





ALTERNATIVAS VEGANAS

En el mundo de los yogures **veganos**, la base suele ser la **soja** y muchos están enriquecidos.

Prioriza los que menos ingredientes lleven y sean:

- Sin azúcar
- Sin edulcorantes

Ⓢ Especialidad de soja fermentada natural, enriquecida en calcio y vitamina D2. Ingredientes: Zumo de soja* 99,5% (agua, granos de soja 9%), sales de calcio, vitamina D2, fermentos seleccionados de los cuales Bifidus y Acidophilus. *Granos de soja sin OGM. Estas 4

Ⓢ Especialidad de soja con piña y maracuyá fermentada. Enriquecido con calcio. Ingredientes: Bebida de soja (agua, habas de soja) (72,5%), **azúcar**, pulpa de piña (7,5%), agua, zumo de maracuyá (2,5%), almidones modificados, fosfatos de calcio, colorante (betacaroteno), aromas, fermentos, conservante de la fruta (sorbato potásico). Fecha de caducidad (Día/Mes) /Lote: ver tapa



Recuerda que vegano...NO significa más saludable.

Mucha gente así lo cree y ellos juegan con eso. Suele ser complicado encontrar sin mil ingredientes, pero al menos...sin azúcar.

Revisa la cantidad de azúcar

Aunque en los ingredientes veas azúcar, puedes ir al aminograma y comprobar si la cantidad de éste es "aceptable". Por ejemplo, en este yogur, son 2,1gr. Por cada 100 ml, parece razonable...

100ml

Energía	231 kJ / 55 kcal
Grasas	3 g
Saturadas	1.1 g
Monosaturadas	0.5 g
Polisaturadas	1.4 g
Carbohidratos	2.3 g
Azúcares	2.1 g
Fibra	0.8 g
Proteína	3.9 g
Sal	0.32 g
Vitaminas	
Vitamina D	0.75 µg
Vitamina B12	0.38 µg
Minerales	
Calcio	120 mg

Grasas 3 g	Sal 0.32 g	Energía 55 kcal	Azúcares 2.1 g	Saturadas 1.1 g
4 %	5 %	3 %	2 %	6 %

* Ingesta de referencia de un adulto medio (8 400 kJ/ 2 000 kcal)

Ingredientes

base de **soja** (agua, habas de **soja** descascarilladas [10,4%]), leche de coco [4,3%] (crema de coco, agua, **azúcar**, citrato tricálcico, correctores de acidez [citratos de sodio, ácido cítrico], estabilizante [pectinas], aroma natural, sal marina, vitaminas [B12, D], antioxidantes [extracto rico en tocoferoles, ésteres ácidos grasos de ácido ascórbico], fermentos [S. thermophilus, L. bulgaricus].

Alergias

Puede contener trazas de frutos de cáscara (no cacahuetes). Sin gluten

Naturalmente sin lactosa y sin trazas lácteas

*En el mundo vegano hay menos opciones, ¡valora "pros y contras" de cada producto si no encuentras uno perfecto!

Curiosidades sobre
publicidad
¡Que no te engañen!

En este famoso producto aparentemente estamos pagando por leche desnatada con azúcar, glucosa y fermentos como los de un yogur.

Quizá sería mejor anunciarlo como... **yogur azucarado, semidesnatado para beber**. Eso se lo han guardado para la parte de atrás...que luce menos.

El consumo diario de  ayuda a tu sistema inmunitario

Leche fermentada azucarada para beber

Ingredientes: Leche desnatada rehidratada pasteurizada, leche parcialmente desnatada pasteurizada, azúcar (8,3%), glucosa, fermentos lácticos (fermentos de yoghurt y Lactobacillus casei DN-114001 exclusivo de ) y vitaminas (D y B6).

Ayuda a tus defensas...dicen.



Este semáforo no nos dice nada relevante en cuanto a lo saludable que es un producto. No tiene en cuenta los ingredientes.

CONSEJO: mira siempre los ingredientes.

INGREDIENTES:
Leche fresca pasteurizada parcialmente desnatada (90,1%), azúcar (8,2%), leche en polvo desnatada y fermentos lácticos.

ARACOS Nutrición y Psicología

¡Si esta información te ha servido, puedes compartirla con todo aquel que le pueda ser útil!
Esto pretende ser una guía básica para empezar una alimentación consciente, pero recuerda que...no todos estamos en la misma etapa, no trates de convencer, sé el ejemplo.

Si necesitas profundizar o buscas profesionales en el ámbito de la nutrición, psicología y psiconutrición puedes encontrarnos en la web:

<https://www.aracosnutripsico.com/>

Y en redes:



<https://www.instagram.com/aracospaleo/>

<https://www.instagram.com/psicologansiosa/>