

YOGUR

Virtudes nutricionales:

Es una leche fermentada por acción de las bacterias *Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus*, que favorecen el mantenimiento de salud intestinal e inmunitaria (**probióticos**).

El yogur comparte una composición nutricional similar a la de la leche, con la excepción de la presencia reducida de lactosa, ya que, durante la fermentación, ésta se convierte en ácido láctico. Por lo tanto, las personas intolerantes a la lactosa, dependiendo de su grado de intolerancia, podrán ingerir este alimento.

Presenta un alto valor nutricional, siendo una excelente fuente de minerales, vitaminas y proteínas de alto valor biológico. El proceso de fermentación favorece la absorción de las proteínas.

También contiene azúcares con **efecto prebiótico** que estimulan el crecimiento de los microorganismos beneficiosos en el intestino. El contenido en vitaminas liposolubles (ej. vitaminas A y D) aumentan en las versiones que tienen más grasa (griego y entero).

Se considera al yogur como fuente dietética de **calcio** y fósforo, por su contenido y biodisponibilidad. Ambos son esenciales para la formación de huesos y dientes, la contracción muscular y la correcta función del sistema nervioso, por lo que son imprescindibles en la dieta diaria.

Al elegir un yogur es importante revisar la lista de ingredientes. El yogur no debería contener más de 3 o 4 ingredientes: leche y fermentos lácteos, como componentes principales. También puede contener leche en polvo o proteínas de la leche. Sin embargo, es importante **evitar** ingredientes como azúcares, jarabes, siropes y aromas añadidos.

Yogur ecológico frente al convencional

Algunas diferencias clave entre el yogur ecológico y el convencional incluyen una textura más densa y cremosa en el primero. Esto se debe a que, en el yogur convencional, se utiliza leche parcialmente desnatada, lo que reduce los niveles de grasa y valor energético.

Por otro lado, la calidad y tipo de alimentación de los animales criados ecológicamente frente a los convencionales hace que los yogures elaborados a partir de leche de estos animales sean más ricos en ácidos omega 3 y que aporten más yodo, micronutriente que es de gran interés durante el embarazo y en las primeras etapas del crecimiento por su papel en el desarrollo neuronal.

La siguiente tabla muestra la composición nutricional del yogur:

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (125 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	57	71	3.000	2.300
Proteínas (g)	3,7	4,6	54	41
Lípidos totales (g)	2,7	3,4	100-117	77-89
AG saturados (g)	1,66	2,08	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,77	0,96	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,11	0,14	17	13
ω -3 (g)	0,023	0,029	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	0,096	0,120	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	12	15,0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	4,4	5,5	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	89,2	112	2.500	2.000
Calcio (mg)	142	178	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,09	0,1	10	18
Yodo (μg)	3,7	4,6	140	110
Magnesio (mg)	14,3	17,9	350	330
Zinc (mg)	0,59	0,7	15	15
Sodio (mg)	80	100	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	280	350	3.500	3.500
Fósforo (mg)	170	213	700	700
Selenio (μg)	2	2,5	70	55
Tiamina (mg)	0,04	0,05	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,18	0,23	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,44	0,6	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,05	0,06	1,8	1,6
Folatos (μg)	3,7	4,6	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0,2	0,3	2	2
Vitamina C (mg)	0,7	0,9	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	9,1	11,4	1.000	800
Vitamina D (μg)	0,06	0,08	15	15
Vitamina E (mg)	0,04	0,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (YOGUR ENTERO NATURAL). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento.

Tabla 1: Composición nutricional del tofu. Fuente: Base de datos BEDCA.

Atributos sorprendentes:

★ Prevención de la depresión y ansiedad

Aunque todavía es necesario seguir investigando, parece que la ingesta de yogur favorece el crecimiento de bacterias intestinales que sintetizan dopamina y serotonina, las conocidas como “hormonas de la felicidad”, que intervienen en el estado de ánimo, memoria y otros aspectos neurocognitivos. El yogur podría, así, ayudar a prevenir la depresión y la ansiedad.

Oferta en La Ecomarca y precios justos para los y las productoras

La Ecomarca ofrece diferentes yogures y fermentados lácteos elaborados en dos proyectos sobresalientes de ganadería láctea ecológica. Por una parte, ofrece **yogur de vaca, entero y desnatado, elaborado por Crica** (Megeces, Valladolid). Por otra, ofrece **yogur (entero y desnatado), kefir, bifidus y laban de cabra, elaborados en Colmenar Viejo (Madrid) por Suerte Ampanera**.

Para sufragar sus gastos de gestión y logística, la Ecomarca incrementa el coste del producto en el equivalente al 43%¹ del precio puesto Zuitzo.

El contraste es abismal con el reparto de beneficios **en el comercio convencional**. De acuerdo con el Índice de Precios en Origen y Destino de los Alimentos (IPOD) que elabora mensualmente la organización profesional agraria COAG, **los diferentes intermediarios se quedan con 2,03² veces (¡¡¡un 203%!!!) lo que recibe el o la productora**.

Reparto de beneficios para un yogur con un coste de 3,20 €	Remuneración a la producción	Remuneración a intermediarios
La Ecomarca	2,24 €	0,96 €
Mercado convencional	1,06 €	2,14€

Sostenibilidad

Las granjas de animales rumiantes (como las vacas, ovejas y cabras) tienen muy mala prensa cuando se habla de sostenibilidad. Es una mala reputación injustamente asignada en el caso de las ganaderías extensivas o ecológicas.

Indicadores como la huella hídrica o climática no suelen diferenciar entre modelos productivos: no tiene nada que ver el altísimo impacto socioambiental de unas vacas estabuladas en granjas industriales situadas en una región árida; frente al impacto mucho más bajo de vacas o cabras de rebaños extensivos o ecológicos.

Las primeras dependerán completamente de piensos y forrajes de otras regiones; y de aguas de acuíferos y ríos, que se verán a su vez contaminados por la acumulación de

¹ Resultante de un margen de gestión del 20%, más los gastos de transporte (30€/porte), estimados en 0,075 € por cada € de pedido (para un pedido medio de 400€/grupo).

² Correspondiente al [IPOD ganadero \(media\) de febrero de 2024](#), ya que el estudio de COAG de precios no incluye el yogur entre los alimentos específicos analizados.

grandes cantidades de estiércol en un mismo lugar. Al igual que ocurre con las granjas convencionales de cerdos o aves.

En las ganaderías de pasto, el consumo de piensos, forrajes, ríos y acuíferos se reduce drásticamente, y el pastoreo bien gestionado permite que el carbono fijado en los suelos por los pastos compense las emisiones de metano. Tienen a su vez importantes efectos positivos para la biodiversidad y el mantenimiento de la fertilidad de los suelos. Además, en rebaños ecológicos no se permite (ni se necesita) el uso de antibióticos, desmesurado en el caso de rebaños estabulados y macrogranjas. La ganadería extensiva no sólo es una importante fuente de ingresos en el medio rural, también puede ser una fuente clave de nutrición en regiones campesinas empobrecidas.

Reducir drásticamente los consumos de alimentos de origen animal es probablemente la medida más eficaz para mejorar nuestra huella alimentaria. En este contexto de bajos consumos de carnes y lácteos, la elección de unos productos u otros -en función de cómo se han producido- es muy importante. Los lácteos ecológicos ofrecen importantes beneficios para la conservación de la biodiversidad, las economías locales de muchas zonas rurales y de montaña, y el mantenimiento de paisajes como las dehesas.

★ **Consejos para disminuir el desperdicio alimentario:**

Los yogures deben almacenarse en envases herméticos o bien cerrando correctamente el envase original para protegerlo de olores fuertes. Colócalos en la parte posterior de la nevera para garantizar una temperatura constante.

Es importante revisar la fecha de consumo preferente, que indica cuándo un alimento puede comenzar a perder sus condiciones organolépticas (sabor, textura y olor) óptimas. En este caso particular, una vez superada dicha fecha, los yogures se vuelven más ácidos pero pueden consumirse sin riesgo para la salud. Para garantizar la seguridad alimentaria, tanto antes como después de la fecha de consumo preferente, es fundamental respetar las condiciones de conservación indicadas por el fabricante.

Recetas

★ LABNEH CASERO

Tiempo: 12-24 horas

INGREDIENTES (4 personas)

- 500 g yogur natural
- 1 cucharadita de sal
- Especias/ingredientes al gusto (orégano, pimentón, trozos aceitunas, etc.)

PREPARACIÓN

Paso 1: Mezcla el yogur con la sal y, si quieres, especias/ingredientes al gusto. Cubre un colador grande con un paño de cocina (no tela de rizo/toalla) limpio y vierte la mezcla anterior. A continuación, coloca el colador sobre un recipiente dejando un amplio hueco bajo éste para que la mezcla vaya perdiendo el suero y tomando consistencia. Refrigerera entre 12-24 horas, cuanto más tiempo se deje reposar más firmeza tomará el labneh.

Paso 2: Desecha el líquido del recipiente y retira el labneh del colador. Puedes guardarlo en el refrigerador en un recipiente hermético (máximo 1 semana) o usarlo inmediatamente sirviéndolo con AOVE, pan o colines para untar/picar. ¡A disfrutar!

★ YOGUR CON GRANOLA, FRUTA Y FRUTOS SECOS

Tiempo: 15 minutos

INGREDIENTES (3 personas)

- 1 bote de yogur (430 ml)
- 100 gramos de granola
- 1 mandarina
- 1 mango
- 1 plátano
- 1 kiwi
- 1 puñado de almendras

PREPARACIÓN

Paso 1: Pela y corta el kiwi, el plátano y el mango. También, pela y separa los gajos de mandarina. Trocea las almendras.

Paso 2: Incorpora el yogur en vasos o copas y añade un poco de granola.

Paso 3: Añade la fruta troceada y las almendras

Paso 4: Refrigerarlo si lo prefieres. ¡A disfrutar!

*Documento elaborado por Garúa en el marco del proyecto **La Ecomarca Alimenta el Cambio**, con el apoyo de la convocatoria Medioambiente y Desarrollo Sostenible de la Fundación Montemadrid y Caixabank; y en colaboración con Ana Molina Martín-Sacristán, como parte de su TFG del Grado en Nutrición Humana y Dietética de la Universidad San Pablo CEU. Tutoras: Violeta Fajardo y Ángela García.*