

Yogur entero

LÁCTEOFICHA

Origen

¿Sabías que el yogur nació por un accidente?

Guardaron la leche fresca en bolsas de piel de cabra. Y tras el contacto de la piel y el calor, la leche fermentó y nació el yogur. Dicen que fue hace más de 5000 años A.C. en Mesopotamia.

Beneficios nutricionales

El yogur es el derivado lácteo más interesante, por el cuidado que hace a la microbiota intestinal. Se obtiene de la fermentación de la leche con dos microorganismos imprescindibles: streptococcus thermophilus y lactobacillus bulgaricus.

La lactosa que presenta la leche se transforma en ácido láctico, y las proteínas se coagulan. Por ello conseguimos su sabor ácido característico y esta textura tan suave.

Variedades

Hay varias versiones de leches fermentadas saludables: yogur entero sin azúcar, kéfir sin azúcares y leche fermentada con bifidobacterias.

Curiosidades

- ▶ Los yogures son el alimento ideal, tanto para platos dulces como para salados.
- ▶ Mantenerlos siempre en el frigorífico.
- ▶ El líquido o suero del yogur se puede y debe comer. Está compuesto por agua, calcio y fósforo. Ideal para tus huesos y músculos.
- ▶ ¿Desconocías que por cada gramo de yogur estás tomando 10 millones de bacterias? Pues ahora hay que multiplicar por 125g que es una ración. Ellas son las encargadas de cuidar nuestra microbiota intestinal

Recomendaciones

El yogur más recomendado es aquel que en su lista de ingredientes pone: leche entera y fermentos lácticos.

Y no incluya azúcares añadidos o sus diferentes versiones.

