

Yogur

La oferta de este producto puede ser extensa. Conoce qué encontramos.

El yogur es un alimento de alto consumo que, durante los últimos años, ha sido objeto de estudio por sus posibles beneficios. Actualmente, en el mercado se cuenta con una gran diversidad de sabores y tipos de yogur.

En esta ocasión nos dimos a la tarea de realizar un estudio de calidad de yogur sólido o batido, para informar sobre la cantidad de nutrientes y microorganismos que contiene.



Este estudio
fue realizado por el
Laboratorio Nacional
de Protección al
Consumidor de
la Profeco.

NORMATIVIDAD

NOM-002-SCFI-2011, Productos preevasados-Contenido neto-Tolerancias y métodos de verificación.

NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preevasados-Información comercial y sanitaria.

NOM-181-SCFI/SAGARPA-2018, Yogurt-Denominación, especificaciones fisicoquímicas y microbiológicas, información comercial y métodos de prueba.

NOM-086-SSA1-1994, Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.

Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: del 22 de octubre al 13 de noviembre de 2025

Adquisición de muestras: del 22 al 24 de octubre de 2025

Productos analizados: 18

Pruebas realizadas: 1 884

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron 18 productos:

- 2 yogures naturales
- 2 yogures sabor fresa
- 4 yogures naturales endulzados
- 7 yogures con fresa
- 1 yogur natural endulzado deslactosado
- 1 yogur con fresa deslactosado
- 1 yogur sabor natural*

Las pruebas

Información comercial

Está presente en las etiquetas de los productos y debe cumplir los requisitos de la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, *Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y be-*

bidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria. Por ello, se verificó que todas las muestras presentaran:



Además, se verificó que las denominaciones empleadas por los productos cumplieran con lo establecido en la NOM-181-SCFI/SAGARPA-2018, *Yogurt-Denominación, especificaciones fisicoquímicas y microbiológicas, información comercial y métodos de prueba*.

Por último, se revisó que la información ostentada fuera veraz y no pudiera confundir respecto a su composición.

* Esta denominación no existe en la NOM-181-SCFI/SAGARPA-2018.

Yogures naturales

Los yogures naturales deben cumplir con las mismas especificaciones, salvo que no deben presentar ningún sello ni leyenda de advertencia porque no se les adiciona ningún nutriente crítico, edulcorante o cafeína.



Contenido neto

Se verificó que todos los yogures cumplieran con la cantidad de producto indicada en su etiqueta.

Calcio

Se determinó la cantidad de calcio en todos los productos. El yogur, al ser una leche fermentada, debe tener los contenidos de calcio similares a los de la leche. Valores menores pueden deberse a la presencia de ingredientes no lácteos.

Aporte nutrimental

Se determinó, en 100 gramos de producto, la cantidad de:

- Proteína
- Grasa
- Carbohidratos

Almidón

Se identificó si contenían almidón. Aun cuando este aditivo está permitido, debe declararse.

Tipo de grasa

Se determinó el tipo de grasa de los productos para verificar su autenticidad, ya que debe ser butírica.

Microorganismos benéficos

Se cuantificó la cantidad de microorganismos viables en el yogur. El mínimo normativo es de 10 millones de Unidades Formadoras de Colonias por gramo, provenientes de la suma de *Streptococcus thermophilus* y *Lactobacillus delbrueckii* subespecie *bulgaricus*.

Acidez

Se determinó la acidez, la cual no debe ser menor al 0.5 %. Este parámetro aporta al yogur su sabor característico y su textura espesa, además de actuar como conservante natural. Esta proviene principalmente del ácido láctico que se genera durante la fermentación de la lactosa (azúcar de la leche) por los microorganismos benéficos.

Contenido energético

Se calculó el aporte calórico en 100 gramos de producto, considerando que cada gramo de proteína y carbohidratos aportan 4 kilocalorías, mientras que cada gramo de grasa aporta 9 kilocalorías.

Veracidad de información

Se comprobó la veracidad de las leyendas que presentan los productos en sus envases mediante la revisión de documentos técnicos que las respaldan.

● Yoghurt natural

BOVÉ

Yoghurt natural sin azúcar, orgánico,
Méjico, 1 kg

- Azúcares (g/100 g): **4.9**
- Grasa (g/100 g): **2.8**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Calcio (mg/100 g): **135**



- Información comercial: **✓**
- Contenido neto (g): **✓**
- Proteína (g/100 g): **3.5**
- Carbohidratos (g/100 g): **7.3**
- Contenido energético (kcal/100 g): **68**
- Microorganismos característicos del yogur
UFC por gramo: **✓**

LALA

Yoghurt natural sin azúcar,
Méjico, 900 g

- Azúcares (g/100 g): **5.1**
- Grasa (g/100 g): **3.2**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Calcio (mg/100 g): **146**



- Información comercial: **✓**
- Contenido neto (g): **✓**
- Proteína (g/100 g): **4.3**
- Carbohidratos (g/100 g): **6.6**
- Contenido energético (kcal/100 g): **72**
- Microorganismos característicos del yogur
UFC por gramo: **✓**

● Yoghur sabor natural

YOPLAIT

Yoghurt sabor natural con probióticos,
Méjico, 125 g

- Azúcares (g/100 g): **8.4**
- Grasa (g/100 g): **2.1**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Calcio (mg/100 g): **112**



- Información comercial: **✗**
- Contenido neto (g): **✓**
- Proteína (g/100 g): **3.2**
- Carbohidratos (g/100 g): **11.4**
- Contenido energético (kcal/100 g): **77**
- Microorganismos característicos del yogur
UFC por gramo: **✓**

• La NOM-181-SCFI/SAGARPA-2018 no establece la denominación de este producto: yoghurt sabor natural.

Productos ordenados alfabéticamente.

● Yoghur natural con endulzantes deslactosado

ALPURA

Yoghurt natural con endulzantes, deslactosado, sin grasa,
Méjico, 900 g

- Azúcares (g/100 g): **4.7**
- Grasa (g/100 g): **0.3**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Calcio (mg/100 g): **94**



CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: **✓**
- Contenido neto (g): **✓**
- Proteína (g/100 g): **4.2**
- Carbohidratos (g/100 g): **5.3**
- Contenido energético (kcal/100 g): **41**
- Microorganismos característicos del yogur
UFC por gramo: **✓**

● Yogur natural con endulzantes

Quién es Quién
en los precios

Precios promedio de yogur batido en la Ciudad de México y área metropolitana, Cuernavaca, Querétaro y Tlaxcala, levantados del 25 de noviembre al 1 de diciembre de 2025.

ALPURA

Yoghurt natural con endulzantes,
México, 125 g

- Azúcares (g/100 g): **10.2**
- Grasa (g/100 g): **1.8**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Calcio (mg/100 g): **120**



EXCESO
AZUCARES

- Información comercial: **✓**
- Contenido neto (g): **✓**
- Proteína (g/100 g): 4
- Carbohidratos (g/100 g): 12
- Contenido energético (kcal/100 g): 80
- Microorganismos característicos del yogur UFC por gramo: **✓**

DANONE

Yoghurt natural con edulzantes,
México, 900 g

- Azúcares (g/100 g): **10.2**
- Grasa (g/100 g): **2.6**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Calcio (mg/100 g): **107**



EXCESO
AZUCARES

- Información comercial: **✓**
- Contenido neto (g): **✓**
- Proteína (g/100 g): 3.2
- Carbohidratos (g/100 g): 12
- Contenido energético (kcal/100 g): 84
- Microorganismos característicos del yogur UFC por gramo: **✓**

LALA

Yoghurt natural endulzado,
México, 120 g

- Azúcares (g/100 g): **11.1**
- Grasa (g/100 g): **1.9**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Calcio (mg/100 g): **131**



EXCESO
AZUCARES

- Información comercial: **✓**
- Contenido neto (g): **✓**
- Proteína (g/100 g): 3.6
- Carbohidratos (g/100 g): 13.6
- Contenido energético (kcal/100 g): 86
- Microorganismos característicos del yogur UFC por gramo: **✓**

YOPPLAIT DOBLE CERO

Yoghurt natural con endulzantes sin grasa y sin azúcares añadidos, México, 125 g

- Azúcares (g/100 g): **6.4**
- Grasa (g/100 g): **0.4**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Calcio (mg/100 g): **157**



CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: **✓**
- Contenido neto (g): **✓**
- Proteína (g/100 g): 5.2
- Carbohidratos (g/100 g): 7.7
- Contenido energético (kcal/100 g): 55
- Microorganismos característicos del yogur UFC por gramo: **✓**



● Yogur sabor fresa

DANONE

Yoghurt sabor fresa,
México, 900 g

- Azúcares (g/100 g): **9.4**
- Grasa (g/100 g): **1.6**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Calcio (mg/100 g): **84**



- Información comercial: **✓**
- Contenido neto (g): **✓**
- Proteína (g/100 g): 2.4
- Carbohidratos (g/100 g): 14.8
- Contenido energético (kcal/100 g): 83
- Microorganismos característicos del yogur UFC por gramo: **✓**

NUTRI

Yoghurt batido sabor a fresa,
México, 120 g

- Azúcares (g/100 g): **11.3**
- Grasa (g/100 g): **1.7**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Calcio (mg/100 g): **104**



- Información comercial: **✓**
- Contenido neto (g): **✓**
- Proteína (g/100 g): 2.3
- Carbohidratos (g/100 g): 14.1
- Contenido energético (kcal/100 g): 81
- Microorganismos característicos del yogur UFC por gramo: **✓**



● Yogur con fresa

ALPURA

Yoghurt con fresa,
México, 120 g

- Azúcares (g/100 g): **15.2**
- Grasa (g/100 g): **2.1**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Calcio (mg/100 g): **127**



- Información comercial: **✓**
- Contenido neto (g): **✓**
- Proteína (g/100 g): 3.2
- Carbohidratos (g/100 g): 16.2
- Contenido energético (kcal/100 g): 96
- Microorganismos característicos del yogur UFC por gramo: **✓**

DANONE

Yoghurt con fresa,
México, 120 g

- Azúcares (g/100 g): **8.9**
- Grasa (g/100 g): **1.8**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Calcio (mg/100 g): **89**



- Información comercial: **✓**
- Contenido neto (g): **✓**
- Proteína (g/100 g): 2.8
- Carbohidratos (g/100 g): 15.4
- Contenido energético (kcal/100 g): 89
- Microorganismos característicos del yogur UFC por gramo: **✓**

FLOR DE ALFALFA

Yoghurt con fresa,
México, 1 kg

- Azúcares (g/100 g): **10.1**
- Grasa (g/100 g): **2.6**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Calcio (mg/100 g): **115**



- Información comercial: **✗**
- Contenido neto (g): **✓**
- Proteína (g/100 g): 3.1
- Carbohidratos (g/100 g): 11.6
- Contenido energético (kcal/100 g): 82
- Microorganismos característicos del yogur UFC por gramo: **✗**

• Se dice yogur, pero no contiene la cantidad de microorganismos que debe tener, por lo que incumple la NOM-181-SCFI/SAGARPA-2018.

Productos ordenados alfabéticamente.

● Yogur con fresa

LALA

Yoghurt con fresa,
México, 120 g

- Azúcares (g/100 g): **12.8**
- Grasa (g/100 g): **1.8**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Calcio (mg/100 g): **120**



\$8
PRECIO POR
ENVASE

\$7
PRECIO POR
100 G



- Información comercial: **✓**
- Contenido neto (g): **✓**
- Proteína (g/100 g): 3.4
- Carbohidratos (g/100 g): 14.9
- Contenido energético (kcal/100 g): 89
- Microorganismos característicos del yogur UFC por gramo: **✓**

VACA BLANCA

Yoghurt con fruta de fresa,
México, 125 g

- Azúcares (g/100 g): **13.3**
- Grasa (g/100 g): **3.1**
- Tipo de grasa: **vegetal**
- Calcio (mg/100 g): **89**



\$5
PRECIO POR
ENVASE

\$4
PRECIO POR
100 G



- Información comercial: **✗**
- Contenido neto (g): **✓**
- Proteína (g/100 g): 2.4
- Carbohidratos (g/100 g): 16
- Contenido energético (kcal/100 g): 102
- Microorganismos característicos del yogur UFC por gramo: **✓**

• Se dice yogur, pero contiene grasa vegetal, por lo que incumple la NOM-181-SCFI/SAGARPA-2018.

YOPLAIT

Yoghurt con fresas y probióticos,
México, 125 g

- Azúcares (g/100 g): **12.6**
- Grasa (g/100 g): **1.8**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Calcio (mg/100 g): **102**



\$6
PRECIO POR
ENVASE

\$5
PRECIO POR
100 G



- Información comercial: **✓**
- Contenido neto (g): **✓**
- Proteína (g/100 g): 2.8
- Carbohidratos (g/100 g): 15.2
- Contenido energético (kcal/100 g): 88
- Microorganismos característicos del yogur UFC por gramo: **✓**

YOPLAIT DOBLE CERO

Yoghurt con fresa sin grasa y sin azúcares añadidos,
México, 125 g

- Azúcares (g/100 g): **5.2**
- Grasa (g/100 g): **0.4**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Calcio (mg/100 g): **153**



\$9
PRECIO POR
ENVASE

\$7
PRECIO POR
100 G

CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: **✓**
- Contenido neto (g): **✓**
- Proteína (g/100 g): 4.5
- Carbohidratos (g/100 g): 7.2
- Contenido energético (kcal/100 g): 50
- Microorganismos característicos del yogur UFC por gramo: **✓**

● Yogur con fresa deslactosado

LALA 100

Yoghurt con bifidobacterias y fresa, deslactosado,
México, 700 g

- Azúcares (g/100 g): **12.3**
- Grasa (g/100 g): **3.1**
- Tipo de grasa: **butírica**
- Calcio (mg/100 g): **162**



\$62
PRECIO POR
ENVASE

\$9
PRECIO POR
100 G



- Información comercial: **✓**
- Contenido neto (g): **✓**
- Proteína (g/100 g): 5.3
- Carbohidratos (g/100 g): 17.7
- Contenido energético (kcal/100 g): 120
- Microorganismos característicos del yogur UFC por gramo: **✓**

CONCLUSIONES

- ✓ Todos los productos cumplieron con el contenido neto declarado.
- ✓ Todos los productos cumplieron con la acidez que establece la norma con un rango del 0.7 al 1.2 %.
- ✓ Todos los productos contienen almidón y lo declaran.
- ✗ Un producto no cumple con el contenido de microorganismos requerido.
- ✗ Un producto contiene grasa vegetal.
- ✗ La denominación de un producto no está contemplada en la Norma Oficial Mexicana de yogur.
- ⓘ Tres productos adicionan edulcorantes no calóricos, los cuales no son recomendables para niñas y niños.

CONTIENEN EDULCORANTES

Se recomienda que niñas y niños no consuman los siguientes productos, ya que contienen edulcorantes.



ALPURA

Sucralosa: 8.76 mg/100 g
Acesulfame K: 3.24 mg/100 g



YOPLAIT DOBLE CERO

Sucralosa: 10 mg/100 g
Acesulfame K: 6 mg/100 g



YOPLAIT DOBLE CERO CON FRESA

Sucralosa: 7.8 mg/100 g

NO CUMPLE CON EL CONTENIDO DE BACTERIAS LÁCTICAS

Incumple la NOM-181-SCFI/SAGARPA-2018, ya que no contiene el número de bacterias lácticas que establece.



FLOR DE ALFALFA

NO ES YOGUR

Se ostenta como yogur, pero contiene grasa vegetal, por lo que incumple la NOM-181-SCFI/SAGARPA-2018.



VACA BLANCA

SU DENOMINACIÓN NO EXISTE

La NOM-181-SCFI/SAGARPA-2018 no establece la denominación de este producto: *yoghurt sabor natural*, por lo que la incumple.



YOPLAIT



Conoce más sobre el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor

laboratorio.profeco.gob.mx

RECOMENDACIONES

DE COMPRA

Lee la etiqueta

Identifica el producto que prefieras. La oferta es variada en cuanto al contenido de grasa, proteína y azúcar. Ten siempre presente la alerta sobre los edulcorantes no calóricos (sucralosa y acesulfame k), los cuales no se recomienda que los consuman niñas y niños.

DE CONSUMO

Beneficios de los probióticos

Existen evidencias de que las propiedades del yogur radican, en parte, en la presencia de bacterias benéficas vivas. Sin embargo, su consumo debe ser regular y sostenido para tener el efecto deseado, pues el beneficio desaparece una vez que se suspende su ingesta.

Considera el contenido de azúcar

Recuerda moderar el consumo de azúcares, ya que la recomendación de la Organización Mundial de la Salud es que el consumo de azúcares libres sea menor al 5 % de la ingesta de energía, es decir, aproximadamente 25 gramos al día.

Revisa el envase

Antes de adquirir un yogur, verifica que esté bien cerrado y dentro de la fecha de caducidad. Además, asegúrate de que esté refrigerado.

Consérvalo en refrigeración

El yogur requiere refrigeración. Si la cadena de frío se interrumpe, las bacterias benéficas que contiene mueren y dejan de estar funcionalmente activas.

Pueden consumirlo quienes tengan intolerancia a la lactosa

La fermentación producida por las bacterias lácticas convierte la mayor parte de lactosa (azúcar de la leche) en ácido láctico. Por lo tanto, las personas con intolerancia a la lactosa podrían consumirlo. Si es tu caso, consulta a tu médico.

