



YOGUR

¿Natural o con fresa?

No tendría por qué ser un dilema. Te damos las claves para elegir mejor este alimento.

El yogur es un producto que se obtiene a partir de la fermentación de la leche mediante la acción de los microorganismos *Streptococcus thermophilus* y *Lactobacillus delbrueckii* subespecie *bulgaricus*.

Un origen incierto¹

La historia del yogur está rodeada de mitos y varias versiones sobre su origen. Algunas lo sitúan en Sumeria, en la antigua Mesopotamia (actual Irak), mientras que otras lo ubican en Asia central o en la antigua Tracia (región que abarca partes de la actual Bulgaria y la península balcánica). Se estima que su origen podría remontarse a alrededor del 4500 antes de nuestra era.



Incluso se cree que la aparición del yogur pudo coincidir con los inicios de la agricultura, ya que formaba parte de la alimentación básica de los pueblos nómadas ganaderos.

La palabra *yogurt* proviene del turco *yoğurt*, derivado de *yoğurmak*, que significa “amasar”. Probablemente llegó al español a través del equivalente francés *yaourt*, registrado en la edición de 1925 del diccionario *Petit Larousse*.

¹ Informes de Expertos. “Historia y origen del yogur, producto lácteo rico en microorganismos”.

<https://www.fedeleche.cl/ww5/index.php/noticias/noticias-leche-y-salud/8170-historia-y-origen-del-yogurt-producto-lacteo-rico-en-microorganismos>

Especificaciones que debe tener el yogur²

- La acidez del producto final no debe ser menor al 0.5 %.
- La grasa utilizada en su elaboración debe ser butírica (de leche de vaca).
- Debe tener un mínimo de 10 millones de microorganismos vivos (Unidad Formadora de Colonia por gramo) de *Streptococcus thermophilus* y *Lactobacillus delbrueckii* subespecie *bulgaricus*.
- Además de los microorganismos característicos del yogur, pueden adicionarse otros del género *Lactobacillus* y *Bifidobacterium* con un valor de 1 millón como mínimo.
- El contenido de proteína en un yogur natural debe contener por lo menos el mínimo de proteínas que contiene la leche: 3.1 %. Si se adicionan productos no lácteos, el mínimo de proteína debe ser de 2.1 %.

Sellos en los etiquetados de los yogures

El yogur comercial puede incluir cantidades considerables de azúcares añadidos y en algunos casos, edulcorantes. Por eso, es importante revisar los sellos y las leyendas precautorias que aparezcan en la etiqueta³, como pueden ser:



CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS



² NOM-181-SCFI/SAGARPA-2018, *Yogurt-Denominación, especificaciones fisicoquímicas y microbiológicas, información comercial y métodos de prueba*. https://platiica.economia.gob.mx/wp-content/uploads/sites/2/PDF_Normas_Publicas/181scfisgarpa2018.pdf

³ NOM-051-SCFI/SSA1-2010, *Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria*. https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/8150/seeco11_C/seeco11_C.html

¿Yogur o yogurt?

Según la NOM-181-SCFI/SAGARPA-2018, se puede utilizar cualquiera de las siguientes formas para la denominación comercial del producto:

- yogur
- yogurt
- yoghurt
- yoghurth
- yogurth

**Es un excelente alimento,
cuyas propiedades
nutricionales son beneficiosas
para la salud.**



Clasificación

En México, la NOM-181-SCFI/SAGARPA-2018 establece las siguientes clasificaciones del yogur:



Yogur natural



**Yogur natural
con endulzantes**



Yogur saborizado



**Yogur con fruta
u otros alimentos**

ENERO 2026 | PARA SABER



Más fácil de digerir y con menos lactosa que la leche

El proceso de fermentación del yogur da origen a un producto con un sabor ligeramente ácido y con grandes cantidades de microorganismos vivos, comúnmente conocidos como bacterias benéficas.

Durante la fermentación, la acidez transforma las proteínas de la leche en compuestos más simples, como aminoácidos y disminuye la cantidad de lactosa. Gracias a estos cambios y a la presencia de estas bacterias, el yogur resulta más fácil de digerir que la leche.