

## QUIERE VIVIR 100 AÑOS, CONSUMA: YOGURT DESDE EL DESAYUNO

Por: Zoot, Saul Velez y Gloria E. López  
Departamento de Producción - Colanta

El Yogurt, conocido a través de la historia por sus propiedades curativas, ha irrumpido en el mercado Colombiano con mucha fuerza en los últimos años.

Refrescante, nutritivo, y saludable, el yogurt es una bebida que cae bien a toda hora. Ideal para los niños en etapa de crecimiento, para las personas que deseen conservar su peso, para aquellos que quieran vivir largos años, según afirman los Asiáticos.

Esta bebida, tan llena de historias reales o inventadas, ya está siendo procesada en COLANTA.

Leches seleccionadas, frutas y cultivos de la mejor calidad, y un equipo técnico y humano especializado, aseguran el éxito total del Nuevo yogurt Colanta

La utilización de leches fermentadas como el yogurt, data de hace muchos siglos, y no existe un dato preciso de la primera vez que fueron elaboradas,

El primer nombre turco apareció en el siglo VIII como "YOGURUT" y luego se cambió en el siglo XI por la forma actual: YOGURT

De acuerdo con datos de algunos autores, el Yogurt es originario de los Balkanes en donde se le conocía como "PROKISH".

Inicialmente el yogurt se elaboraba con leche de oveja y buffalo, y algunas veces con leche de cabra o vaca, en recipientes de madera.

Los ancianos médicos del cercano y medio este, prescribían el yogurt y las leches ácidas parecidas, para curar desórdenes estomacales, intestinales y del hígado, y como estimulante del apetito.

Algunos historiadores mencionan el uso de leches ácidas, especialmente el yogurt para preservar la carne contra daños, en el invierno. También su utilización como cosmético por las mujeres.

Después de la Segunda Guerra Mundial y particularmente desde 1950, la tecnología del yogurt, tuvo su más rápido avance.

### QUE ES EL YOGURT

Según la FAO, el yogurt se define como un producto de leche coagulada, obtenida por la fermentación ácido láctica, por me-

dio de la acción *Lb. Bulgaricus* y el *Str. Thermophilus*, provenientes de la leche y productos lácteos (Leche pasteurizada o concentrada), con o sin adiciones opcionales.

Según normas del INCONTEC, un yogurt fresco, no debería tener más de 0.9 a 1.2 % de ácido láctico, el cual puede llegar a 1.5% durante su distribución. El PH, generalmente es de 4.4 a 4.2, pero es común encontrar valores menores de 4.0. El ácido regulado por el crecimiento de los dos cultivos básicos del yogurt (*Lb. Bulgaricus* y *Str. Thermophilus*) y por el pronto enfriamiento del yogurt.

El ácido láctico contribuye a la acidez y el sabor refrescante, mientras que los subproductos contribuyen al aroma típico y agradable del yogurt.

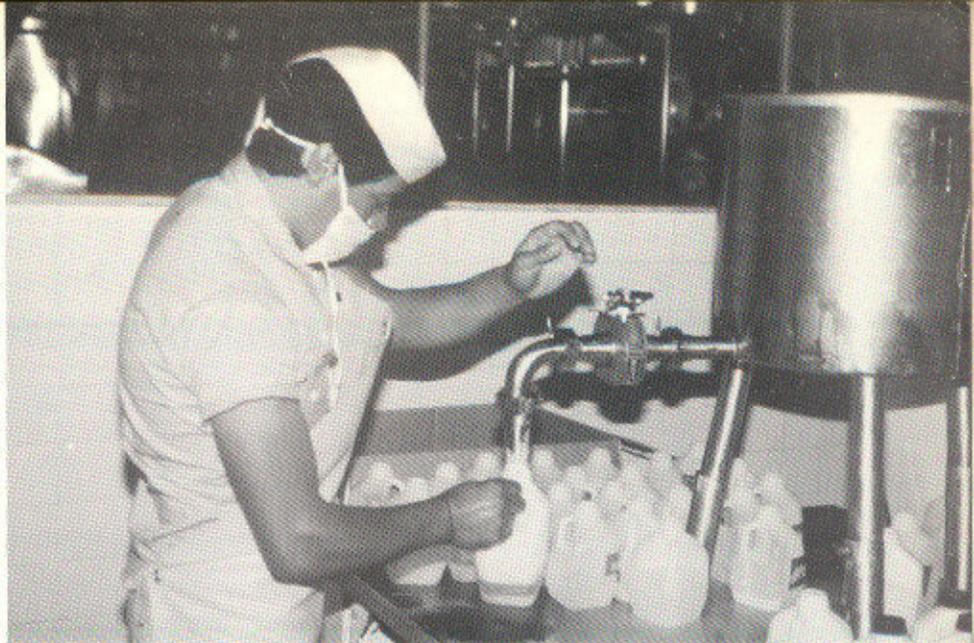
Son características del yogurt su sabor y aroma, su consistencia ligeramente afluada, una viscosidad moderada y sin separación de suero.

El yogurt es una leche fermentada, o sea, un producto acidificado por medio de un proceso de fermentación. La fermentación es uno de los métodos de preservación de los alimentos, que durante muchos años ha sido vista como un arte sofisticado.

La leche puede ser fermentada por bacterias, levaduras y hongos, para producir una variedad de productos como el yogurt, el queso, cremas ácidas y otros.

Las leches fermentadas se digieren mejor que las que no lo son, ya que, a consecuencia de la acidificación, las proteínas pueden desasociarse separando aminoácidos.

Los productos fermentados más conocidos son el yogurt y el suero de mantequilla cultivado, exis-



Empacadora manual para yogurt en presentación de litro

te también el kefir, consumido en Rusia, Suecia y los países Nórdicos.

### EL YOGURT AUMENTA LA VIDA

Las leches fermentadas como el yogurt son un medio natural muy importante que contribuye a la salud humana; nutricionalmente proveen de elementos deseados en la dieta diaria.

El valor del yogurt en la dieta humana, está determinado por el valor nutritivo de la leche con la cual ha sido elaborado y por los cambios químicos ocurridos en la leche durante la fermentación ácido-láctico que aumenta la digestibilidad, comparada con la leche común.

El uso del yogurt por parte de dietistas, médicos y personal hospitalario en todo el mundo, y en especial en la Unión Soviética, se basa en la creencia de que el valor dietético del yogurt es dado por la microflora, no solo ingerida, sino también aplicada en forma de compresas, con el fin de aliviar escoriaciones de la piel.

Las funciones nutritivas y de conservación de la salud, que

cumple el yogurt se pueden resumir así:

1. El consumo de yogurt influye benéficamente en el crecimiento y desarrollo de los niños.
2. Generalmente es mejor tolerado que la leche común, por personas en edad avanzada.
3. El consumo de leche común, por ciertos enfermos, ocasiona disturbios alimenticios que son eliminados si se consume yogurt.
4. La deficiencia de lactasa, (enzima que desdobra la lactosa), ya sea congénita o adquirida, crea intolerancia a la lactosa y consecuentemente aparece la diarrea y otros desordenes, después del consumo de leche.

En la mayoría de los casos, el uso de leches cultivadas con una concentración reducida de lactosa, es bien tolerada.

5. El consumo regular de leches cultivadas es beneficio para convalecientes y personas que realizan fuertes esfuerzos y actividades físicas, debido a la presencia de nutrientes fácilmente asimilables, en estos productos.

6. El consumo de yogurt, particularmente con bajo contenido

de grasa, es muy conveniente para reducir peso.

La digestibilidad de las proteínas y grasa en el yogurt se aumenta significativamente, debido a la homogenización, a la actividad proteolítica de los cultivos lácteos y a la actividad de la lipasa. Además, la absorción del calcio, hierro y fósforo se mejora por acción del ácido láctico.

La adición de saborizantes y edulcorantes varía en muchos aspectos, pero en general se recomienda la adición de mermeladas y frutas frescas, que deberán sufrir un tratamiento calórico previo, con el fin de controlar hongos y levaduras. La adición de éstos, puede variar en un 12 al 20 por ciento, según el tipo de yogurt que se produzca y adicionándolos antes o después de la incubación.

Las ventajas fisiológicas del ácido láctico, presente en el yogurt, son:

1. Preservación del producto y considerable mejoramiento de la calidad de almacenamiento.
2. Contribuye a una acidez y refrescante sabor del producto.
3. Efecto antagonista contra el crecimiento de organismos dañinos.
4. Mejora la digestibilidad de las proteínas de la leche, por precipitación de ellas en finas partículas de cuajada asimilables, en estos productos.
5. Acelera la evacuación del contenido estomacal.
6. Mejora la utilización del calcio, fósforo, y el hierro.
7. Provoca la secreción de jugos gástricos.

**TABLA DE CALORIAS Y AZUCARES PRESENTES EN EL YOGURT NATURAL Y SABORIZADO**

Tipo de Yogurt	Calorias en 100 Grs.	Carbohidratos o azúcares %
Natural	49.3	5.15
Vainilla	81.74	13.71
Naranja	75.56	12.18
Fresa	98.57	19.24
Ciruela	99.99	20.16
Plano o descremado		
sin azúcar	40.00	

El ácido láctico puede ser considerado como un constituyente nutritivo y calórico. Es utilizado en el cuerpo como fuente de energía en el proceso de respiración.

### **YOGURT COLANTA ES AUTENTICAMENTE NACIONAL**

Con la producción de yogurt se incrementaron las captaciones de leche, lo cual representa para COLANTA un mayor número de socios.

La exitosa presencia del nuevo yogurt COLANTA en ferias, degustaciones y en el punto de venta (en las instalaciones de COLANTA), hace esperar que este nuevo producto tendrá igual aceptación que la leche, la mantequilla y demás productos derivados, los cuales por su calidad y precio cooperativo, han recibido el respaldo de todos los consumidores.

Se pensó en sacar el yogurt COLANTA asimilándolo a una de las marcas internacionales, pero desechamos la idea porque esperamos que los consumidores asimilen más fácilmente el nombre de COLANTA que es Colombiano, a cualquier nombre extranjero.

Los sabores tradicionales como, Melocotón, Fresa, y Mora se hacen pensando en los consumidores que ven en el yogurt con frutas, una bebida saludable que llena sus requerimientos nutritivos.

Para elaborar un buen yogurt, es indispensable leche de excelente calidad y tal como lo conoce la opinión pública, COLANTA está controlando la leche desde la ubre de la vaca, en el transporte, en la industrialización y la comercialización.

Esperamos que así como COLANTA es la primera en ventas de leche pasteurizada en Colombia, también lo sea en ventas de yogurt. ●



**Múltiples ensayos, con varios sistemas y diferentes sabores se realizaron con miras a averiguar las preferencias del consumidor.**