

## Mitos y realidades: yogures y probióticos

Un experto nos habla acerca de la importancia de estos alimentos fermentados como fuente de salud.

CONSOLACIÓN SALAS

### ¿Cuál es la diferencia entre ambos?

**R.** El yogur es un alimento preparado a partir de la fermentación de la leche por la acción de dos bacterias principales, *Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus termophilus*, cuya función principal es brindar consistencia y sabor.

Los probióticos también se producen a partir de la fermentación de la leche, pero los microorganismos (bacterias probióticas) son capaces de llegar vivos a los intestinos en cantidad suficiente para sobrevivir a la bilis y los jugos gástricos. Si los consumimos en cantidades adecuadas, ejercen un efecto benéfico sobre nuestra flora intestinal.

### Los llamados búlgaros, ¿son lácteos fermentados?

**R.** Los búlgaros producen leche fermentada, conocida como leche búlgara. Y, efectivamente, pueden considerarse como lácteos fermentados del tipo del yogur.

### ¿La presentación de los probióticos siempre es en forma líquida y en botellitas?

**R.** No. Puede ser líquida, batida o firme; la primera es



la más común, pero lo importante es que no contengan conservadores.

## ¿Se digieren mejor los yogures y los probióticos que la leche?

**R.** Los productos que han pasado por un proceso de fermentación contienen menor cantidad de lactosa debido a las bacterias acidolácticas con que se elaboran, y cuya principal acción es predigerir la lactosa de la leche. Esto permite una mejor digestión en las personas que son intolerantes a ella.

## ¿Qué es más recomendable tomar, yogures o probióticos?

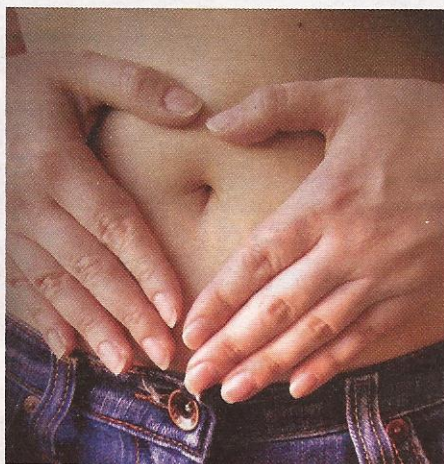
**R.** No podemos decir que uno sea mejor que el otro. Los probióticos tienen la función de proporcionar bacterias probióticas al organismo, para ayudarlo a equilibrar la flora intestinal. Y el yogur aporta calcio, proteínas y grasa a la dieta diaria. Cada producto es recomendable según las necesidades del consumidor.

## ¿Los probióticos tienen propiedades nutricionales?

**R.** No como tales. Su principal objetivo es servir como vehículo para que el organismo pueda ingerir bacterias probióticas, las cuales ejercen su acción benéfica al ayudar en los procesos digestivos.

## ¿Existen restricciones en el consumo de yogures y probióticos?

**R.** Es recomendable consumirlos a partir de los ocho meses de edad,



cuando nuestro sistema gastrointestinal ya está lo bastante maduro para poder digerirlos. En caso de alguna enfermedad no existe restricción; simplemente debemos consultar al médico o al nutriólogo para que nos recomiende el producto y la cantidad apropiados. Recordemos que en este tipo de productos hay diversas presentaciones: sin grasa, sin azúcar, con fruta, bajos en calorías, con cereales, etcétera.

## ¿Cuál es el consumo diario recomendado de yogures y probióticos?

**R.** Debemos tomar en cuenta la combinación y la variación de la dieta diaria, de manera que podamos consumir estos productos todos los días, o según el gusto de cada familia.

## ¿Es aconsejable combinar el yogur con fruta?

**R.** ¡Por supuesto! Mezclar el yogur con fruta es una excelente opción.

## BENEFICIOS QUE OBTENEMOS

# Al ingerir yogures y probióticos

El efecto benéfico de los probióticos consiste en ayudar al equilibrio de la flora intestinal, lo cual nos ayuda a:

- Mejorar la digestión.
- Disminuir molestias relacionadas con gastritis y colitis.
- Prevenir infecciones gastrointestinales.
- Fortalecer nuestro sistema inmunitario.
- Reducir el estreñimiento.

**En el caso de los yogures**, sus principales efectos benéficos son:

- Aportar mayor cantidad de calcio y grasas a la dieta.
- Ser una buena fuente de proteína.
- Ayudar a mejorar la digestión.
- Poder combinarlos con diversos alimentos de la dieta diaria, como frutas y verduras.



### ¿En qué momento del día es más recomendable ingerir probióticos?

**R.** No hay un horario establecido. Yo aconsejo consumirlos en el momento que mejor se prefiera.

### Muchos yogures contienen crema, almidón, grenetina, saborizantes y colorantes. ¿Es esto bueno?

**R.** Hay productos que incluyen diversos aditivos alimentarios, los cuales no afectan el valor nutricional y son seguros para la salud. Hay que verificar en la etiqueta el contenido de proteínas, grasa, carbohidratos y bacterias lácticas vivas.

### ¿Qué deben indicar los yogures y probióticos de buena calidad?

**R.** Que contienen leche en cualquiera de sus presentaciones, la cantidad

de cultivos lácticos vivos, el agente saborizante (en su caso) y la cantidad de proteínas, grasa y carbohidratos en gramos.

### ¿Existen yogures que no lo son?

**R.** Sí, desafortunadamente. Existen productos que no pueden considerarse yogur porque no contienen cultivos lácticos vivos. Tan sólo les agregan agentes acidificantes y otros elementos para obtener consistencia, viscosidad y sabor parecidos a los del yogur.

Enrique Javier Elías Baños, licenciado en nutrición especialista en lácteos fermentados. Egresado de la Universidad Autónoma del Estado de México y miembro de la Academia Mexicana de Medicina del Primer Contacto.

