

ELABORACIÓN DEL YOGUR

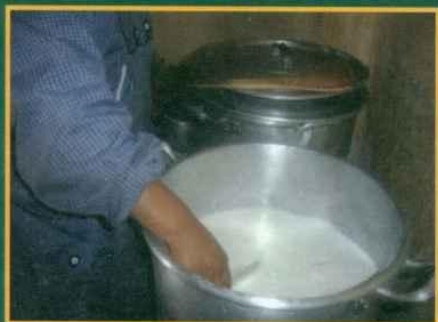


El yogur es un producto lácteo coagulado de sabor ácido, obtenido por fermentación mediante la acción de micro organismos como: *Lactobacilus bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus*.

Es un alimento derivado de la leche, de alto valor nutritivo, además de contener fermentos naturales que regularizan la flora intestinal; restablecen las funciones hepáticas y es de fácil digestión.

¿CÓMO SE ELABORA?

PASO 1 RECEPCIÓN DE LA LECHE



Filtrar, estandarizar, pasteurizar a 90 °C por 5 min. y agregar azúcar



Enfriar a 45 °C, añadir fermento y mantener la temperatura de 40 a 45 °C durante 4 - 6 hrs. en incubadora o envolviendo con plástico y frazada

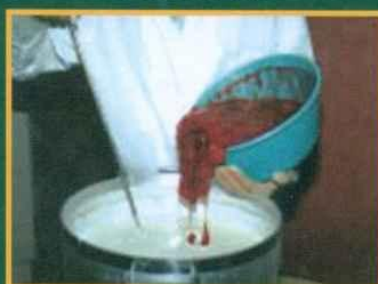


PASO 3 CORTAR EL COAGULADO



Detener la incubación, enfriando hasta llegar a 6 °C, sacar la nata y batir lentamente

PASO 4 SABORIZAR



Añadir fruta natural o esencias y colorantes artificiales permitidos

PASO 5 ENVASAR



Utilizar envases de plástico: vasos, bolsas, frascos

EL YOGUR ES UN ALIMENTO UNIVERSAL MUY NUTRITIVO Y BENEFICIOSO PARA LA SALUD

La fermentación del yogur se produce por la acción del *Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus*, bacterias que deben encontrarse vivas en una concentración de 1.000.000/g. solo puede prepararse a partir de leche fresca, pudiéndose enriquecer con leche en polvo con un máximo de 5%; además, como mínimo, deben contener 0.8% de ácido láctico.

VALOR NUTRICIONAL DEL YOGUR

Valores en cada 100ml

	ENTERO	DIETÉTICO
Kilocalorías	86	34
Hidratos de carbono (g)	14	4
Proteína (g)	4.5	4
Grasa (g)	3	0.1
Sodio (ml)	59	62
Calcio (ml)	135	135

RELACIÓN DE CANTIDAD DE FERMENTO Y AZÚCAR PARA LA ELABORACIÓN DE YOGUR

Cantidad de Leche (lt)	Cantidad de fermento (ml)	Cantidad de azúcar (gr)
1	2.5	100
5	12.5	500
10	25	1.000
20	50	2.000
50	125	5.000
80	200	8.000
100	250	10.000

TIPOS DE FERMENTOS O CULTIVOS

Cultivos preparados. Estos cultivos se venden en farmacias y tiendas especializadas (25 ml. para 10 litros de leche, incubación de 4 a 6 horas).

Cultivo en polvo LYOFAST. Este producto de 250 g, se prepara en 250 ml de leche pasteurizada y sirve para 100 litros de leche, 6 a 8 hrs. de incubación.

TIPOS DE YOGURES

Yogur aflanado (cuajado o coagulado), es un producto donde la leche pasteurizada, es envasada inmediatamente después de la inoculación, produciéndose la coagulación en el envase.

Yogur batido, es cuando la inoculación de la leche pasteurizada, se realiza en tanques de incubación, produciéndose en ellos la coagulación, luego se bate y posteriormente se envasa.

Yogur natural, es aquel sin adición alguna de saborizantes, azúcares y colorantes, permitiéndose sólo la adición de estabilizantes y conservantes.

Yogur frutado, es cuando al yogur se agregan frutas procesadas en trozos.

Yogur saborizado, es aquel que tiene saborizantes naturales y/o artificiales permitidos.

Para saborizar el yogur con fruta natural, se debe elegir frutas frescas (frutilla, durazno, manzana, piña), picarlas y escaldar con agua hervida (pre cocido) durante 3 a 5 minutos, adicionando azúcar al gusto y luego escurrir la fruta y mezclar con la leche coagulada.

¡¡EL YOGUR ES UN PRODUCTO MUY SALUDABLE, FÁCIL DE ELABORAR Y ECONÓMICO!!

Fuente: PDLA, 2005; INTERNET, www.scribd.com; Portal lechero - UNC, 2009

ALTAGRO, es un proyecto ejecutado por el Centro Internacional de la Papa.

PROYECTO
ALTAGRO
CIP - CIDA

