

Introducción al Yogurt: Un Alimento Probiótico

El yogurt es un alimento fermentado rico en probióticos y nutrientes esenciales.

Se origina de la fermentación láctica tradicional y existe en diversas variedades.





Fundamentos Científicos de la Fermentación

Bacterias lácticas clave

Streptococcus thermophilus y *Lactobacillus bulgaricus* transforman la lactosa en ácido láctico.

Factores esenciales

Temperatura, pH y tiempo afectan la fermentación y sabor final del yogurt.

Materia Prima Principal: La Leche

Tipos de leche

- Vaca, oveja, cabra
- Vegetal: soya, almendra, coco

Tratamientos y calidad

Pasteurización o esterilización UHT garantizan seguridad y buena textura.

La calidad afecta el sabor y consistencia del yogurt.

Cultivos Lácticos: Selección y Conservación

Tipos de cultivos

Liofilizados, congelados o yogurt utilizado como semilla.

Fuentes confiables

Proveedores especializados o métodos caseros cultivan bacterias activas.

Conservación adecuada

Refrigeración y evitar contaminación para mantener viabilidad bacteriana.



Otros Ingredientes Opcionales: Mejorando Sabor y Textura

- Edulcorantes: azúcar, miel, stevia, fructosa
- Frutas: naturales, mermeladas y extractos
- Espesantes: leche en polvo, pectina, gelatina
- Conservantes: sorbato de potasio con uso moderado



Utensilios y Equipamiento Necesario



Termómetro de cocina



Olla de acero inoxidable



Recipientes de vidrio o cerámica



Yogurtera o incubadora



Preparación de Materiales: Limpieza y Esterilización

1

Importancia de la higiene

Previene contaminación y garantiza calidad del yogurt.

2

Limpieza de utensilios

Lavado y desinfección exhaustiva antes de uso.

3

Esterilización de recipientes

Uso de hervido, vapor o horno para eliminar bacterias.

4

Ambiente limpio

Preparar un espacio ordenado y libre de contaminantes.

Resumen: Claves para un Yogurt Exitoso

Calidad de ingredientes

Leche fresca y cultivos vivos son esenciales.

Control de temperatura

Fermentación precisa para textura y sabor ideales.

Higiene rigurosa

Esterilización previene contaminación y asegura salubridad.

Experimentación creativa

Agregar sabores para personalizar el yogurt.

