

Estimados oyentes, les saluda José Antonio Useche. En este episodio hablaremos sobre el alimento fermentado estrella, **el yogurt**. El premio Nobel de medicina 1908, Ilya Mechnikov por su trabajo sobre inmunidad, descubrió que la sorprendente longevidad de los campesinos búlgaros se debía al consumo frecuente de yogurt. Y **la bacteria Lactobacillus Bulgaricus** era la responsable de tal beneficio. Desde entonces esta bacteria se ha utilizado para producir yogurt en todo el mundo. El origen del yogurt no está muy claro, su ingesta se conoce desde tiempos inmemoriales en la Europa central y norte de Asia. Se especula que se envasaba la leche en bolsas de piel de cabra, la leche se fermentaba y se generaba yogurt. Lo cierto es que este alimento era muy común entre los ejércitos mongoles y turcos, quienes lo consideraban nutritivo, energético y medicinal. También en la Biblia se lee que Abraham lo tomaba para obtener vigor y longevidad. La clave de este alimento se encuentra en sus probióticos que contribuyen con el fortalecimiento de la flora intestinal y por tanto de la inmunidad frente a bacterias nocivas.

Nuestra familia por tradición consume yogurt. Y desde hace tiempo hemos venido experimentando su elaboración en casa. Somos testigos de sus beneficios. Conocemos que la buena salud guarda relación con los hábitos del estilo de vida, entre ellos el tipo de alimentación, en la que el yogurt y otros productos fermentados han jugado un papel importante en promover el equilibrio bacteriano del aparato digestivo. Un sistema inmune fuerte no ocurre por casualidad. Nuestros intestinos son órganos vitales y su buen funcionamiento es parte clave de esa defensa frente a toxinas, bacterias dañinas, virus y otros. Los probióticos como el Lactobacillus Bulgaricus tienen un impacto positivo en estos órganos. Tener un cuerpo sano y una piel lozana no es exclusivo de los genes, sino que en gran medida **depende de tu calidad de vida**, lo que piensas, lo que comes y cómo te ejercitas. El yogurt natural con sus probióticos vivos y sin exceso de azúcares añadidos, es un alimento ideal para mantener una buena salud.

Preparar el yogurt en casa es sencillo y divertido y así puedes garantizar un producto nutritivo sin preocuparte por ingredientes industrializados que puedan neutralizar los efectos positivos de los probióticos y por consiguiente, poner en riesgo la salud. Pero si optas por comprarlo adquiere uno que sea de calidad.

Cuando nosotros preparamos yogurt en casa, casi siempre conservamos yogurt natural extra en el refrigerador, pero en caso de no tenerlo, compramos una porción en el supermercado. Leemos la etiqueta para seleccionar aquel que sea natural sin azúcar agregada y que contenga el Lactobacillus Bulgaricus. Evitamos yogurt con los aditivos sirop de maíz, fécula de maíz y colorantes, entre otros. Estos te pueden dar sabor, color y aromatizantes que “cautivan”, pero no salud. Con un galón de leche, hacemos un galón de yogurt. Calentamos la leche en un recipiente de acero inoxidable, y justo antes de que hierva lo retiramos y esperamos que la temperatura baje a 40 grados Celsius. En ese momento agregamos cuatro cucharadas del yogurt natural extra que teníamos en reserva, mezclamos, tapamos la olla y la guardamos en un lugar

oscuro hasta el día siguiente. Retiramos la olla y envasamos el yogurt en recipientes de vidrio para llevarlo a la heladera o refrigerador y así empezar a disfrutarlo. En nuestro caso, lo ingeriremos solo o acompañado de frutas, nueces o algún cereal.

Estimados oyentes, hemos compartido con ustedes un conocimiento que la ciencia actual confirma, y es que el consumo frecuente de probióticos que se encuentran de manera natural en alimentos como el yogurt, favorece el buen estado de la salud. Estudios han confirmado que los probióticos de este fermentado estrella ayudan a combatir muchas enfermedades. El yogurt se puede preparar en casa o adquirir en el supermercado. Es importante verificar en la etiqueta, que el producto contenga los cultivos vivos activos y sin añadidos que puedan suprimir sus reales beneficios. Investigaciones han comprobado que el exceso de azúcar agregada en los alimentos industrializados es uno de los principales generadores de problemas de salud en la población, ya que puede debilitar el sistema inmune y favorecer la obesidad, así como generar otras patologías. (www.cienciasalud.com.mx)

Recordemos que el alimento fermentado estrella, el yogurt, es nutritivo, energético y probiótico. No perdamos la oportunidad para consumirlo frecuentemente, solo o acompañado. Buen provecho con el yogurt. Hasta un próximo episodio.