

17 abril, 2020 8:28

## Por qué no hay que tirar el líquido del yogur a la basura (el que se hace arriba)

El líquido que se acumula en la superficie y vemos cuando abrimos un pote de yogur, no es agua, y trae muchos beneficios a la salud.



Por qué no hay que tirar el líquido del yogur a la basura (el que se hace arriba)

Mucha gente tira el líquido que se junta en la superficie del yogur, y que encontramos al abrirlo. Incluso hay quienes desechan el yogur en su totalidad al verlo, porque suponen que significa que está en mal estado.

Pero lo cierto es que ese líquido es absolutamente normal, es parte del yogur, y es la que más beneficios brinda para la salud. No es agua: se llama suero proteico y se forma cuando el yogur queda en la heladera un tiempo.

Pero es solamente la separación de los componentes propios del yogur, y no tiene que ver con su descomposición. Igual pasa si dejamos crema, o claras batidas mucho tiempo reposando en la heladera.

Según el nutricionista Daniel Ursúa, *“El líquido transparente que se separa del yogur es parte del yogur, parte del alimento y no deberíamos desprendernos de él, de la misma forma que no cortamos una parte de un filete y lo tiramos, no deberíamos tirar este suero. Forma parte del yogur, es totalmente seguro, beneficioso para el cuerpo y arrastra consigo proteínas y minerales”*.

La solución para aprovechar todos los nutrientes del suero es sumamente sencilla: sólo hay que mezclar nuevamente el yogur, revolviendo un poco, para que vuelva a su consistencia original. Así le añadimos calcio, fósforo y proteínas lácteas.

Alma Palau, presidenta del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, explica cómo se forma ese líquido en la superficie: *“Aparece no porque el yogur esté caducado o tenga mucho tiempo desde su fabricación, sino por el movimiento durante el transporte. Su aspecto transparente y acuoso nos da una pista de que no se trata de la parte grasa del producto sino de la parte proteica”*.

Fuente: [20 Minutos](#)

<https://ar.cienradios.com/por-que-no-hay-que-tirar-el-liquido-del-yogur-a-la-basura-el-que-se-hace-arriba/>

The screenshot shows the Cienradios website interface. At the top left is the logo "cienradios" with a red circular icon. To the right is a red button labeled "Descubrir Radios" and a link "Ingresar". Below this is a red navigation bar with "MENÚ", "LO ÚLTIMO", "MÚSICA", and "VIDEOS!". A search bar contains the text "¿Qué querés escuchar?" with a magnifying glass icon. To the right of the search bar are social media icons for Facebook, Twitter, and Instagram.

The main content area shows the breadcrumb "Cienradios > Lo Último" and the date "17 abril, 2020 8:28". The article title is "Por qué no hay que tirar el líquido del yogur a la basura (el que se hace arriba)". Below the title is a sub-headline: "El líquido que se acumula en la superficie y vemos cuando abrimos un pote de yogur, no es agua, y trae muchos beneficios a la salud." Below the text is a photograph of a white yogurt container with a silver spoon resting on its lid.

On the right side, there is a "match 100" playlist section with a teal header. It lists six items:

- La 100 2 Rock Nacional
- La 100 3 Top 40
- La 100 4 Clásicos 80 y 90
- La 100 5 Latino
- La 100 6 Nuevos Clásicos