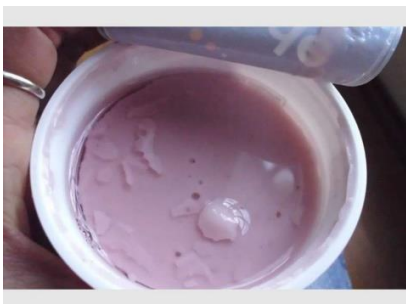


Por qué no hay que tirar a la basura el líquido que se hace arriba del yogur

Se trata del líquido que se acumula en la superficie y vemos cuando abrimos un pote de yogur.



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

PUBLICIDAD

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.

PUBLICIDAD

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://www.diariodecuyo.com.ar/salud/Por-que-no-hay-que-tirar-a-la-basura-el-liquido-que-se-hace-arriba-del-yogur-20200421-0020.html>

DIARIO DE CUYO

MENÚ

6.6°
San Juan

INICIO SAN JUAN POLÍTICA ECONOMÍA POLICIALES PASIÓN MÁS ▾

EDICIONES ANTERIORES | 🔍

No me interesa el anuncio He visto el anuncio varias veces El anuncio era inapropiado El anuncio tapa el contenido

CONSEJOS ÚTILES 21-04-2020

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

Se trata del líquido que se acumula en la superficie y vemos cuando abrimos un pote de yogur.

Anuncios Google

Dejar de ver anuncio

¿Por qué este anuncio? ▸