



Hacer Yogur en Casa

Yogur

El yogur es un producto lácteo fermentado. La mayor parte del yogur que se consume en Estados Unidos se hace con leche de vaca, pero también hay yogures elaborados con leche de otros animales y de origen vegetal.

Nutrición y Salud

Cuando se elabora con leche de vaca, el yogur es una fuente de proteínas, carbohidratos, y minerales, incluso el calcio y el fósforo. Si se elabora con leche que contiene grasa, ya sea descremada (1% de grasa), baja en grasa (2% de grasa), o leche entera, el yogur contendrá grasa. Con la fermentación, el yogur también contiene cepas de bacterias beneficiosas que pueden favorecer la salud intestinal e inmunológica.

Química

Las bacterias del fermento del yogur digieren la lactosa - un azúcar presente en la leche - para formar el ácido láctico. El ácido láctico reduce el pH de la leche, haciéndola más ácida. Esto hace que las proteínas se coagulen o se agrupen, produciendo una leche espesa que se convierte en yogur.

Cultivo Iniciador de Yogur

Los cultivos iniciadores de yogur contienen las bacterias necesarias para iniciar el proceso de elaboración del yogur. Si utilizas el yogur comprado como iniciador, utilízalo antes de la fecha de caducidad o de venta. Si utilizas un lote anterior de yogur casero, utilízalo como iniciador dentro de 5 a 7 días desde la fecha de elaboración del yogur. En cualquier caso, cuanto más fresco, mejor, ya que el iniciador tiene más bacterias activas.

Las tiendas en línea y las tiendas de alimentos naturales también pueden vender cultivos bacterianos para hacer yogur. Para los cultivos bacterianos comprados, sigue las instrucciones del fabricante.

Terminología

Inocular: Añadir bacterias a la leche mediante un cultivo iniciador.

Incubar: Mantener la leche en condiciones favorables después de añadir un cultivo iniciador para que se convierta en yogur

Fermentación: Las actividades de los microorganismos, incluso las bacterias, para transformar un producto alimenticio mediante reacciones químicas.

Algunos ejemplos: la leche que se convierte en yogur, el repollo que se convierte en chucrut, y la soja que se convierte en miso.

Cultivos vivos: Se necesitan bacterias vivas para iniciar el proceso de elaboración del yogur. Los cultivos iniciadores con bacterias muertas no sirven para hacer yogur.

Suero de leche: El líquido que se escurre del yogur cuando se elabora yogur espeso; la parte acuosa de la leche que queda después de la elaboración del queso.

Receta Básica para Hacer Yogur Casero

Porciones: 8 porciones (½ taza)

Ingredientes:

- 1 cuarto de galón de leche desnatada al 1% (Consejo 1)
- 2 cucharadas de yogur natural sin grasa

Preparación:

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Añade la leche a una cacerola o olla de 2 cuartos de galón. Coloca la olla en la estufa y calienta lentamente a 180 °F - 185 °F, y mezcla de vez en cuando para evitar que la leche se queme en el fondo. Utiliza un termómetro para alimentos o para dulces para controlar la temperatura. La leche comenzará a humear y a formar pequeñas burbujas en los bordes de la olla.
3. Apaga el fuego cuando la leche alcance los 180 °F -185 °F. Retira la leche de la estufa y déjala a temperatura ambiente. Enfría la leche hasta que alcance una temperatura de entre 108 °F y 115 °F.
4. Saca 1 taza de leche con un cucharón y viértela en un bol pequeño. Mezcla el fermento para yogur con 1 taza de leche hasta que quede homogéneo. Vuelve a verter la mezcla en la olla y mezcla para combinar todo.
5. Vierte la leche en el recipiente deseado (Consejo 2). Añade una tapa para cubrirlo.
6. Incuba el yogur entre 108 °F y 115 °F durante 6 a 10 horas, sin moverlo. Consulta las opciones de incubadoras en la página siguiente.

Guarda el yogur en el refrigerador a una temperatura igual o inferior a 40 °F una vez que se haya gelificado. Esto evitará que las bacterias produzcan más ácido láctico, lo que puede hacer que el yogur tenga un sabor cada vez más ácido. Consúmelo en un plazo de 14 días.

Información nutricional por porción: 50 calorías; 1 g de grasa (1 g saturada); 50 mg de sodio; 7 g de carbohidratos; 0 g de azúcar añadido; 0 g de fibra; 4 g de proteína.

Consejo 1: Para utilizar la leche desnatada sin grasa, mezcla $\frac{1}{4}$ de taza de leche desnatada en polvo con leche fría antes de comenzar con el paso 2. De esta forma, obtendrás un yogur más espeso.

Consejo 2: Utiliza los recipientes de vidrio, de plástico apto para alimentos, o de metal con una tapa. Vierte la leche en ocho recipientes pequeños de 1 taza o en un recipiente grande de 1.5 cuartos de galón. Los recipientes pequeños incubarán más rápido y se pueden utilizar para hacer yogur en porciones individuales. Un recipiente más grande tardará más en incubar y producirá un solo envase de yogur.

Opciones de Incubadoras

Horno: Precalienta el horno a 200 °F. Apaga el fuego. Introduce la leche inoculada en los recipientes deseados en el horno. Enciende el horno durante breves periodos de tiempo para mantener la temperatura alrededor de los 100 °F.

Refrigerador portátil u olla de cocción lenta:

Llena un refrigerador portátil o una olla de cocción lenta hasta la mitad con agua tibia, a unos 120 °F, y coloca los recipientes tapados con yogur dentro del refrigerador u olla. Añade más agua tibia si es necesario, de modo que el agua llegue hasta los lados, pero sin cubrir los recipientes. Cierra el refrigerador portátil o tapa la olla de cocción lenta. Envuelve el refrigerador portátil o la olla de cocción lenta en una toalla limpia.

Otras opciones: Sigue las instrucciones del fabricante para hacer el yogur cuando utilices las yogurteras comerciales, las ollas a presión eléctricas, o los deshidratadores eléctricos.



La leche calentándose en la estufa.



La leche enfriándose.



Opción de incubadora de cocción lenta.

Solución de Problemas: Problemas y Causas

Separación	No Firme
El yogur se incubó durante demasiado tiempo.	El iniciador de yogur no contenía cultivos vivos.
El yogur no se refrigeró inmediatamente después de la incubación.	La temperatura era demasiado alta o baja durante la incubación.
La leche no se calentó lo suficiente antes de añadir el iniciador para yogur.	El equipo no estaba limpio.
Sabores Extraños	Yogur Líquido
La leche no estaba fresca.	No se añadió leche desnatada en polvo a la leche fría antes de comenzar.
El iniciador de yogur no estaba fresco.	No se añadió leche desnatada en polvo a la leche fría antes de comenzar.
El equipo no estaba limpio.	El yogur estaba demasiado frío antes de la incubación.
El yogur no se cubrió durante la incubación.	El yogur se preparó con la leche de cabra.

Otros Estilos de Yogur

Queso de Yogur y Yogur al Estilo Griego

Escurrir el suero del yogur espesa la mezcla y produce una consistencia similar a la del pudín o el queso fácil de untar.

1. Corta un trozo de la manta de queso dos veces más ancho que el tazón o el recipiente que vas a utilizar para escurrir el yogur. Dobra la manta por la mitad para formar una doble capa.
2. Con cuidado, usa la cuchara para la cantidad deseada de yogur en la manta de queso y colócalo sobre el recipiente para escurrir. Fija la manta de queso de manera que cuelgue por encima del fondo del recipiente, ántala a un asa, o coloca un colador entre el recipiente y la manta de queso con el yogur.
3. Cubre el recipiente y refrigera. Para el queso de yogur, escurre durante 8 a 24 horas. Para el yogur al estilo griego, escurre durante 2 a 4 horas.



El yogur y una manta de queso dentro de una taza antes de refrigerarla. La manta de queso se ata al asa de la taza.



Después de 12 horas, el suero permanece en la taza de la izquierda, y el yogur escurrido de la derecha está listo para comer o utilizar en recetas.

Ingredientes para el Yogur Bebible

- 1 cuarto de galón de leche descremada al 1% de grasa
- 1 sobre de cultivo de yogur o 2 cucharadas de yogur natural desnatado con cultivos vivos
- Fruta; consulta la tabla «Elegir un Sabor de Fruta».

Preparación

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Añade la leche a una cacerola u olla de 2 cuartos de galón. Coloca la olla en la estufa y calienta lentamente a 175 °F - 180 °F, y mezcla de vez en cuando para evitar que la leche se queme en el fondo. Utiliza un termómetro para alimentos o para dulces para controlar la temperatura. La leche comenzará a humear y a formar pequeñas burbujas en los lados de la olla.
3. Apaga el fuego cuando la leche alcance los 175 °F - 180 °F. Retira la leche de la estufa y déjala a temperatura ambiente. Enfría la leche hasta que alcance una temperatura de entre 112 °F y 114 °F.
4. Añade el cultivo iniciador.
 - Si utilizas un cultivo comprado, espolvorea el cultivo sobre la superficie de la leche. Déjalo reposar sin mezclar durante 2 minutos, entonces remuévelo con la mezcla.
 - Si utilizas el yogur natural, vierte con cuidado 1 taza de leche en un tazón pequeño. Mezcla el iniciador para yogur con la leche hasta que quede homogéneo. Vierte la mezcla de nuevo en la olla y mézclalo para combinar todo.
5. Vierte la leche inoculada en un recipiente apto para alimentos con una capacidad superior a 1 cuarto de galón. Tapa el recipiente e incúbalo según las instrucciones en la Receta Básica para Hacer Yogur Casero durante 3 horas.

6. Comprueba si el yogur tiene la consistencia adecuada; consulta la sección «Prueba de Consistencia» a continuación. Cuando tenga la consistencia adecuada, tapa el recipiente y refrigéralo durante 1 hora. El yogur debe estar entre 68 °F - 77 °F.
7. Elige un sabor de fruta; consulta la tabla para conocer las cantidades. En un procesador de alimentos, haz puré los ingredientes de fruta hasta que queden homogéneos. Incorpora suavemente la fruta al yogur enfriado. Tapa y guarda en el refrigerador a 40 °F o menos.
8. Consume en un plazo de 14 días. El yogur puede empezar a separarse; remuévelo para volver a mezclarlo.

Prueba de Consistencia

Sumerge una cuchara limpia en la mezcla. Mueve la cuchara suavemente hacia adelante y hacia atrás. Si el yogur sigue teniendo la consistencia de la leche, continúa a incubarla durante otras 2 horas. Vuelve a comprobar. El yogur estará listo para meterse en el refrigerador cuando esté ligeramente gelificado y tenga la consistencia de un pudín líquido.

Elegir un Sabor de Fruta

Mezcla de Bayas

- 1 taza de bayas mixtas congeladas (descongeladas) o frescas sin azúcar
- 1 cucharada de miel o azúcar granulada

Melocotón

- 2 melocotones frescos, sin hueso
- 1 cucharada de miel o azúcar granulada

Fresa-Banana

- ½ taza de fresas frescas sin tallos
- 1 banana pequeña
- 1 cucharada de miel o azúcar granulada



Yogur bebible de frutos rojos mixtos

Recursos (en inglés)

Cascio, J, & Rogers Dinstil, R. (2015). [Making yogurt at home](#). University of Alaska Cooperative Extension. (Hacer yogur en casa.)

Hadjimbei, E., Botsaris, G., & Chrysostomou, S. (2022). Beneficial effects of yoghurts and probiotic fermented milks and their functional food potential. *Foods*, 11(17), 2691. doi.org/10.3390/foods11172691. (Efectos beneficiosos de los yogures y las leches fermentadas probióticas y su potencial como alimentos funcionales.)

New England Cheesemaking Company. (2024, January 24). Yogurt making instructions. [cheesemaking.com](https://www.cheesemaking.com). (Instrucciones para hacer yogur.)

Smith, D.K. (2015). [Yogurt made simple](#). Washington State University Extension. (Yogur fácil para preparar.)

Modificado noviembre 2025



Illinois Extension
UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

extension.illinois.edu