

¿Conoces el labneh? Otro lácteo fermentado.

Have you heard of labneh? Another fermented dairy product.

*Aguilar-Lozada A. D^a, Acevedo-Cruz A. L^b, Camargo-Bojorquez C. S^c,
Felix-Lozano J. Z^d, Ramírez-Moreno E^e, Ariza-Ortega, J. A^f, *Garcia-Espinosa, M^g*

Abstract:

Labneh es un producto lácteo fermentado semisólido originario de Medio Oriente, obtenido mediante el escurrido del suero del yogur. Su fermentación mejora la digestibilidad y la vida útil, aportando proteínas, calcio, riboflavina y probióticos de alto valor biológico. Este estudio analiza su composición nutricional, su potencial como alimento funcional y su comparación con otros productos lácteos fermentados. Se realizó una revisión bibliográfica en bases de datos como Google Scholar, utilizando las palabras clave: labneh, jocoque, yogur y queso crema. El labneh presenta un perfil nutricional favorable, rico en proteínas, calcio, grasa y bacterias probióticas que benefician la salud..

Keywords:

Labneh, Fermented products, Yoghurt, Nutritional compositions, Probiotic

Resumen:

El labneh es un producto lácteo fermentado semisólido originario de Medio Oriente, obtenido mediante el escurrido del suero del yogur. Su fermentación mejora la digestibilidad y la vida útil, aportando proteínas, calcio, riboflavina y probióticos de alto valor biológico. Este estudio analiza su composición nutricional, su potencial como alimento funcional y su comparación con otros productos lácteos fermentados. Se realizó una revisión bibliográfica en bases de datos como Google Scholar, utilizando las palabras clave: labneh, jocoque, yogur y queso crema. El labneh presenta un perfil nutricional favorable, rico en proteínas, calcio, grasa y bacterias probióticas que benefician la salud..

Palabras Clave:

Labneh, Productos fermentados, Yoghurt, Composición nutricional, Probióticos

Introducción

La palabra Labneh es derivada del término labán que significa blanco o leche, es un producto lácteo fermentado con origen en Medio Oriente que es obtenido de la

*a Aguilar-Lozada A.D., Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo / Instituto de Ciencias de la Salud / Pachuca de Soto, Hidalgo / México,
https://orcid.org/0009-0002-7686-0376 Email: ag378721@uaeh.edu.mx*

*b Acevedo-Cruz A.L., Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo / Área Académica de Nutrición / Pachuca Hidalgo / México,
https://orcid.org/0009-0008-2034-4501 Email: ac318813@uaeh.edu.mx*

*c Camargo-Bojorquez C.S., Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo / Instituto de Ciencias de la Salud / Pachuca de Soto, Hidalgo / México,
https://orcid.org/0009-0005-2003-734X Email: ca472417@uaeh.edu.mx*

d Felix-Lozano J, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo / Área Académica de Nutrición / Instituto de Ciencias de la Salud / Pachuca Hidalgo / México, https://orcid.org/0009-0001-0104-9741 Email: fe344633@ uaeh.edu.mx

*e Ramírez-Moreno E., Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo / Área Académica de Nutrición / Pachuca Hidalgo / México,
https://orcid.org/0000-0002-9928-8600 Email: esther_ramirez@uaeh.edu.mx*

f Ariza-Ortega J.A., Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo / Área Académica de Nutrición / Pachuca Hidalgo / México, https://orcid.org/0000-0002-2163-4593 Email: jose_ariza@uaeh.edu.mx

*g *Garcia Espinosa, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo / Área Académica de Nutrición / Pachuca Hidalgo / México, https://orcid.org/0009-0000-1672-1441 Email: ga471196@uaeh.edu.mx;*

Fecha de recepción: 03/10/2025, Fecha de aceptación: 31/10/2025, Fecha de publicación: 05/01/2026

DOI: <https://doi.org/10.29057/prepa3.v13i25.15837>



separación del suero de yogurt (Yamani & Al-Dabbas, carbohidratos su aporte va de 4-6% y cuenta con una cantidad de calcio de entre 80 y 120 mg (Melo, G. y Ferrera, G. 2010).

Este producto presenta una textura suave y seca con un sabor ácido, y que generalmente puede ser utilizado como aderezo, acompañado con aceite de oliva y especias (Abu-Jdayil et al., 2002).

Su elaboración tiene origen en países como Turquía, Líbano, Siria, Iraq o Irán, debido a sus climas elevados que son perfectos para el crecimiento de las bacterias ácido lácticas (Marta C, 2015), que son un grupo de bacterias gram positivas, no formadoras de esporas, que transforman carbohidratos, como la lactosa, en ácido láctico a través de un proceso de fermentación (Makarova et al., 2006).

Estas bacterias se clasifican en géneros como *Lactobacillus*, *Streptococcus*, *Lactococcus*, *Leuconostoc* y *Pediococcus*, y desempeñan un papel crucial en la conservación, seguridad y propiedades sensoriales de los alimentos fermentados (Holzapfel et al., 2001).

Durante el proceso fermentativo, además del ácido láctico, producen compuestos como bacteriocinas, peróxido de hidrógeno y diacetilo, que contribuyen a la estabilidad microbiológica, el sabor y la textura del labneh (Parvez et al., 2006).

Para la elaboración del labneh, se mezcla yogur con sal, lo que ayuda a realzar el sabor y a facilitar la eliminación del suero (Figura 1A). Posteriormente, se coloca un colador sobre un recipiente hondo y encima una tela de algodón, gasa, manta de cielo o una servilleta limpia; sobre esta, se vierte el yogur y se cubre ligeramente (Figura 1B) (Tamime & Robinson, 2007).

Después, el producto se refrigerara y se deja reposar entre 12 a 24 horas, dependiendo de la textura deseada y si se busca un labneh más espeso, se puede colgar la tela para que el suero drene con mayor facilidad como se muestra en la Figura 1C (Serhan et al., 2016).

Pasado el tiempo de reposo, se revisa la consistencia del labneh, se retira de la tela y se transfiere a un recipiente (Akalin et al., 2012) y para su conservación, el labneh se debe envasar en recipientes de plástico opaco, que impida el paso directo de luz y el oxígeno ya que este producto es rico en grasas y proteínas, lo que lo hace vulnerable a la oxidación lipídica (Tamime & Robinson, 2007).

Este estudio tiene como objetivo analizar el valor nutricional del labneh, su potencial como alimento funcional y su comparación con otros productos lácteos fermentados en términos de aporte nutricional y beneficios para la salud.

Metodología

De acuerdo con la Tabla 1, la composición aproximada del labneh es de 9-11% de grasa (Fuquay et al., 2011). Su contenido energético varía entre 139-172 kcal por cada 100 gramos de producto, dependiendo del yogurt utilizado, en

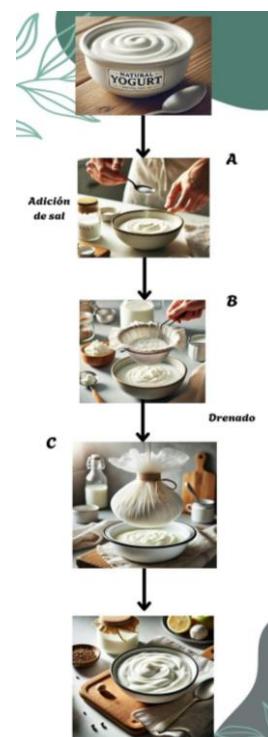


Figura 1. Diagrama de flujo de la elaboración del Labneh

En la Tabla 1 se muestra que el contenido de proteínas del labneh va de 3.5 a 4% y se consideran de elevada digestibilidad, debido a la acción de diferentes bacterias proteolíticas como *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus* que actúan durante el proceso de fermentación del producto; estas bacterias secretan enzimas proteasas que hidrolizan las proteínas lácteas, como la caseína, liberando péptidos y aminoácidos libres (Pessione, 2012), estos compuestos no solo facilitan la digestión y absorción de nutrientes, sino que también pueden ejercer funciones bioactivas, como efectos antimicrobianos, antioxidantes y moduladores del sistema inmune (Babio, Nancy, 2017).

El labneh, al ser elaborado a base de yogur fermentado, posee probióticos, definidos como "microorganismos vivos que, al ser administrados en cantidades adecuadas, confieren un beneficio a la salud del huésped" (FAO 2001). Las cantidades consideradas efectivas para generar beneficios a la salud son un

mínimo de 10^8 a 10^9 unidades formadoras de colonias totales por porción diaria (Hill et al., 2014; Sanders et al., 2010).

Contiene *Streptococcus thermophilus* y *Lactobacillus delbrueckii sub. bulgaricus*, pero también pueden presentarse otros microorganismos como *Bifidobacterium Bifidum* con un mezcla de *Lactococcus lactis sub. lactis* y *Cremoris*. (Tamime & Robinson, 2007), estos impactan positivamente en la salud, especialmente en enfermedades gastrointestinales, la enfermedad inflamatoria intestinal y el metabolismo de los lípidos, al disminuir los niveles de colesterol y lipoproteínas de baja densidad, así como al aumentar los niveles de lipoproteínas de alta densidad. Además, benefician a las personas intolerantes a la lactosa, ya que ayudan a reducir los síntomas de inflamación o hinchazón y mejoran la digestión de la lactosa (Manzano et al., 2012).

En la Tabla 1, el labneh se comparó con otros productos fermentados y con el queso crema, puesto que tienen la misma consistencia para ser denominados productos untados. El consumo de labneh y otros productos fermentados destaca por su composición nutrimental por su aporte de proteínas y calcio, además siendo significativo la composición de su alto contenido probiótico, mientras que el queso crema es el más calórico y graso.

Calcio	80 – 120 mg	100 – 140 mg	100 – 150 mg	50 – 80 mg
--------	-------------	--------------	--------------	------------



Figura 2. Diferentes usos y presentaciones del labneh

Una de las formas más comunes de consumir el labneh (Figura 2) es como dip, especialmente cuando se acompaña de pan (Al-Zoubi, 2020), en ensaladas como un aderezo acompañado de vegetales frescos o frutos secos, con hierbas por ejemplo el cilantro y la menta, en salsas y rellenos para platillos salados. Puede ser mezcla con miel y nueces o almendras, lo que le otorga un toque dulce sin perder sus cualidades nutricionales (El Hage, R., 2020). También puede utilizarse en bebidas y smoothies, así como sustituto como ingrediente en repostería.

Conclusión

En conclusión, los resultados obtenidos permiten afirmar que el labneh es un alimento con un perfil nutricional favorable, caracterizado por su contenido de proteínas, calcio y grasa, así como por la presencia de bacterias probióticas que impactan positivamente en el organismo. Esto lo convierte en un producto completo desde el punto de vista nutricional y lo posiciona como un alimento funcional, gracias a sus distintos beneficios, entre ellos la mejora de la salud digestiva, el fortalecimiento del sistema inmune y el control del colesterol. Además, se presenta como una opción viable para sustituir a otros productos como el queso crema, en cuanto a textura y usos, ya que ofrece mayores beneficios nutricionales.

Tabla 1. Comparación de la composición nutricional de diferentes lácteos.

Características	Labneh	Jocoque	Yogurt natural	Queso crema
Contenido probiótico	Alto	Moderado	Moderado	Bajo o nulo
Energía	139 – 172 kcal	90 – 130 kcal	60 – 80 kcal	340 kcal
Proteínas	3.5 – 4 g	3 – 5 g	3 – 4 g	6 – 8 g
Grasas	9 – 11 g	5 – 8 g	3 – 5 g	34 g
Carbohidratos	4 – 6 g	4 – 6 g	5 – 7 g	3 – 4 g

Referencias

- [1] [1] Marta C. Estudio del efecto de aditivos en la calidad de un snack a base labneh. [Trabajo de fin de grado]. Zaragoza: Universidad Zaragoza; 2015.
- [2] Athan M. La nutrición humana en el mundo en desarrollo. Roma: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO); 2002.
- [3] Tamime AY, Robinson RK. Yoghurt: Science and Technology. Boca Raton: CRC Press; 2007.
- [4] Babio, Nancy, Mena-Sánchez, Guillermo, & Salas-Salvadó, Jordi. (2017). Más allá del valor nutricional del yogur: ¿un indicador de la calidad de la dieta?. Nutrición Hospitalaria, 34(Supl. 4), 26-30.
- [5] Borgi, M., Khamis, K., & Nassar, M. (2018). Health benefits of traditional dairy products in the Middle East: Focus on labneh. Journal of Nutritional Biochemistry, 54, 10-17.
- [6] Tamime, A. Y., & Robinson, R. K. (2007). Yoghurt: Science and technology (3rd ed.). CRC Press.
- [7] Al-Otaibi, M., & El-Demerdash, H. (2008). Traditional dairy products: Processing, properties, and microbiological aspects. Dairy Science & Technology, 88(5), 471-486.
- [8] Tamime, A. Y. (2018). Fermented milks. Wiley-Blackwell.
- [9] Al-Otaibi, M. (2012). Nutritional and health benefits of Middle Eastern dairy products. Journal of Dairy Research, 79(4), 503-514.
- [10] El Hage, R., Mroueh, M., & Kassem, M. (2020). Labneh: Nutritional value and health benefits in contemporary diets. International Journal of Food Science, 45(8), 224-231.
- [11] Hafez, R., Salem, R., & Nour, M. (2020). Labneh smoothies: A new trend in dairy-based beverages. Journal of Dairy and Food Science, 42(3), 189-195.
- [12] Ceballos, LS, Morales, ER, de la Torre Adarve, G., Castro, JD, Martínez, LP, & Sampelayo, MRS (2009). Composición de la leche de cabra producida en sistemas extensivos en el sur de España. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética , 13(1), 7-13. Recuperado de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000300008
- [13] Yerlikaya, O. (2014). Cultivos iniciadores utilizados en la preparación de productos lácteos probióticos y bebidas lácteas probióticas populares. Ciencia y Tecnología de los Alimentos , 34(2), 221-229. <https://doi.org/10.1590/fst.2014.0050>
- [14] Carod Royo, M., & Sánchez Paniagua, L. Estudio del efecto de aditivos en la calidad de un snack a base de labneh.
- [15] Özer, B., y Robinson, R. (1999). Comportamiento de cultivos iniciadores en yogur concentrado (labneh) elaborado mediante diferentes técnicas. LWT - Ciencia y Tecnología de los Alimentos, 32 (7), 391-395. <http://dx.doi.org/10.1006/fstl.1999.0566>
- [16] Torres, J. E. (2001). Utilización del ultrafiltrado de suero pasteurizado del queso para el desarrollo de una bebida isotónica (Doctoral dissertation, Escuela Agrícola Panamericana, Zamorano).
- [17] Fuquay, J. W., Fox, P. F. y McSweeney, P. L. H. (2011). Milk lipids. En: Encyclopedia of dairy sciences. 2^a edición, vol. 3. pp.649-740, Academic Press, Oxford, Gran Bretaña.
- [18] Melo, G. R., & Ferrera, G. A. (2010). Efecto del porcentaje de grasa y acidez final en las propiedades físico-químicas y sensoriales del queso de yogur (labneh) (Doctoral dissertation, Zamorano: Escuela Agrícola Panamericana, 2012).
- [19] Manzano A, Claudia, Estupiñán G, Diana, & Poveda E, Elpidia. (2012). EFECTOS CLÍNICOS DE LOS PROBIÓTICOS: QUÉ DICE LA EVIDENCIA. Revista chilena de nutrición, 39(1), 98-110. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000100010>
- [20] Pessione, E. (2012). Lactic acid bacteria contribution to gut microbiota complexity: lights and shadows. Frontiers in Cellular and Infection Microbiology, 2, 86. <https://doi.org/10.3389/fcimb.2012.0008>
- [21] Makarova, K., Slesarev, A., Wolf, Y., Sorokin, A., Mirkin, B., Koonin, E. V., ... & Kyrpides, N. (2006). Comparative genomics of the lactic acid bacteria. Proceedings of the National Academy of Sciences, 103(42), 15611–15616. <https://doi.org/10.1073/pnas.0607117103>
- [22] Holzapfel, W. H., Haberer, P., Geisen, R., Björkroth, J., & Schillinger, U. (2001). Taxonomy and important features of probiotic microorganisms in food and nutrition. The American Journal of Clinical Nutrition, 73(2), 365S–373S. <https://doi.org/10.1093/ajcn/73.2.365s>
- [23] Parvez, S., Malik, K. A., Kang, S. A., & Kim, H. Y. (2006). Probiotics and their fermented food products are beneficial for health. Journal of Applied Microbiology, 100(6), 1171–1185. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2672.2006.02963.x>
- [24] Serhan, M., Sallam, S. M., & Salam, H. H. A. (2016). Effect of salting and storage on the microbiological, chemical and sensory properties of labneh. International Journal of Dairy Science, 11(3), 101–108. <https://doi.org/10.3923/ijds.2016.101.108>
- [25] Akalin, A. S., Unal, G., Dinkci, N., & Hayaloglu, A. A. (2012). Microbiological, rheological, and sensory characteristics of probiotic yoghurts prepared with different strains and concentrations of probiotic bacteria. Journal of Dairy Science, 95(7), 3618–3628. <https://doi.org/10.3168/jds.2011-5148>
- [26] Hill, C., Guarner, F., Reid, G., Gibson, G. R., Merenstein, D. J., Pot, B., ... & Sanders, M. E. (2014). The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics consensus statement on the scope and appropriate use of the term probiotic. Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology, 11(8), 506–514. <https://doi.org/10.1038/nrgastro.2014.66>
- [27] Sanders, M. E., Guarner, F., Guerrant, R., Holt, P. R., Quigley, E. M., Sartor, R. B., ... & Mayer, E. A. (2013). An update on the use and investigation of probiotics in health and disease. Gut, 62(5), 787–796. <https://doi.org/10.1136/gutjnl-2012-30250>