

Y

yabbie. Nombre vulgar del crustáceo: *Cherax destructor-albidus*.

yacapan. Nombre vulgar de la planta: *Artocarpus communis*.

yak. Raza primitiva. Los yaks son animales peculiares de las zonas de alta montaña del Tíbet, Pamir y Karakorum, donde se llega a alturas de 6.000 m sobre el nivel del mar. Bajo las ásperas condiciones climáticas de las altas montañas asiáticas viven tanto el yak salvaje (*Bos mutus*) como el yak doméstico (*Bos grunniens*) Son animales insustituibles en condiciones desfavorables. Sirven como animales de tiro, su carne es la única fuente de proteínas animal en la alimentación de los aborígenes, se consume su leche, aún cuando los animales produzcan poca, se calientan con su estiércol, el pelo se trabaja e hila, y la piel sirve como colchón; algo duro, pero abrigador. Una característica típica del yak doméstico y del salvaje es la cruz alta, que recuerda a la joroba del cebú. El pelo es largo, sobre todo en la zona abdominal, donde puede llegar hasta el suelo. Los yaks se pueden cruzar con los bovinos europeos; estos híbridos producen más leche y de mayor contenido graso. **Características; Yak salvaje:** Altura de la vaca: 150 cm, longitud: 250 cm. Altura del toro: 200 cm, longitud: 400 cm, peso: hasta 900 kg. **Yak doméstico:** altura 150-170 cm, peso 400-500 kg. Producción en leche en una lactancia: 400-600 l. Contenido en grasa de la leche: 4,5-5,5%. Véase: buey doméstico.

yak doméstico. Nombre vulgar del rumiante: *Bos grunniens*.

yak salvaje. Nombre vulgar del rumiante: *Bos mutus*.

yakimono. Técnica japonesa, la más primitiva de todas las cocinas; consiste en cocinar a la parrilla. Sin embargo, cuando los ingredientes son frescos y sabrosos de por sí, no hace falta más aderezo que ponerlos a la parrilla con un poco de sal. El pollo, los pescados y todo tipo de verduras así preparados son muy populares en Japón.

yakitori. Nombre del plato de la cocina de Japón. Nombre español: pincho de pollo.

yakult. Es el producto de leche coagulada obtenida por fermentación láctica mediante la acción de *Lactobacillus caseis*. Se trata de una bebida muy conocida en Japón. Véase: definición de leches fermentadas, preparación, envasado, consumo y venta de las leches fermentadas o acidificadas.

yaliñeta. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Helicolenus dactylopterus* (Roule, de Buen, Fowler). Sinónimo: **gallineta**.

yam makhua phao. Nombre del plato de la cocina de Tailandia. Nombre español: berenjenas agridulces.

yam pla muek mamuang. Nombre del plato de la cocina de Tailandia. Nombre español: ensalada de calamares con mangos verdes.

yam woon sen. Nombre del plato de la cocina de Tailandia. Nombre español: ensalada picante de fideos de celofán, carne de cerdo y langostinos.

yama. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Liza ramada* (Risso). Sinónimo: **morragute**.

yama. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Mugil cephalus* (Risso, Cuvier, Bonaparte). Sinónimo: **pardete**.

yambo. Nombre vulgar de la planta: *Syzygium jambos*.

yang chue. Nombre asiático de la pasta: fideos frescos de trigo. Véase: fideos asiáticos.

Yanguas. Término municipal de la provincia de Soria (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

yaspo. Nombre vulgar de la planta: *Pachyrhizus tuberosus*.

yatehue. Nombre vulgar, en Chile, del pez: *Cilus montii* (Delfin). Sinónimo: **ronco chileno**.

yaurero. Nombre vulgar de la planta: *Hyloceus triangularis*.

yayama. Nombre vulgar de la planta: *Bromelia ananas*, *Ananas sativus*, *Ananas comosus*.

Yecla de Yeltes. Término municipal de la provincia de Salamanca (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de

dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

yellow belly sunfish. Nombre vulgar del pez: *Lepomis gibbosus*.

yellow bullhead. Nombre vulgar del pez: *Ictalurus natalis*.

yellow globe. Variedad de: nabo

yellowedge grouper. Nombre vulgar del pez: *Epinephelus flavolimbatus*.

yellowfish sole. Nombre vulgar del pez: *Limanda aspera*.

yellowtail. Nombre vulgar del pez: *Seriola dumerili*.

Yelo. Término municipal de la provincia de Soria (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

yema. Véase: vino de yema.

yema de huevo. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Yema de huevo	
Ácido fólico (µg)	150,00
Calcio (mg)	140,00

Yema de huevo	
Carbohidratos (g)	0,60
Cinc (mg)	4,00
Colesterol (mg)	1480,00
Energía (kcal)	363,25
Energía (kJ)	1518,39
Fósforo (mg)	550,00
Grasa (g)	33,00
Grasa moninsaturada (g)	14,55
Grasa poliinsaturada (g)	4,13
Grasa saturada (g)	11,02
Hierro (mg)	8,00
Magnesio (mg)	18,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,04
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,18
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	116,00
Proteína (g)	16,00
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,45
Sodio (mg)	65,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,40
Vitamina A (µg eq. retinol)	550,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	4,90
Vitamina D (µg)	6,00
Vitamina E (mg)	3,00

yema de huevo deshidratada. Según el Código Alimentario, 3.14.13. Es un derivado seco obtenido de la yema por eliminación del agua. Responderá a las condiciones exigidas para el "huevo en polvo". Véase: derivados de huevos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Yema de huevo Desecada	
Ácido fólico (µg)	210,00
Calcio (mg)	282,00
Carbohidratos (g)	2,10
Cinc (mg)	6,15
Colesterol (mg)	2430,00
Energía (kcal)	668,38
Energía (kJ)	2793,81
Fósforo (mg)	1112,00
Grasa (g)	59,30
Grasa moninsaturada (g)	22,32
Grasa poliinsaturada (g)	7,38

Yema de huevo Desecada	
Grasa saturada (g)	18,00
Hierro (mg)	13,80
Magnesio (mg)	28,00
Niacina (mg eq. niacina)	8,77
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,58
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	168,00
Proteína (g)	31,70
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,66
Sodio (mg)	91,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,50
Vitamina A (µg eq. retinol)	1060,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	7,08
Vitamina E (mg)	3,90

yemas sevillanas. Plato típico de la "Cocina de Sevilla" perteneciente al grupo: Postres y repostería.

yemistes piperies. Plato de la "cocina del Mediterráneo". Nombre español: pimientos rellenos con salsa de tomate.

yerba mate. (*Ilex Paraguaiensis*). Es una especie de arbusto, originario de América del sur, legado de las antiguas tribus guaraníes, quienes poseían bastos conocimientos de la medicina naturista o natural. A sus propiedades se le atribuyen el de ser un excelente diurético y digestivo, así como el de estimulante leve parecido al café. La Yerba Mate o *Ilex paraguariensis* es una planta nativa del Paraguay y es la única hierba medicinal que lleva el nombre de su país. Es originaria de la región Oriental del Paraguay de ambos lados de la Sierra del Amambay y Mbaracayú, en los departamentos de Itapúa, San Pedro, Guairá, Amambay y Alto Paraná. Es sustancialmente regional de la herencia Tupí-Guaraní, ya que ellos lo utilizaban en forma de té; después de la conquista y la colonización, los jesuitas generalizaron su cultivo en las reducciones, enlazando así las tradiciones y las costumbres de los paraguayos. La yerba mate es 100% natural, produciéndose en forma totalmente ecológica, no recibe ningún tratamiento químico en ningun-

na fase de su producción y procesamiento. Actúa como estimulante natural por su contenido de maateína; no produce hábito, y es más sana que el té y el café. Es energética: el uso de la Yerba Mate activa la vida cerebral, excita el aparato locomotor y demás funciones del organismo, debido a su calidad tonificante. Es diurética, y es un suplemento dietético (no engorda). Tiene propiedades digestivas y laxativas. Es una planta muy rica en vitaminas, según estudios, como los del Instituto Pasteur de Francia. Contiene ácido pantoténico que comprende el complejo de la Vitamina B₁, B₂, vitamina E, A y C, prácticamente todas las vitaminas indispensables para la vida. Se lo utiliza en bebidas calientes, como el mate o el mate cocido. Y como bebida fría en el Tereré. Consideramos en las tablas la composición para 100 g. Véase: mate; tereré.

Composición Media (100g)	Valor Mínimo	Valor Máximo	Valor Medio
Humedad	5,36	9,80	8,17
Proteínas	8,30	13,45	10,89
Carbohidratos	9,70	14,18	12,04
Almidón	2,56	6,63	4,55
Glucosas	1,30	6,14	3,84
Fibras	14,96	19,95	16,96

Composición mineral (100 g)	Valor mínimo	Valor máximo	Valor medio
Cinc	6,310	7,780	6,910
Cloro (g)	0,082	0,160	0,116
Azufre	0,082	0,168	0,125
Fósforo (g)	0,074	0,214	0,120
Calcio	0,597	0,824	0,668
Magnesio (g)	0,134	0,484	0,337
Potasio (g)	1,181	1,554	1,350
Sodio (g)	0,000	0,003	0,002

Composición mineral (100 g)	Valor mínimo	Valor máximo	Valor medio
Hierro (mg) %	---	94,000	59,900
Cobre (mg)	0,600	1,600	1,260
Manganeso (mg)	30,200	183,000	133,180

yerbanís. Nombre vulgar de la planta: *Tages lucida*.

yerbas finas. Conjunto de especias y condimentos para usos culinarios. **Ingredientes:** Laurel, tomillo, mejorana, hierbabuena, perejil y albahaca. Véase: recado de especias; recados en la cocina de Méjico.

yerbizo. Cerdo nacido en diciembre-enero. Véase: cerdo ibérico.

yerba. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Amphipricon americanus* (Schneider). Sinónimo: **cherna**.

yesca. Nombre vulgar de la seta: *Fomes fomentarius*.

yesquero añoso. Nombre vulgar de la seta: *Heterobasidion annosum*.

yesquero aplanado. Nombre vulgar de la seta: *Ganoderma applanatum*.

yesquero bermellón. Nombre vulgar de la seta: *Trametes cinnabarina*.

yesquero blanco. Nombre vulgar de la seta: *Trametes gibbosa*.

yesquero de abedúl. Nombre vulgar de la seta: *Piptoporus betulinus*

yesquero marginado. Nombre vulgar de la seta: *Ungulina marginata*.

yesquero multicolor. Nombre vulgar de la seta: *Coriolus versicolor*.

yesquero peludo. Nombre vulgar de la seta:
Trametes hirsuta.

yesquero radiado. Nombre vulgar de la seta:
Inonotus hispidus.

yin zhen. Clasificado como té blanco y no verde, es decir, sus hojas se han secado para obtener un sabor más suave. Es uno de los téis más caros del mundo. Se deja reposar 20 minutos para poder disfrutar de su sabor por completo. Véase: cafés, téis y otras bebidas.

ymer. Es el producto de leche coagulada obtenida por fermentación láctica mediante la acción de *Streptococcus lactis*, *Streptococcus cremoris*, *Streptococcus diacetylactis*, *Leuconostoc cremoris* a partir de leche pasteurizada, leche concentrada pasteurizada, leche total o parcialmente desnatada pasteurizada, leche concentrada pasteurizada total o parcialmente desnatada, con o sin adición de nata pasteurizada, leche en polvo entera, semidesnatada o desnatada, suero en polvo, proteínas de leche y/u otros productos procedentes del fraccionamiento de la leche. Los microorganismos productores de la fermentación láctica deben ser viables y estar presentes en el producto terminado. Esto último es fundamental, puesto que la existencia de actividad de los microorganismos vivos en el ymer es lo que le confiere sus características nutricionales y biológicas específicas; por tanto, no deben eliminarse, por calentamiento o por otro medio esterilizador. Producto originario de países nórdicos. Véase: definición de leches fermentadas, preparación, envasado, consumo y venta de las leches fermentadas o acidificadas.

yodo. Elemento químico de símbolo I, número atómico 53, masa atómica 126,9045 y configuración electrónica (Kr) $4d^{10} 5s^2 5p^6$, con 37 nucleidos, sólo uno estable. Elemento molecular diatómico, I_2 del grupo de los halógenos. Sólido sublimable. Véase: alimentos ricos en yodo; índice de yodo..

yoghourt. Sinónimo: yogur.

yogur. Según la Norma de Calidad vigente en España; es el producto de leche coagulada obtenida por fermentación láctica mediante la acción de *Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus*, a partir de leche pasteurizada, leche concentrada pasteurizada, leche total o parcialmente desnatada pasteurizada, leche concentrada pasteurizada total o parcialmente desnatada, con o sin adición de nata pasteurizada, leche en polvo entera, semidesnatada o desnatada, suero en polvo, proteínas de leche y/u otros productos procedentes del fraccionamiento de la leche. Los microorganismos productores de la fermentación láctica deben ser viables y estar presentes en el producto terminado en cantidad mínima de 1×10^7 colonias por gramo o mililitro. Esto último es fundamental, puesto que la existencia de actividad de los microorganismos vivos en el yogur es lo que le confiere sus características nutricionales y biológicas específicas; igualmente, en algunos países se permite, para conservar mejor el yogur, la eliminación de los microorganismos productores de la fermentación. * El yogur se consume tal cual o combinado con otros alimentos. Se añade tanto a platos salados como dulces y constituye un ingrediente importante de la cocina de Oriente Próximo y la India. El yogur natural sustituye a la nata y puede añadirse a la mahonesa o a vinagretas. El contenido de materias grasas, glúcidos y calorías de los yogures comerciales varía bastante. Se comercializa en muchas variedades. Consideramos los siguientes tipos: **yogur natural**, **yogur azucarado**, **yogur edulcorado**, **yogur con frutas**, zumos y/u productos naturales, **yogur aromatizado**. Véase: yogur; leche, nata y yogur; definición de leche fermentada o acidificada; preparación, envasado, consumo y venta de las leches fermentadas o acidificadas; productos lácteos de India. Sinónimo: yoghurt; yogur natural. **yogur.** Nombre hindú: *dahi*.

yogur aromatizado. Es el que corresponde a la composición de "yogur", al que se han añadido agentes aromáticos autorizados. la cantidad mínima de yogur en el producto final será del 80%. Véase: yogur.

yogur azucarado. Es el que corresponde a la composición de “yogur”, pero al que se han añadido azúcar o azúcares comestibles. Véase: yogur.

yogur batido. Bebida elaborada con yogur al que se le ha añadido leche y zumo de frutas. se puede adquirir fresco o en forma UHT. Véase: yogur; Leche, nata y yogur.

yogur bio sabores. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Yogur bio Sabores	
Ácido fólico (µg)	3,00
Calcio (mg)	124,00
Carbohidratos (g)	11,40
Energía (kcal)	87,05
Energía (kJ)	363,87
Fósforo (mg)	128,00
Grasa (g)	3,50
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	135,00
Proteína (g)	3,20
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,18
Sodio (mg)	57,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	24,60
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,20

yogur con frutas, zumos y/u otros productos naturales. Es el que corresponde a la composición de “yogur”, al que se han añadido frutas, zumos y/u otros productos naturales. la cantidad mínima de yogur en el producto terminado será del 70%. Al contener azúcar añadido es más alto en calorías que el yogur natural.

yogur con plátano y guindillas. Plato de la “cocina de India” perteneciente al grupo de “guarniciones”. Tiempo de preparación: 10 minutos. Ingredientes: yogur, nata líquida, guindilla roja, sal, plátano, guindilla verde o roja. Véase: cocina de India; guarniciones en la cocina de India.

yogur con pomelo. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 30 minutos, más el tiempo de refrigeración. **Ingredientes:** yogur, pomelos, brandy, azúcar, jalea de grosellas. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

yogur con sabor. Se comercializa en forma natural o desnatada y con una amplia variedad de sabores. Al contener azúcar añadido es más alto en calorías que el yogur natural. Véanse: yogur con frutas, zumos y/u otros productos naturales; leche, nata y yogur. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Yogur Sabores	
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,40
Ácido fólico (µg)	2,00
Calcio (mg)	178,00
Carbohidratos (g)	17,00
Cinc (mg)	0,60
Colesterol (mg)	4,00
Energía (kcal)	93,25
Energía (kJ)	389,79
Fósforo (mg)	140,00
Grasa (g)	1,50
Hierro (mg)	0,10
Magnesio (mg)	13,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,04
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	240,00
Proteína (g)	4,00
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,21
Sodio (mg)	65,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,58
Vitamina A (µg eq. retinol)	22,80
Vitamina D (µg)	0,01
Vitamina E (mg)	0,03

yogur de soja. El yogur de soja se obtiene de la leche de soja enriquecida, tratada con una bacteria no láctica. Estos derivados no contienen colesterol ni lactosa y se comer-

cializan con distintos sabores. Véase: leche de soja.

yogur desnatado. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Yogur Desnatado	
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,60
Ácido fólico (µg)	4,70
Calcio (mg)	140,00
Carbohidratos (g)	6,30
Cinc (mg)	0,44
Colesterol (mg)	1,00
Energía (kcal)	44,51
Energía (kJ)	186,03
Fósforo (mg)	116,00
Grasa (g)	0,32
Grasa moninsaturada (g)	0,15
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	0,11
Hierro (mg)	0,09
Magnesio (mg)	13,70
Niacina (mg eq. niacina)	1,35
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,08
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	211,00
Proteína (g)	4,50
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,19
Sodio (mg)	64,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,04
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,80
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,40
Vitamina D (µg)	tr.
Vitamina E (mg)	tr.
Yodo (mg)	5,30

yogur desnatado con frutas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Yogur desnatado con frutas	
Ácido fólico (µg)	3,00
Calcio (mg)	150,00
Carbohidratos (g)	18,00
Cinc (mg)	0,60
Energía (kcal)	91,50

Yogur desnatado con frutas	
Energía (kJ)	382,45
Fibra (g)	9,00
Fósforo (mg)	140,00
Grasa (g)	0,38
Niacina (mg eq. niacina)	1,00
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,04
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	220,00
Proteína (g)	4,30
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,19
Sodio (mg)	65,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,52
Vitamina A (µg eq. retinol)	10,00
Vitamina D (µg)	tr.

yogur edulcorado. Es el que corresponde a la composición de “yogur”, pero al que se han añadido edulcorantes autorizados.

yogur enriquecido. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Yogur enriquecido	
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Ácido fólico (µg)	2,00
Calcio (mg)	157,00
Carbohidratos (g)	3,60
Cinc (mg)	0,60
Colesterol (mg)	20,00
Energía (kcal)	61,00
Energía (kJ)	255,47
Fósforo (mg)	140,00
Grasa (g)	3,60
Grasa moninsaturada (g)	0,88
Grasa poliinsaturada (g)	0,07
Grasa saturada (g)	2,28
Hierro (mg)	0,05
Magnesio (mg)	14,00
Niacina (mg eq. niacina)	1,00
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,04
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	240,00
Proteína (g)	3,73
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,21

Yogur enriquecido	
Sodio (mg)	55,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,58
Vitamina A (µg eq. retinol)	40,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,01
Vitamina D (µg)	tr.
Yodo (mg)	30,00

yogur líquido. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Yogur líquido	
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,87
Ácido fólico (µg)	12,00
Calcio (mg)	106,10
Carbohidratos (g)	13,40
Cinc (mg)	0,45
Colesterol (mg)	5,39
Energía (kcal)	69,37
Energía (kJ)	289,97
Fósforo (mg)	103,00
Grasa (g)	0,88
Grasa moninsaturada (g)	0,22
Grasa poliinsaturada (g)	0,02
Grasa saturada (g)	0,51
Hierro (mg)	0,09
Magnesio (mg)	10,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,80
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,06
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	145,00
Proteína (g)	2,80
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,18
Sodio (mg)	40,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,04
Vitamina A (µg eq. retinol)	2,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,40
Vitamina D (µg)	tr.
Vitamina E (mg)	tr.

yogur natural. Es el que corresponde a la composición definida en “**yogur**”. Se co-

mercializa en muchas variedades. Véase: yogur; leche, nata y yogur. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Yogur natural	
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,70
Ácido fólico (µg)	3,70
Calcio (mg)	142,00
Carbohidratos (g)	5,20
Cinc (mg)	0,59
Colesterol (mg)	10,20
Energía (kcal)	60,83
Energía (kJ)	254,25
Fósforo (mg)	90,00
Grasa (g)	2,60
Grasa moninsaturada (g)	0,72
Grasa poliinsaturada (g)	0,13
Grasa saturada (g)	1,50
Hierro (mg)	0,09
Magnesio (mg)	14,30
Niacina (mg eq. niacina)	1,50
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,05
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	214,00
Proteína (g)	4,20
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,18
Sodio (mg)	63,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,04
Vitamina A (µg eq. retinol)	9,80
Vitamina B ₁₂ (µg)	tr.
Vitamina D (µg)	0,06
Vitamina E (mg)	0,04
Yodo (mg)	3,70

yogur pasteurizado después de la fermentación. En el mercado existen algunos productos elaborados a base de leches fermentadas, pero cuyo proceso de obtención implica un tratamiento térmico del producto, lo que supone la inactivación y/o destrucción de la mayor parte de las bacterias lácticas presentes. Estos productos, técnicamente, no pueden ser denominados yogur, ya que apenas contienen bacterias lácticas vivas y activas,

característica fundamental del yogur. A pesar de ello, debido al tipo de envase utilizado, que es el mismo con el que reconocemos al verdadero yogur, puede confundirse al consumidor no suficientemente informado respecto a este punto. En sentido estricto, se trata de productos lácteos a base de leche fermentada, que contienen bacterias lácticas inactivadas por tratamiento térmico, lo que repercute en una más larga conservación del producto, aunque, reiterándonos en lo anteriormente expuesto, al no contener apenas bacterias lácticas viables y activas, no puede denominarse en rigor yogur. Este tipo de producto es muy frecuente en Holanda y Alemania y, ahora en España, países con grandes excedentes de leche, ya que la elaboración de estos productos de largo período de conservación permite la salida de los mismos vía exportación. Véase: leche, nata y yogur.

yogürtlü kebab. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: kebabs de cordero con yogur.

yogurvi. Nombre comercial de un alimento para diabéticos marca Sanavi. Véase: galletas integrales yogur y ciruelas; alimentos para diabéticos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Yogurvi Sanavi	
Ácido fólico (µg)	96,40
Calcio (mg)	245,00
Carbohidratos (g)	56,80
Cinc (mg)	4,00
Energía (kcal)	418,00
Energía (kJ)	1747,24
Fibra (g)	5,50
Grasa (g)	14,80
Grasa moninsaturada (g)	5,89
Grasa poliinsaturada (g)	4,55
Grasa saturada (g)	4,36
Hierro (mg)	13,00
Magnesio (mg)	45,00
Niacina (mg eq. niacina)	14,10

Yogurvi Sanavi	
Piridoxina (B ₆) (mg)	1,50
Porción comestible (%)	100,00
Proteína (g)	14,40
Riboflavina (B ₂) (mg)	1,30
Tiamina (B ₁) (mg)	0,70
Vitamina A (µg eq. retinol)	244,00
Vitamina D (µg)	0,80

yonquet. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Aphia meridionalis* (Risso). Sinónimo: **chanquete**.

yonquillo. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Aphia meridionalis* (Risso). Sinónimo: **chanquete**.

yorkshire. Véase: cerdo Yorkshire.

yorkshire americano. Véase: cerdo Yorkshire americano.

yorkshire sauce. Nombre español: salsa yorkshire de naranja.

yuba. Es el nombre japonés que recibe la piel que se forma en la superficie de la leche de soja cuando se calienta. Es muy apreciada en China y en Japón. Este alimento es tan fino como una hoja de papel se puede enrollar como una crepé y rellenar con alimentos dulces o salados, o emplearse para preparar rollitos para freír. También se usa en tortillas, *sashimis*, verduras y como guarnición de la carne.

yubarta. Nombre vulgar del cetáceo: *Megaptera novaeangliae*.

yubia. Nombre vulgar de la planta: *Pachira aquatica*.

yuca. Nombre vulgar de la planta: *Yucca gloriosa*.

yucas a la olla. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** yuca, carne de res, panca, cebolla, caldo de carne, ají verde, aceite, culantro, sal, pi-

mienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

yucas rellenas. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** yuca, carne de res o cerdo, harina, cebolla, pasas, huevo duro, ají panca, sal, pimienta, comino. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

Yucca gloriosa. Familia: liliáceas. Tribu: dracenoideas. Planta tropical de tallo arborescente, hojas largas y gruesas, flores blancas y raíz feculenta, comestible; hay varias especies y algunas se cultivan como ornamentales. Véase: tubérculos. Nombre vulgar: **yuca**.

yucllet. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Atherina hepsetus* (Linnaeus). Sinónimo: **chucleto**.

yuglandáceas. Véase: *Juglandaceae*. Sinónimo: juglandáceas.

yumakara. Nombre vulgar, en Chile, del pez: *Genypterus blacodes* (Schneider). Sinónimo: **congribadejo rosado**.

yumakara. Nombre vulgar, en Chile, del pez: *Genypterus chilensis* (Guichenot). Sinónimo: **congribadejo colorado**.

yungungo. Nombre vulgar, en Chile, del pez: *Cheilodactylus bicornis* (Steindachner). Sinónimo: **pintadilla bilgagai**.

Yunquera. Término municipal de la provincia de Málaga (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

yútica. Nombre vulgar de la planta: *Ipomoea batatas*.

yuulon lavender. Véase: queso yuulon lavender.

yuyuba. Nombre vulgar del fruto de la planta: *Zizyphus sativa*.