GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Ni yogur ni queso: qué es realmente el skyr

Actualidad Empresarial | 18/11/2026 | 14:01



Se ha convertido en uno de los lácteos más populares gracias a su elevado contenido en proteínas y su textura densa, aunque los expertos recuerdan que no es un superalimento

La revista Consumer analiza el fenómeno del skyr, un producto tradicional de origen islandés que en pocos años ha pasado de ser un gran desconocido fuera de los países nórdicos a ocupar un lugar destacado en los lineales de refrigerados. Su fama se debe principalmente a una combinación de factores muy valorados por los consumidores actuales: una textura cremosa, un elevado contenido en proteínas y un bajo aporte de grasa en sus versiones naturales.

El secreto está en el suero

Aunque a primera vista puede parecer un yogur especialmente espeso, el skyr se elabora mediante un proceso de fermentación seguido de un escurrido que elimina parte del suero. Este paso concentra los sólidos de la leche y explica tanto su consistencia densa como su mayor contenido proteico. Un skyr natural suele aportar entre 9 y 12 gramos de proteína por cada 100 gramos, una cantidad muy superior a la de un yogur convencional, que ronda los 3 o 4 gramos.

Sin embargo, los expertos señalan que no existe una definición única ni una normativa europea específica que determine cómo debe elaborarse este producto. Tradicionalmente se ha descrito como un queso fresco ácido no madurado, aunque también comparte características con los lácteos fermentados concentrados. Por ello, muchos especialistas consideran más adecuado definirlo como un lácteo fermentado y concentrado.

Más proteína, pero no necesariamente mejor

La popularidad del skyr coincide con el auge de los alimentos ricos en proteínas. No obstante, Consumer recuerda que esta característica no convierte automáticamente al producto en superior a otras alternativas. El yogur natural sigue siendo una opción saludable y generalmente más económica, mientras que el queso fresco batido puede ofrecer cantidades de proteína similares.

Además, no todos los skyres presentan la misma composición. Las versiones saborizadas pueden incorporar azúcares, edulcorantes o distintos preparados de fruta, por lo que los especialistas recomiendan revisar la lista de ingredientes y comparar los valores nutricionales por 100 gramos.

Por todo ello, el skyr puede ser una buena elección para quienes buscan un lácteo rico en proteínas y de textura muy cremosa, pero insiste en que no es un superalimento. La decisión de comprarlo o no debería depender del gusto personal, el precio, los ingredientes y el uso previsto.

Autor:
AgenciaNinja

https://gironanoticies.com/ni-yogur-ni-queso-que-es-realmente-el-skyr/