

ARTIGO TÉCNICO

IOGURTE GREGO: CONCENTRAÇÃO PROTEICA E POTENCIAL INCORPORAÇÃO DE PROBIÓTICOS

Autores: Alana Florião Nicolsky¹, Érick Aparecido Lima da Silva¹, Ana Carolina de Paula Esteves¹, Letícia Costa Rodrigues¹, Sabrina Késsia Gonçalves Pereira¹, Wharley Camargo Dias¹, Aurélia Dornelas de Oliveira Martins¹

¹Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sudeste de Minas Gerais, Departamento de Ciência e Tecnologia de Alimentos (DCTA/IF Sudeste MG), *Campus Rio Pomba*
Contato/e-mail: aurelia.dornelas@ifsudestemg.edu.br



DESTAQUE

O iogurte grego apresenta elevado valor nutricional, destacando-se pelo alto teor proteico e o potencial como alimento funcional através da incorporação de culturas probióticas.

1. INTRODUÇÃO

O leite e seus derivados possuem elevado valor nutricional devido a presença de proteínas de alto valor biológico, minerais e vitaminas essenciais, possuindo, portanto, grande importância na

alimentação humana. Entre os derivados lácteos fermentados, o iogurte destaca-se pela ampla aceitação de mercado e pelas características nutricionais e sensoriais associadas ao processo fermentativo (Santos; Ellena, 2021).

Nos últimos anos, o mercado consumidor demonstrou crescente interesse por alimentos associados à saúde, ao elevado teor proteico e às propriedades funcionais. Nesse contexto, o iogurte grego ganhou destaque por apresentar composição diferenciada em relação ao iogurte convencional, principalmente devido à etapa de dessoragem, responsável pela remoção parcial do soro e consequente concentração de sólidos totais e proteínas (Correa *et al.*, 2023).

Segundo Santos (2026) o iogurte grego, além de possuir maior teor proteico, apresenta potencial para incorporação de culturas probióticas, ampliando suas características funcionais e seu potencial de aplicação na alimentação humana. Dessa forma, o produto associa valor nutricional, características tecnológicas e benefícios relacionados à microbiota intestinal e à saúde do consumidor.

2. DESENVOLVIMENTO E DISCUSSÃO

2.1. Aspectos nutricionais e concentração proteica no iogurte grego

Por apresentar composição rica em proteínas, lipídios, lactose, vitaminas e minerais, o leite bovino é considerado um produto ideal como matéria-prima para produção de derivados fermentados. Dentre os produtos lácteos, encontra-se o iogurte que durante a fabricação ocorre fermentação da lactose por bactérias lácticas, promovendo acidificação do meio e coagulação das proteínas do leite. Já na produção do iogurte grego, ocorre a etapa de dessoragem, caracterizada pela remoção parcial do soro, além das etapas convencionais de fabricação do iogurte. Esse processo promove concentração dos sólidos totais e aumento significativo do teor proteico quando comparado ao iogurte tradicional (Correa *et al.*, 2023.)

Em razão dessa concentração, o iogurte grego apresenta textura mais firme, maior viscosidade e maior densidade nutricional, tornando-se atrativo para consumidores que buscam alimentos hiperproteicos e maior sensação de saciedade. Estudos comparativos demonstram que iogurtes gregos comercializados apresentam composição nutricional diferenciada em relação aos iogurtes convencionais, especialmente quanto ao teor de proteínas e sólidos totais (Benatti; Ramalho; Moreira, 2018).

2.2. Incorporação de probióticos em iogurte grego

Além das características nutricionais, os derivados lácteos fermentados vêm sendo amplamente estudados devido ao potencial funcional associado à utilização de microrganismos probióticos. O consumo de alimentos contendo culturas probióticas proporciona diversos benefícios ao hospedeiro por contribuir para o equilíbrio da microbiota intestinal e auxiliar em funções relacionadas à imunidade humana (Santos *et al.*, 2026).

As matrizes lácteas são bastante utilizadas para a incorporação de microrganismos probióticos, em especial o iogurte, que constitui uma das principais matrizes utilizadas devido às condições favoráveis proporcionadas pelo meio fermentado. Nesse contexto, o iogurte grego destaca-se não apenas pelo elevado valor nutricional, mas também pela possibilidade de desenvolvimento de formulações funcionais associadas à adição de culturas benéficas (Santos; Ellena, 2021).

Santos *et al.* (2026) relata em seus estudos que bactérias dos gêneros *Lactobacillus* e *Bifidobacterium* são os mais empregados como probióticos e o ideal é que os produtos contenham entre 10^8 e 10^9 UFC/g. A adição de probióticos ao iogurte grego apresenta desafios tecnológicos relacionados principalmente à manutenção da viabilidade dos microrganismos durante o processamento e o armazenamento, devido à elevada acidez do produto. Além disso, é necessário garantir que os probióticos não alterem o sabor e a textura do produto, sejam compatíveis com as culturas lácteas tradicionais utilizadas no processamento de iogurte grego e atendam às exigências legais quanto à quantidade de microrganismos viáveis até o final da vida de prateleira do alimento. Para superar esses desafios, são utilizadas estratégias como a seleção de cepas resistentes, a microencapsulação e o controle rigoroso das condições de produção e conservação. Dessa forma, observa-se que o iogurte grego reúne características tecnológicas, nutricionais e funcionais que contribuem para sua valorização no mercado de alimentos e para o crescente interesse dos consumidores por produtos associados à saúde e ao bem-estar (Figura 1).

Figura 1 – Comparação de propriedades do iogurte tradicional e grego e benefícios do uso de probióticos na alimentação.



Fonte: Autoria própria (2026).

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O iogurte grego apresenta-se como um derivado lácteo de elevado valor agregado devido à concentração proteica promovida pela etapa de dessoragem durante seu processamento. Além disso, a possibilidade de incorporação de culturas probióticas amplia seu potencial funcional e sua importância na alimentação humana.

Assim, observa-se que o desenvolvimento e consumo de iogurtes gregos funcionais acompanham as tendências atuais do mercado de alimentos voltadas à saúde, ao elevado valor nutricional e ao consumo de produtos associados ao bem-estar.

REFERÊNCIAS

BENATTI, V. M.; RAMALHO, D. B. F.; MOREIRA, C. C. Estudo comparativo entre ingredientes, composição nutricional e preços de iogurtes gregos e convencionais comercializados em um supermercado de rede nacional do Brasil. **Demetra**, v.14, n.4, p. 901-911, 2018. DOI: 10.12957/demetra.2018.33675

CORREA, K. P.; ORLANDO JUNIOR, W. A.; PACHECO, A. F. C.; PAIVA, P. H. C.; VIEIRA, E. N. R.; LEITE JÚNIOR, B. R. C. Como é feito o iogurte grego? **MilkPoint**, 2023. Disponível em: <https://www.milkpoint.com.br/colunas/lipaufv/como-e-feito-o-iogurte-grego-230755/>. Acesso em 30 de junho de 2026.

COSTA, M. F.; ESMERINO, E. A.; CRUZ, A. G.; SILVA, M. C.; PIMENTEL, T. C. Iogurte grego: consumo e etapas de processamento. **MilkPoint**, 2019. Disponível em: <https://www.milkpoint.com.br/colunas/adriano-gomes-da-cruz/iogurte-grego-consumo-e-etapas-de-processamento-215905/>. Acesso em 25 de junho de 2026.

SANTOS, A. B. C. O *et al.* Impactos do consumo de alimentos probióticos na microbiota intestinal e imunidade humana: uma revisão narrativa. **Revista Sociedade Científica**, v. 9, n. 1, p. 781-801, 2026. DOI: <https://doi.org/10.61411/rsc31879>

SANTOS, I. F.; ELLENA, E. A. Iogurte grego adicionado de fibras. **Alimentos: Ciência, Tecnologia e Meio Ambiente**, v.2, n.2, p. 34-50, 2021. Disponível em: <https://alimentosctma.com.br/iogurte-grego-adicionado-de-fibras/>. Acesso em 28 de junho de 2026.