

Salud: ¿qué debemos saber sobre el kéfir? ¿quiénes deben evitarlo?

1 noviembre, 2021



El kéfir es un alimento o bebida fermentada que se obtiene a partir de nódulos o gránulos fermentados. Estos nódulos son comunidades de bacterias y levaduras que viven en un ecosistema complejo, contenido por su propia sustancia (proteínas y polisacáridos).

Los fermentados son alimentos modificados por acción de microorganismos. Estos consumen los azúcares y producen ácido láctico, acético, etanol, dióxido de carbono y compuestos que dan sabor y aromas.

En la actualidad, debido a la industrialización, los alimentos son desprovistos de todo tipo de bacterias, por lo que pierden las funciones benéficas que aportan. Una de las consecuencias que producen es la afectación del intestino.

Una forma de revertir esta situación y beneficiar la salud es

consumir kéfir, porque aporta bacterias vivas que en el intestino interactúan con nuestro sistema inmune aumentando y mejorando las defensas. Además, ayuda a la digestión de los alimentos y se obtienen más nutrientes con funciones anticancerígenas, entre otras.

Contar con un intestino sano nos protege de muchas enfermedades.

Fermentaciones

Se pueden obtener dos tipos de fermentaciones, una a partir de leche, y otra, de agua y azúcar.

Fermentación con leche:

Ingredientes: nódulos llamados búlgaros.

Se sugiere una proporción de 50 gramos de nódulo por $\frac{1}{2}$ litro de leche.

Para hacer la fermentación no hace falta incorporar azúcar, ya que contamos con la lactosa, azúcar propia de la leche, que las bacterias transforman en ácido láctico.

El tiempo de fermentación aconsejado es de 24 horas y se obtiene un producto como si estuviese cortado.

Para saber si la fermentación es correcta, se pueden utilizar cintas indicadoras de pH (que determinan el grado de acidez). Si no cuenta con estas tiritas, hay que observar una leche cortada y aprender a reconocer los aromas de la fermentación.

Fermentación de agua:

Ingredientes: nódulos llamados tíbicos.

Para un litro de agua se agregan 3 cucharadas soperas de nódulos y 3 (40 gramos a 50 gramos) cucharas soperas de azúcar y alguna fruta si lo desea. Se sugiere utilizar azúcar mascabo, que no es refinada.

Colocar en un frasco con tapa.

La fermentación es más compleja, el tiempo es más largo que el de leche. Se produce en aproximadamente 48 horas a temperatura ambiente.

Una vez fermentado, se observa la aparición de burbujas que quedan atrapadas en los nódulos y estos flotan en su mayoría.

El sabor dulce desaparece cuando termina la fermentación, aunque puede no agotarse completamente el azúcar. Es importante saber que pueden quedar aproximadamente 20 gramos de azúcar por litro. Este dato es importante tenerlo en cuenta en personas diabéticas o que no puedan consumir azúcares simples.

La característica que presenta es que con los nódulos de kéfir que quedan, luego de beber el líquido, se puede hacer un segundo fermentado. Para esto se debe agregar agua y azúcar, también alguna fruta para otorgarle sabor, y dejar fermentar 48 horas nuevamente.

Luego de la fermentación se debe colocar en la heladera para frenar la fermentación y así impedir que cambie el sabor y no se desarrollen bacterias no deseadas.

Se sugiere hacer preparaciones para 1 o 2 semanas, no más. Puede haber un mínimo de actividad microbiana, por lo que puede cambiar el sabor y aroma sin que se altere.

Para conservación por más tiempo, debería congelarse en freezer a -20° .

En el kéfir de leche se deben colocar los nódulos en leche y congelar. En tanto, con el kéfir de agua hay que colocar los nódulos en agua y azúcar, tapar y colocar en freezer.

Para tener en cuenta

Realizar la fermentación guiada con alguien que sepa o

aprender antes de realizarla solos. Utilizar utensilios bien limpios, agua potable, en espacios limpios y desinfectados.

No es un medicamento, no es un laxante, es un alimento.

Tiempo de duración: el alimento puede durar entre 2 o 3 semanas en heladera, hasta que las propiedades organolépticas se pierdan.

Las calorías que aporta el kéfir de agua depende del residuo de azúcar que queda (más azúcar, más calorías) y el de leche se puede comparar a un yogur natural aunque es más nutritivo.

Considerar que puede haber entre 0,5% y 3% de alcohol. Evitarlo en niños, embarazadas y en otras situaciones particulares.

Sí se pueden consumir los nódulos.

No hay estudios sobre en qué horario o momento es mejor consumirlo. Sí está demostrado que solo un vaso (200cc) con frecuencia diaria es suficiente para lograr efecto beneficioso.

Presentar síntomas digestivos como distensión o gases después de consumir kéfir puede ser por falta de costumbre de consumir fermentados. Se recomienda comenzar con fermentados más simples, como el yogur.

En personas que estén con síntomas intestinales previo a consumir a kéfir como distensión, dolor, gases, diarreas, constipación, se sugiere no consumir kéfir y resolver primero el momento agudo.

No deben consumir kéfir personas en tratamiento con inmunosupresores, enfermedades autoinmunes como lupus o en tratamiento con quimioterapia o radioterapia.

Fuente: Prensa Gobierno de Mendoza