

Jantour

Reportajes Productores Restaurantes Cocineros Gastroturismo Bodega Despensa Opinión Recetas Guía de restauran

Alimentos fermentados



Cuenco de kefir, una bebida de leche fermentada.

JAVIER ARANCETA

Doctor en Medicina y Nutrición

Viernes, 8 enero 2021, 07:16



Los alimentos fermentados se vienen utilizando de forma empírica desde tiempos remotos como mecanismo de conservación. Desde que Metchnikoff descubrió las propiedades saludables de la leche fermentada sobre las bacterias intestinales, lo cual le supuso ganar el premio Nobel de Medicina en 1908, el interés por los productos fermentados y el papel de la microbiota intestinal en la salud ha ido en aumento.

Los procesos de fermentación no solo favorecen la conservación de los alimentos. También mejoran su digestibilidad, el aprovechamiento de su valor nutricional, la producción de algunas vitaminas, el estímulo y el sustrato para la producción de algunas sustancias beneficiosas por parte de los microorganismos del intestino. Estos mecanismos son

capaces de potenciar el sistema inmunitario, favorecer procesos metabólicos complejos, proteger el equilibrio emocional, la salud cardiovascular y la adecuada utilización de muchos nutrientes.



Existen varios
unán al sustrato alimentario, sólido o líquido:

La fermentación láctica se produce a partir de bacterias lácticas y, en algunos casos, determinadas levaduras en un proceso colaborativo. Las bacterias convierten los azúcares (lactosa) del alimento en ácido láctico. Este es el caso del yogur, otras leches fermentadas, las aceitunas, el chukrut o el kimchi.

Fermentación alcohólica, inducida por levaduras que transforman los azúcares en alcohol y gas carbónico. El vino, la cerveza, la sidra, el txakoli, la chicha (maíz), la boza (mijo) o el masato (yuca o piña) son el resultado de este tipo de fermentación.

Fermentación acética, las bacterias acéticas transforman el alcohol en ácido acético como proceso de los distintos tipos de vinagre.

La fermentación propiónica genera ácido propiónico y anhídrido carbónico (CO₂) que se produce en la elaboración de algunos quesos como el Emmental donde favorece su conservación, aroma y la formación de los agujeros característicos.

Los encurtidos son producto de la fermentación ácido-láctica de productos vegetales con adición de salmuera y opcionalmente otros complementos.

Podemos destacar en este grupo de productos el interés nutricional, prebiótico o probiótico del kéfir, el yogur natural, la kombucha (té fermentado), chucrut (col fermentada), pan de masa madre (fermentación compleja de cualquier cereal panificable), kimchi (col china) declarado Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO, tofu (semillas de soja), miso (soja, cereales y sal marina), Tempeh (soja blanca cocida), Natto (soja fermentada con *B. subtilis*) y las bebidas fermentadas de bajo contenido alcohólico que hemos mencionado y que deberían consumirse con moderación y en el marco de un estilo de vida y alimentación saludables.

En conclusión, los alimentos fermentados están teniendo gran aceptación en la comunidad científica por su potencial efecto beneficioso sobre la composición de la microbiota intestinal de máximo interés para la salud, y también por aportar un extra de valor nutricional con bajo aporte de calorías a nuestra dieta, al margen del apetecible valor gastronómico que pudiesen introducir a nuestros aperitivos o comidas. Moderación en el consumo de encurtidos y otros alimentos ricos en sodio en personas hipertensas. Una indicación clara para priorizar el consumo de pan elaborado con harinas de grano entero y masa madre en formato tradicional.

TEMAS Alimentación, Dietética y nutrición

LO + LEÍDO

El Correo Jantour

Top 50

- 1 Alimentos fermentados
- 2 Elogio del torrezno
- 3 Sobre los bueyes
- 4 La estrella de Castroverde
- 5 LA TULPA Y EL UNIVERSO

Comentarios 



Se filtra otro vídeo sexual de otra concursante de 'La isla de las tentaciones' con un tentador

La pintura de Botticelli se vende por 76 millones de euros

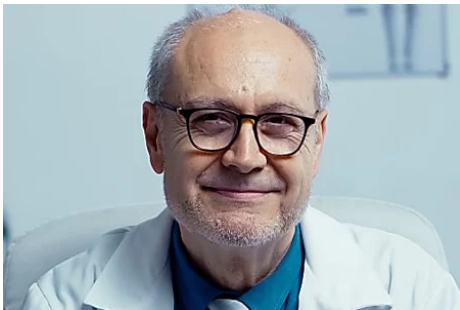
PATROCINADA

JULIUS BAER

Así se preparan las ciudades para vivir (mejor) después de la covid



TE PUEDE INTERESAR



Próstata: Un experto español revela un simple truco para mejorar la salud de la próstata

saludalnatural.es | patrocinado

Pedaliador Dual para piernas y brazos

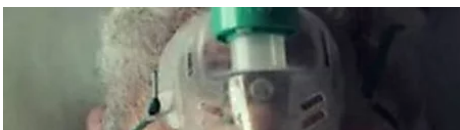
QUIRUMED | patrocinado



¿Cuál labial es mejor para ti? Nuestro probador virtual te guía.

Clarins | patrocinado

MÁS NOTICIAS





'Cuéntame': ¿Muere Antonio Alcántara de coronavirus?

EL CORREO



«Una mujer me dijo que no la llevase al hospital después de que su padre no volviese»

EL CORREO



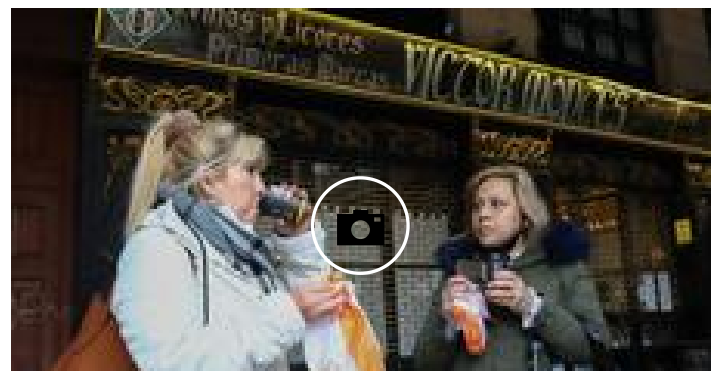
La amante sin cara incendia 'Socialité'

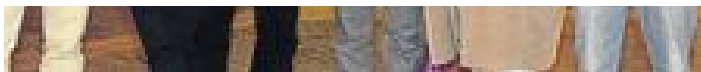
EL CORREO

recomendado por



Fotos





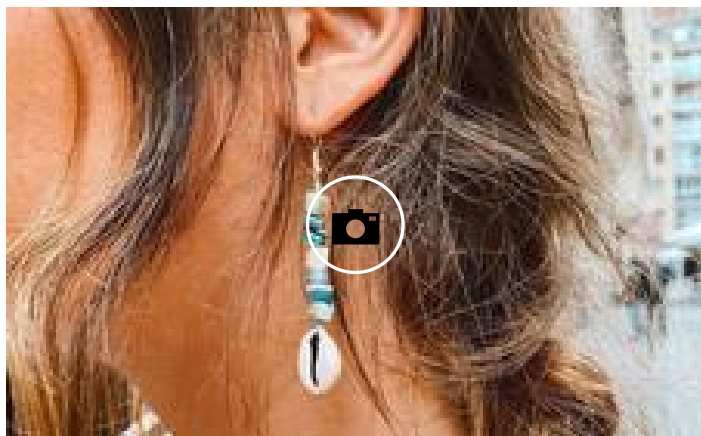
Una suerte para Bilbao



Bares de Bilbao: el drama de un tercer cierre



Los vaqueros de Zidane se ponen de moda entre las mujeres (y ya se han visto en las calles de Bilbao)



La firma de joyas de cuatro amigos que resurgió en Bilbao durante una partida al Monopoly



© DIARIO EL CORREO, S.A. Sociedad Unipersonal.
C/ Gran Vía 45, 3ª planta, 48011 Bilbao



[Contactar](#) | [Aviso legal](#) | [Condiciones de uso](#) | [Política de privacidad](#) | [Publicidad](#) | [Mapa web](#) | [Política de cookies](#)