



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°5 JULIO 2017



El kéfir: el rey de los probióticos

Descubre la interesante composición de esta bebida aún desconocida por muchos, que nos aporta un amplio espectro de vitaminas, minerales y aminoácidos, pero lo realmente interesante son sus propiedades probióticas.

¿Qué es el kéfir?

Aunque su nombre asuste un poco, este vocablo se refiere sencillamente a una bebida hecha a partir de leche fermentada. Este hongo en forma de gránulos o bolitas (como si de una coliflor se tratase), se nutre de leche fresca de cabra o de vaca y la hace fermentar, obteniendo esta bebida cremosa parecida al yogurt batido. Es originaria de los países del Cáucaso. Pero no todo acaba aquí, lo que hace realmente especial al kéfir es su composición. En su interior, guarda una mezcla compleja de bacterias (lactobacilos, leuconostococos, lactococos y acetobacterias) y levaduras (fermentadoras de la lactosa y no fermentadoras), las cuales son responsables de sus propiedades protectoras y reguladoras del sistema digestivo.



El kéfir no es un yogurt

Aunque sea cremoso como el yogurt y de un sabor y olor similar, el yogurt se hace a partir de la fermentación de la leche, gracias al efecto de dos bacterias (*Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus termophilus*), mientras que el kéfir se fermenta con una combinación diferente de bacterias, se le añaden levaduras y contiene pequeñas cantidades de CO₂, alcohol y partículas aromáticas, lo que también le aporta cierta presencia de gas. Además, la apariencia del kéfir es más líquida, se distribuye en botellas y se suele tomar bebido, como si de tratase de leche.

Clases de kéfir

Existe una variedad de kéfir de agua y otra de leche. El primero, se parece a una limonada y tiene fama de ser más efectivo, en cambio, el que ha sido más extendido y comercializado es el kéfir de leche, debido a que su aspecto recuerda más al del yogurt. Puede elaborarse con leche, agua e incluso té. Es una opción estupenda para las personas intolerantes a la lactosa.

Valor nutricional

175 ml de kéfir elaborado con leche contienen:

Calcio: 20 % de la cantidad diaria recomendada (CDR).

Fósforo: 20 % de la CDR.

Vitamina B2: 19 % de la CDR.

Vitamina B12: 14 % de la CDR.

Magnesio: 5 % de la CDR.

Hidratos de carbono: 7,8 gramos.

Proteína: 6 gramos.

Grasa: 3-6 gramos (según el tipo de leche).

Vitamina D.

100 calorías

Compuestos bioactivos: ácidos orgánicos y péptidos.

Fuente: Revista electrónica Salud y Bienestar, autora Adriana Hernández, Periodista Española experta en nutrición y vida sana, Mayo 2017.

Director Responsable : CN SN Rodrigo Abarca Gambaro
Sub Director: CN SN Rodrigo Márquez Marnich
Editora: Doctora Nélida Velásquez González. (Jefe Div.Salud Previsional)
Colaboradores: EC Claudia Marambio Zulueta.. (Relacionadora Pública)
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)
Diseño: División Salud Previsional - División Comunicaciones y RR.PP
Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada

Boletín disponible en portal web www.sanidadnaval.cl - Sus sugerencias a cmarambio@sanidadnaval.cl