



Pedidos

81 3365 7009

# KeFir

## Leche Fermentada



Mantrada con música binaural sanadora de alta vibración durante todo el proceso de fermentación



Info. Nutricional	
Tamaño de la Porción	1 taza
Por porción	
Energía	410 kJ 98 kcal
Proteína	8,11g
Carbohidratos	11,74g
Fibra	0g
Azúcar	11,74g
Grasa	2,16g
Grasa Saturada	1,343g
Grasa Poliinsaturada	0,081g
Grasa Monoinsaturada	0,622g
Colesterol	10mg
Sodio	257mg
Potasio	370mg

Última actualización: 21 ago. 07 07:33

Origen: fatsecret Platform API

5% de IDR\*  
(98 cal)

Desglose de Calorías:

Carbohidrato (47%)  
Grasa (20%)  
Proteína (33%)

\*Basado en un IDR de 2000 calorías

+ 390 mg de calcio (30 % VD)  
+ 5 microgramos de vitamina D (25 % VD)  
+ 90 microgramos de vitamina A (10 % VD)



350 ml

SIN: Conservadores,  
ni Colorantes,  
ni Azúcar añadida,  
ni Saborizantes  
ni Lactosa

**Agítese antes de consumirse**

**Ingredientes:** Leche entera pasteurizada de vaca, (deslactosada durante el proceso de fermentación) y fermentos lácticos.

**Bebida fermentada** a base de leche de vaca, con una **simbiosis de bacterias y levaduras probióticas**, que contiene hasta **5,000,000,000 UFC/g** de cultivos vivos por vaso, tales como **Lactobacillus spp., Leuconostoc spp., Streptococcus spp.**, entre otros, además es **rico en vitaminas, minerales, enzimas y aminoácidos** y ofrece numerosos **beneficios para la salud**.

**Artesanal:** Elaborado caseramente con esmero y cuidado.

**Beneficios desde el primer vaso:** Los efectos positivos se sienten desde el primer sorbo.

**Prácticamente libre de lactosa:** Ideal para personas con intolerancia a la lactosa.

La mejor forma de tomarlo es con el **estómago vacío**, separado de las comidas, por ejemplo en **ayunas, entre comidas o antes de dormir**.

La **cantidad recomendada es de 250 ml / una taza al día**, de preferencia en **ayunas** o con el **estómago vacío**, 30 minutos después de las comidas. Se debe **integrar a la dieta poco a poco**, empezando con una cucharada al día, durante los primeros 3 días para probar como reacciona el organismo e ir incrementando la cantidad.

La **separación del suero del cuajo** es normal por el proceso de fermentación ácido-láctica, solo se debe **AGITAR muy bien antes de consumir**.

El kéfir se considera un **alimento probiótico, ya que contiene una variedad de microorganismos beneficiosos para la salud intestinal**. Se ha sugerido que el consumo regular de kéfir puede tener efectos positivos en la digestión, el sistema inmunológico y la salud en general.

Además de estar asociado con una serie de poderosos beneficios para la salud, el kéfir también contiene altos niveles de vitamina B12, calcio, magnesio, vitamina K2, biotina, folato, enzimas y probióticos. Es uno de los mejores alimentos probióticos que se puede comer con varias cepas probióticas importantes y el tipo casero supera con creces cualquier variedad comprada en la tienda.

## **BENEFICIOS**

### **1. Aumenta la inmunidad**

El Kéfir contiene muchos compuestos y nutrientes, como la biotina y el folato, que ayudan a poner en marcha tu sistema inmunológico y proteger tus células. Una cepa probiótica de kéfir en particular la cual se llama Lactobacillus Kefiri, ayuda a defenderse contra bacterias dañinas como la salmonela y la E. Coli. Esta cepa bacteriana, junto con varias otras, ayuda a modular el sistema inmunológico e inhibe el crecimiento de bacterias dañinas.

El kéfir también contiene otro compuesto poderoso que se encuentra solo en esta bebida probiótica, un polisacárido insoluble llamado kefiran que ha demostrado tener propiedades antimicrobianas, que pueden combatir la candida. Kefiran también ha demostrado la capacidad de reducir el colesterol y la presión arterial.

## **2. Construye la fuerza del hueso**

Contiene buena fuente de calcio (390 miligramos de calcio (30 % VDR) por 1 taza de 250 ml) y compuestos bioactivos que ayudan a absorber el calcio en el cuerpo y que detienen la degeneración ósea.

## **3. Potencialmente lucha contra el cáncer**

En algunos estudios in vitro, se ha demostrado que los compuestos encontrados en la bebida probiótica matan las células cancerosas en el estómago.

Una prueba in vitro realizada por la Escuela de Dietética y Nutrición Humana en el Campus Macdonald de la Universidad McGill en Canadá mostró que el kéfir redujo las células del cáncer de mama en un 56 por ciento, a diferencia de las cepas de yogur, que redujeron el número de células en un 14 por ciento.

## **4. Apoya la digestión y combate el Síndrome del Intestino Irritable SII.**

La investigación sugiere que consumir alimentos probióticos como la leche de kéfir, puede ayudar a restablecer el equilibrio bacteriano en el intestino y luchar contra enfermedades gastrointestinales como el síndrome del intestino irritable, la enfermedad de Crohn y las úlceras.

Beber kéfir, que está lleno de probióticos, también ayuda a su intestino después de tomar antibióticos. Los compuestos probióticos ayudan a restaurar la flora perdida que lucha contra los patógenos. Los probióticos también pueden ayudar contra la diarrea disruptiva y otros efectos secundarios gastrointestinales causados por estos tipos de medicamentos.

## **5. Mejora las alergias**

Varias formas de alergias y asma están relacionadas con problemas inflamatorios en el cuerpo. Kéfir puede ayudar a tratar la inflamación en la fuente para ayudar a reducir el riesgo de problemas respiratorios como alergias y asma.

De acuerdo con un estudio en animales realizado en Inmunobiología, se demostró que el kéfir reduce las células inflamatorias que alteran los pulmones y las vías respiratorias, así como la disminución de la acumulación de moco en ratones.

Los microorganismos vivos presentes en el kéfir ayudan al sistema inmunológico a suprimir naturalmente las reacciones alérgicas y ayudan a cambiar la respuesta del cuerpo a los puntos de brotes sistémicos para las alergias.

Algunos científicos creen que estas reacciones alérgicas son el resultado de la falta de bacterias buenas en el intestino. Investigadores del Centro Médico de la Universidad de Vanderbilt revisaron 23 estudios diferentes con casi 2,000 personas, y en 17 de esos estudios, los sujetos de prueba que tomaron probióticos mostraron síntomas alérgicos y calidad de vida mejorados.

## **6. Sana la piel**

Cuando su intestino está fuera de control, puede enviar señales a tu piel que interrumpen su equilibrio natural y causan todo tipo de problemas como el acné, la psoriasis, las erupciones y el eczema. Kéfir ayuda a que las bacterias buenas vuelvan a la vanguardia y respalda la salud de su órgano más grande, la piel. No solo ayuda con los problemas sistémicos de la piel, sino que el kéfir beneficia los problemas de la piel como quemaduras y erupciones también.

Además, se ha demostrado que los carbohidratos que se encuentran en el kéfir conocido como kefiran mejoran la calidad de la cicatrización de las heridas de la piel y también pueden proteger el tejido conectivo.

## 7. Mejora los síntomas de intolerancia a la lactosa

Las bacterias buenas que se encuentran en muchos productos lácteos son esenciales para un intestino y un cuerpo saludables. Sin embargo, hay muchos por ahí que no pueden tolerar los productos lácteos porque no pueden digerir la lactosa, el azúcar clave que se encuentra en la leche (por lo tanto, es intolerante a la lactosa ).

El ingrediente activo de kéfir ayuda a descomponer la lactosa y hace que sea más fácil de digerir. La investigación publicada en el Diario de la Academia de Nutrición y Dietética incluso mostró que «el kéfir mejora la digestión y la tolerancia a la lactosa en adultos con malabsorción de lactosa».

### Kefir vs. Yogur

– Probióticos: El yogur contiene de dos a siete tipos de probióticos, buenas cepas de bacterias. Kéfir contiene 10–34 cepas de probióticos, así como numerosas cepas de levadura beneficiosas.

– Actividad: El yogur contiene bacterias transitorias para ayudar a limpiar y forrar el intestino, dando alimento a las bacterias beneficiosas. Entran y no se quedan. Las bacterias Kéfir pueden adherirse a las paredes y colonizar para permanecer y regular. También son de naturaleza agresiva y en realidad pueden salir y atacar patógenos y bacterias malas en el intestino.

## USOS Y APLICACIONES CULINARIAS DEL KÉFIR

Ahora que sabés para qué sirve el kéfir, es importante explorar sus diversas aplicaciones culinarias para aprovechar sus propiedades. Conoce acá algunas maneras de incorporar el kéfir en tu menú con las amplias formas de consumo y aprovechamiento en múltiples recetas.

- **Batidos y Smoothies:** Su textura cremosa y sabor ácido complementan perfectamente las frutas, verduras, proteína en polvo, granos y semillas y otros ingredientes creando bebidas nutritivas y deliciosas. Solo necesitás mezclar kéfir con tus alimentos favoritos en una licuadora o procesador de alimentos.
- **Aderezos y salsas:** Prepara aderezo o una salsa cremosa para tus platos, reemplaza la base láctea por kéfir.
- **Postres y repostería:** El kéfir puede sustituir al yogur o la leche en muchas recetas de postre y repostería. Utilízalo en pasteles, bizcochos, hot cakes. Su acidez ayuda a activar los agentes leudantes, dando como resultado productos horneados más esponjosos.
- **Marinados para carnes:** La acidez del kéfir lo convierte en un excelente marinado para carnes. Ayuda a ablandar las proteínas y añadirles sabor.

### Contraindicaciones del kéfir

Aunque es un alimento lleno de beneficios, existen algunas personas que deben **moderar o evitar su consumo** para evitar complicaciones en su estado de salud. Conviene que **consulten a un médico o nutricionista** todas aquellas personas:

- **Intolerantes a la lactosa.** Aunque durante la fermentación del kéfir se reduce notablemente, debe ser consumido con moderación para evitar molestias digestivas.
- **Con sistema digestivo sensible o debilitado.** Si el kéfir está poco fermentado, puede llegar a producir malestar y diarrea.
- **Inmunodeprimidas.** Ya sea por una enfermedad autoinmune, por el consumo de algún medicamento o a consecuencia de un procedimiento médico, la gran carga de bacterias presentes en este alimento puede suponer un riesgo potencial para la salud, en algunos casos de gravedad.
- **Con daños en la mucosa intestinal.** Al igual que ocurre en el caso anterior, una mucosa intestinal debilitada o dañada (como puede ser un intestino permeable o colitis ulcerosa) puede favorecer la asimilación de bacterias dañinas para el organismo.

#### **Fuentes:**

Culpepper, T. (2022) **The Effects of Kefir and Kefir Components on Immune and Metabolic Physiology in Pre-Clinical Studies.** USA. National Library of Medicine. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9450431/>

González M. **Beneficios alimentos Fermentados.** USA. @ drmauriciogonzalez <https://www.tiktok.com/@drmauriciogonzalez/video/7336579402622438698>