

# Todo lo que necesitas saber sobre el Kéfir: qué es, cuáles son sus beneficios y cómo prepararlo en casa

18/09/2024



kéfir es una bebida fermentada de sabor agradable que se consume desde hace miles de años en la zona del Cáucaso. Se denomina así **tanto a los gránulos con los que se fermenta la leche como al producto resultante**, que es un probiótico.

Se considera un elixir de larga vida, puesto que se cree que es el responsable de la longevidad entre quienes lo consumen.

## Qué es el kéfir

El kéfir es un **probiótico cremoso que se prepara en casa**. Entre sus beneficios destacan que refuerza el sistema inmunitario y facilita la digestión.

Otra forma de denominarlo es «yogur búlgaro». Consiste en una leche fermentada rica en levaduras y bacterias que mejoran el

tránsito intestinal y favorecen una buena salud general.

La producción de este probiótico se parece mucho a la del yogur natural. **No hay un único tipo de kéfir**. Existe el kéfir de leche, el de coco y el kéfir de agua. Todos ellos contienen las mismas levaduras y bacterias. Sin embargo, hay diferencias en cuanto a las enzimas presentes en uno y otro medio.

## Valor nutricional

El valor nutricional del kéfir depende de su procedencia. No obstante, su contenido en probióticos es elevado y, si este es casero, es aún mayor.

Además de los microorganismos que aporta, también **es rico en minerales** (fósforo, magnesio y calcio), **vitamina K**, **aminoácidos esenciales** (triptófano) y proteínas de fácil digestión. Por si todo esto fuera poco, también es rico en **vitaminas del grupo B** (B12, B9, B5 y B1).

En menor medida también contiene **vitaminas A y D**.

A consecuencia de la fermentación, se reducen los niveles de lactosa y aumenta la concentración de la enzima  $\beta$ -galactosidasa. Esto hace que se eviten intolerancias a la lactosa, una ventaja más de esta bebida.

Una característica única del kéfir es el **kefirán**. Un polisacárido insoluble que es un gran antimicrobiano natural.

## Para qué sirve el kéfir

El carácter probiótico de esta bebida le confiere una serie de beneficios:

- Facilita la digestión.
- Fortalece el sistema inmunológico al mantener la flora intestinal sana.

- Combate la inflamación intestinal.
- Previene y combate la gastritis, especialmente la causada por *Helicobacter pylori*.
- Combate la osteoporosis.
- Favorece la reducción de peso. Es bajo en calorías y rico en proteínas.
- Reduce el estreñimiento. Las bacterias buenas aceleran el tránsito intestinal y mejoran la digestión.

## Propiedades funcionales

Tres de sus propiedades funcionales más importantes son que **elimina los problemas de estreñimiento, facilita la digestión y regenera de forma parcial la flora intestinal**. Sin embargo, estas no son todas sus funciones.

También **regenera la mucosa del estómago** y se puede utilizar como coadyuvante en el tratamiento de la enfermedad inflamatoria intestinal (colitis ulcerosa). Si tienes **eccemas**, puedes aplicarlo de forma tópica para tratar estos problemas cutáneos.

Una alternativa en la elaboración del kéfir es hacerlo con leche de soja. Pero si lo haces así, al tener un inhibidor de la tripsina, puedes tener retardos digestivos.

## Cómo preparar el kéfir

A la hora de preparar el kéfir necesitarás **tarros de cristal de boca ancha con tapa**, servilletas y una goma elástica. Asimismo, necesitarás un bol para recoger la leche fermentada y un colador.

Es importante que no mezcles los utensilios para elaborar el kéfir con otras elaboraciones. Evita que sean de metal, puesto que el pH ácido de la leche kefirada puede reaccionar químicamente.

Te recomendamos que utilices **elementos de plástico**.

## **Kéfir de leche**

Este es el kéfir más popular. Para hacerlo se suele utilizar **leche de cabra o de vaca**, puesto que necesita lactosa para fermentar. El aspecto se asemeja al yogur batido.

Sin embargo, la diferencia con el yogur radica en la fermentación. En el caso del yogur, la fermentación se produce por estreptococos y lactobacilos. Sin embargo, el kéfir fermenta gracias a una combinación de levaduras y bacterias.

¿Cómo preparar kéfir de leche?

Necesitarás **1 litro de leche y 100 gramos de kéfir**.

Coloca en un recipiente de vidrio la leche fresca y los granos de kéfir. Deja el contenido a temperatura ambiente durante 24 horas. Pasado este tiempo, **cuela la leche**. Así separarás y recuperarás los granos que se agregan a más leche fresca.

Repite el proceso.

El kéfir líquido fermentado y colado **lo puedes consumir o mantener en la nevera** para consumirlo más tarde.

## **Kéfir de agua**

La principal diferencia entre el kéfir de agua y el de leche es que **no necesita lactosa para fermentar**. En la fermentación se le añade azúcar al agua. Esto lo hace ideal para veganos o para personas intolerantes a la lactosa.

Tanto en sabor como en aspecto recuerda a una limonada gaseosa.

Algunas personas afirman que esta bebida tiene más propiedades que la elaborada con leche y menos contraindicaciones. No obstante, **los beneficios son similares en ambos casos**.

¿Cómo preparar kéfir de agua?

Necesitarás **1 litro de agua, 60 gramos de azúcar moreno y 100 gramos de kéfir.**

En un recipiente de vidrio, añade el agua, el azúcar y el kéfir. Si quieres darle un toque de sabor, exprime también medio limón. Tapa el frasco con un paño y una cinta elástica. Agítalo y mantenlo **a temperatura ambiente entre 2 y 3 días.**

Pasado este tiempo, cuélalo y bébelo o guárdalo en la nevera para un consumo posterior. Puedes conservarlo en el frigo entre 3 días y una semana.

Si quieres darle otro sabor, tras la fermentación mézclalo con té, jengibre, frutas secas o zumos. Como al fermentar se producen gases, **el resultado será una especie de refresco casero. Es muy sencillo realizar una bebida de kéfir en casa.** Puedes utilizarla para acompañar el almuerzo, la cena o una merienda.

Fuente: [www.atida.com](http://www.atida.com)