

Alimentos fermentados: su importancia en la microbiota intestinal

La fermentación es la transformación que sufren los alimentos por la acción de las bacterias (principalmente del tipo probióticas) y las levaduras. Durante este proceso, los azúcares se convierten en ácidos, gas o alcohol, que actúan como conservantes naturales del alimento. La fermentación ha sido utilizada por el ser humano desde la antigüedad como una forma de conservar los alimentos durante largos períodos.

La mayoría de los alimentos fermentados favorecen la digestión y aumentan la absorción de nutrientes. Además de ayudarnos a poblar nuestros intestinos de microorganismos saludables como las bacterias probióticas (aquellas beneficiosas y que colonizan en condiciones normales el intestino humano), los fermentados contribuyen a mejorar las digestiones debido a que estos alimentos han sido parcialmente pre digeridos por bacterias o levaduras, por ello son más digeribles. La fermentación aumenta la presencia de vitaminas, sobre todo del grupo B, como la B12 o la B9 más conocida como ácido fólico. Por lo general, son alimentos más beneficiosos por sus propiedades que exceden a las nutritivas intrínsecas.

Beneficios de su consumo
Los efectos beneficiosos de estos alimentos se ven reflejados en las más recientes publicaciones científicas de grupos de investigación de todo el mundo desde el 2017 cuando la revista de ciencia alimentaria ‘Critical Reviews in Food Science and Nutrition’ comenzó a difundir efectos recientemente probados de los alimentos fermentados sobre la microbiota intestinal, esta se define como el conjunto de microorganismo que se alojan en el intestino y ejercen importantes funciones metabólicas e inmunológicas en el ser humano.

La microbiota intestinal contiene 100 billones de microorganismos, incluyendo como mínimo 1.000 especies diferentes de bacterias que comprenden más de 3 millones de genes, 150 veces más que en el genoma humano. De hecho, la microbiota intestinal puede pesar hasta 2 kg. Por otra parte, un dato relevante es que solo un tercio de nuestra microbiota intestinal es común a la mayoría de la gente, mientras que los otros dos tercios son específicos en cada persona. En otras palabras, podríamos describirla como el carnet de identidad personal, ya que es única a cada individuo y adquiere rasgos beneficiosos o perjudiciales a partir de los alimentos que incluimos diariamente. La dieta desempeña un papel fundamental en el mantenimiento de la diversidad y el correcto funcionamiento de nuestra microbiota intestinal.

¿Cuáles son los alimentos fermentados?

1- Verduras

Los mejores fermentos se obtienen de los mejores alimentos, y es difícil competir con las verduras. Su aporte nutricional es ya elevado en su estado natural, y ciertos compuestos se potencian con la fermentación.

a-Sauerkraut o chukrut

Se obtiene fermentando el repollo o col blanca. Era apreciado por los primeros descubridores, ya que su alto contenido en vitamina C evitaba el escorbuto, y se conservaba durante meses a temperatura ambiente.

La fermentación de la col produce también isotiocianato, con propiedades anticancerígenas.

b- Kimchi

Un clásico de la comida coreana, obtenido a través de la fermentación de la col china. A los propios beneficios de la col fermentada se suman los aportados por ingredientes que forman parte de la receta, como el jengibre o el ajo. Diferentes investigaciones encuentran multitud de beneficios a su consumo, desde salud colorrectal y propiedades anticancerígenas hasta mejoras cognitivas.

2- Lácteos

Los productos fermentados elaborados a partir de leche contienen menos lactosa, facilitan la absorción de algunos nutrientes y aportan bacterias probióticas beneficiosas.

a- Yogur

Además de reducir el contenido de lactosa, la fermentación de la leche aumenta la disponibilidad de nutrientes como biotina, vitamina B12 y ácido linoleico. Incrementa también la cantidad de ciertos aminoácidos esenciales para diversos procesos metabólicos. Actualmente el mercado ofrece yogures fortificados con probióticos.

3- Kéfir

Popularizado por los pastores de las montañas del Cáucaso, muchos siglos atrás. Su principal beneficio respecto al yogur es una mayor diversidad de bacterias, con efectos sinérgicos entre ellas, convirtiéndolo en un potente probiótico. No sólo es tolerado por la mayoría de personas con intolerancia a la lactosa, sino que puede usarse potencialmente para revertir dicha intolerancia. Aunque se puede fermentar kéfir en agua, se recomienda el kéfir de leche por dos motivos: más diversidad bacteriana y más nutrientes, como calcio cuya biodisponibilidad aún no es superada por ningún alimento no lácteo.

4- Cereales y legumbres

La fermentación mejora los cereales, el pan y las legumbres. Dentro de estas últimas merece una mención especial la soja, un alimento problemático en su forma natural pero interesante en sus diferentes variantes fermentadas. El miso y tempeh en moderación aportan ciertos beneficios, y son una buena fuente de proteína para veganos. El natto, plato milenario japonés, es muy rico en vitamina K y contiene nattokinasa, un anticoagulante natural.

5- Bebidas: té kombucha

Es té fermentado a través de una colonia de microorganismos. Se ha consumido en China por más de 2.000 años, donde se le conoce como el elixir de la salud inmortal. Estudios in vivo en animales han demostrado que ofrece capacidad antimicrobia, protección hepática, potencial anticancerígeno por su contenido en ácido glucárico y, por supuesto, aporte de bacterias beneficiosas.

ACTIVIDADES

1. *¿Qué son alimentos fermentados? Busca información*
2. *Busca información acerca del proceso casero de hacer pan. (SI PUEDES HACERLO, compra harina de fuerza, un poco de levadura y añade las fotos a las actividades de cada paso del proceso). Si no puedes hacerlo indica sólo el proceso.*
3. *Resume el texto en 10 líneas*
4. *Busca los principales microorganismos que se utilizan para la fermentación*