



El kéfir es un probiótico natural que fortalece las defensas y mejora la digestión

Descripción



El kéfir está ganando cada vez más popularidad entre los influencers de estilo de vida saludable, y esto no es de extrañar ya que esta alternativa al yogur tiene varias propiedades beneficiosas para la salud. Gracias a su alto contenido en probióticos, este alimento fortalece el sistema inmunológico, fortalece las defensas del organismo y mejora la digestión.

Este producto, de apariencia líquida similar al yogur, es el resultado de incorporar estos gránulos fermentados con bacterias y levaduras en la leche. Su sabor puede ser un poco ácido y agridulce, pero admite múltiples combinaciones que lo convertirán en tu opción favorita de desayuno y merienda.

Aunque el consumo de kéfir se ha puesto de moda en estos momentos, su historia se remonta a la antigüedad. Su origen está en la región del Cáucaso y va acompañado de una leyenda: se dice que fue el mismo profeta Mahoma quien lo presentó a los monjes ortodoxos de la región, con la única condición de no desvelar el secreto de su elaboración, para que fuera su no pierde propiedades.

El kéfir fortalece el sistema inmunológico y mejora la digestión / UNSPLASH

Beneficios del kéfir

El resultado de añadir kéfir a la leche o al agua, bebida con la que también se puede mezclar, es un probiótico natural que aporta numerosos beneficios al organismo. Debido a su efecto, la digestión mejora notablemente y el sistema inmunológico se fortalece, por lo que las defensas del organismo se potencian notablemente.

En combinación con la leche de cabra o de vaca, sus propiedades cobran protagonismo. El kéfir es rico en calcio, proteínas y vitamina B. Como resultado, previene enfermedades como la osteoporosis, ya que su alto contenido en calcio ayuda a fortalecer los huesos. También reduce los niveles de lactosa, por lo que es una excelente opción para quienes son intolerantes.

Como probiótico, el kéfir cuida la microbiota y regenera la flora intestinal. No obstante, si sufres de problemas graves en el sistema digestivo, es mejor que consultes a tu médico antes de iniciar su consumo, ya que si bien tiene grandes propiedades, también puede tener el efecto inverso en personas que padecen enfermedades de este tipo.

Alimentos aptos para dietas

Dado que el kéfir mejora el tránsito intestinal, también ayuda a reducir la hinchazón, por lo que es un alimento perfectamente compatible con las dietas de adelgazamiento. Aunque la dieta no debe reducirse al consumo, es un excelente complemento para ellos ya que también tiene una alta carga de nutrientes.

Una de las formas más divertidas de consumir kéfir es en formato batido/UNSPLASH

Para equilibrar este sabor agridulce, el kéfir se puede mezclar con miel o frutos rojos para endulzar su sabor. También se puede tomar con muesli y fruta en el desayuno ya que tiene un efecto saciante que te aporta la energía que necesitas para el día.

Una de las formas más divertidas y deliciosas de consumirlo es en formato batido. Relleno con la fruta de su elección y endulzado con miel o stevia, puede pasarlo por la licuadora para obtener un batido nutritivo y refrescante que seguramente será bueno para su cuerpo.

Fecha de creación

abril 2023