



SSA 52157
CP 390293
UIA 3437
CP 4883655
B ID iUVKXE

BENDICIÓN DEL CÁUCASO KÉFIR ENRIQUECIDO

PROPIEDADES, BENEFICIOS E INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1. ¿Qué es el kéfir?

El término kéfir derivado del idioma turco, significa “bendición”, lo que define muy bien esta bebida. Es de sabor muy agradable y nutritivo, con una textura parecida al yogur, pero más líquida y glutinosa. Se cree que esta bebida ha estado presente por milenios, sobre todo en la zona situada entre Europa Oriental y Asia Occidental.

El kéfir es una bebida originaria del área caucásica, que se ha ganado su posición en el mundo a través de los siglos. Es el resultado de la transformación de la leche, a partir de 2 procesos de fermentación controlada de la lactosa: láctica y alcohólica. Se le denomina kéfir al producto final de un determinado fermentado de leche que da como resultado un “probiótico”, o conjunto de organismos vivos que ayudan a estimular el sistema inmunológico y favorecen la flora intestinal, en beneficio de la salud integral de una persona. Por ello conviene profundizar en su capacidad terapéutica, así como en su aporte nutricional y la variedad de usos que puede dársele.

2. Beneficios de nuestro kéfir : Bendición del Cáucaso

Se conocen múltiples bioactividades de esta bebida tales como antihipertensiva, antimicrobiana, inmunomodulatoria, acarreadora de minerales, antitrombótica, y antioxidante (Saavedra et al., 2013). Características que, aunadas a su propiedad hipocolesterolemica, antimicrobiana, antiinflamatoria hipoglucemiante y antitumoral; y a su biodisponibilidad (actividad biológica), lo sitúan de manera destacada como alimento funcional (GuzelSeydim et al., 2011).

Además, gracias a que nuestro kéfir, ha sido enriquecido con BIFIDOBACTERIUM ahora tiene mayor capacidad de contrarrestar bacterias y microorganismos perjudiciales a la salud: su contenido de compuestos bioactivos (**más de 60 tipos de bacterias y levaduras**) que conviven como única simbiosis llamada “**scooby**”, lo hacen aún más beneficiario. <https://www.mdpi.com/2076-3425/11/8/1038> / <https://journals.asm.org/doi/full/10.1128/aem.05212-11>

Beneficios que se pueden clasificar en 4 aspectos: salud digestiva, reducción del deterioro óseo; fortalecimiento del sistema inmunitario, y ayuda a la salud mental:

- A. Salud digestiva: La salud estomacal depende de un delicado equilibrio de las bacterias presentes. El consumo de kéfir ayuda a mantener este equilibrio necesario, evitando las formaciones de úlceras estomacales y previniendo afecciones, como el intestino irritable y la enfermedad de Crohn. También es capaz de restaurar la flora bacteriana que ha sido afectada por la ingesta de antibióticos: El kéfir también posee una cepa probiótica llamada *Lactobacillus*. Esta cepa se encarga de contrarrestar bacterias como la *E. Coli* y la *Salmonella* inhibiendo su efecto y propagación. Otro compuesto exclusivo del kéfir es el kefiran, un polisacárido insoluble capaz de combatir el hongo *Candida Albicans*, así como también, reducir el colesterol malo y regular la presión arterial.
- B. Reducción del deterioro óseo: El gran aporte de calcio, magnesio, vitamina D y fósforo, que confiere la ingesta de kéfir, favorece el sistema óseo del cuerpo humano, y además, frena el deterioro del mismo. Por otro lado, al contener vitamina K2, igualmente promueve una mejor absorción del calcio y fortalece la densidad ósea.
- C. Fortalecimiento del sistema inmunitario: Biotina y folato son dos nutrientes que destacan en la composición del kéfir. Gracias a estos nutrientes, es capaz de actuar como agente fortificador del sistema inmunitario ante los ataques de virus y bacterias, comprobado gracias a estudios bien fundamentados en materia de salud (Ver en referencias).

D. Comportamiento, control del estado de ánimo, y salud mental: Las bacterias benéficas desarrollan el mismo rol que los medicamentos antidepresivos y ansiolíticos. En un estudio (Newhope360 April 20, 2015), las personas que tomaron probióticos con múltiples cepas, al menos por cuatro semanas, reportaron una disminución de los pensamientos persistentes y recurrentes de algo estresante que les había pasado o que posiblemente pasará, los cuales tienden a crear ansiedad. La deficiencia de bacterias intestinales -vgr: personas con autismo-, se ha asociado con "comportamientos de alto riesgo o neurodivergentes"; mientras que el 90 % del neurotransmisor llamado serotonina también es elaborado en el intestino, el cual juega un papel importante en el control del estado de ánimo y la depresión: razón por la que a la microbiota intestinal también se le conoce como "nuestro segundo cerebro" debido al papel regulador que ejerce sobre el sistema nervioso central a través de vías neuronales, químicas e inmunológicas (O'Mahonyab, S. M., Clarke, G., Borrea, Y. E., Dinan, T. G. & Cryan, J. F. (2015, 15 enero). Serotonin, tryptophan metabolism and the brain-gut-microbiome axis. ScienceDirect), (<https://www.mdpi.com/2076-3425/11/8/1038> / <https://journals.asm.org/doi/full/10.1128/aem.05212-11>)

3. Resumen de las propiedades del kéfir enriquecido:

- Sus niveles de ácido equilibran la glucosa.
- Como probiótico regenera la flora intestinal.
- Alivia trastornos de intolerancia a la lactosa.
- Normaliza el tránsito intestinal previniendo el estreñimiento.
- Resulta ser un excelente depurativo, pues elimina las toxinas.
- Apoya la absorción de nutrientes de otros alimentos consumidos.
- Aporta un efecto antioxidante.
- Es diurético por excelencia.
- Coadyuvante en la salud mental.

POR TANTO, es un alimento que más allá del aporte nutricional de sus componentes, ha demostrado beneficiar una o más funciones fisiológicas del organismo, mejorando el estado de salud, bienestar y/o reduciendo el riesgo a padecer enfermedades (Diplock et al., 1999).

4. Información nutricional de nuestro kéfir : en una porción de 100 g:

- Calorías: 64 kcal
- Proteínas: 3,3 g
- Grasas: 3,5 g (Grasas trans: 0 mg.)
- Calcio: 127 mg
- Sodio: 50 mg

- Vitamina A: 67 mg
- Vitamina D: 0.5 mg.
- Hidratos de carbono: 4,8 g
- Azúcares añadidos: 0 mg

5. Esquema comparativo del valor probiótico y de bioactividad multifuncional

- Los Yakult solo poseen: *Lactobacillus casei Shirota* (además de agua, leche desnatada, jarabe de glucosa y fructosa; azúcar, maltodextrina, y aromatizantes). Por lo que NO son APTO PARA DIABÉTICOS.
- Mientras que los yogures comerciales, cuando no son pasteurizados, tienen nada más los típicos *Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus*; a los que añaden endulzantes, almidones y saborizantes artificiales; pero cuando son pasteurizados destruyen sus microorganismos y, entonces, son solo leches procesadas; ya no son probióticos ni sirven como tales.

6. VENTAJAS DE NUESTRO KÉFIR ENRIQUECIDO “BENDICIÓN DEL CÁUCASO”

1º. : VERACIDAD, SINCERIDAD: Bendición del Cáucaso es auténticamente un probiótico

2º. : CALIDAD; enriquecido con Bifidobacterium: un probiótico optimizado

3º. : FORTALEZA: primacía del valor salud sobre el comercial

4º. : ECONOMÍA: mejor aprovechamiento a su inversión: Sobre los que no son pasteurizados y sólo tener los lactobacilos básicos o mínimos: el Chobani : \$178 (700 grs); el Oikos: \$84.9 (900 grs.) ; el Yakult: \$35,50 (400 ml). Gastro protect: \$37.9 (550 grs).

MIENTRAS QUE NUESTROS PRECIOS, son:

- ½ LITRO \$ 60
- 1 LITRO \$ 110
- 1.9 LITROS \$ 199
- 1 GALÓN \$ 395

6. Fuentes y Referencias

En Inglés (Tomada del Dr. Mercola)

- [CDC.gov Exposome and Exposomics](https://www.cdc.gov/exposome/)
- [The Guardian August 14, 2014](https://www.theguardian.com/health/2014/aug/14/probiotics)
- [PLOS ONE October 9, 2013 \[Epub ahead of print\]](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198888)
- [US News June 2, 2015](https://www.usnews.com/story/health/2015/06/02/probiotics)
- [Newhope360 April 20, 2015](https://www.newhope360.com/2015/04/20/probiotics)
- [Cell August 14, 2014: 158\(4\): 705-721](https://doi.org/10.1016/j.cell.2014.08.014)
- [Foodnavigator-USA.com August 26, 2014](https://www.foodnavigator-usa.com/2014/08/26/probiotics)
- [Scientific American February 17, 2015](https://www.scientificamerican.com/article/probiotics-2015-02/)
- [EASD September 22, 2010 Presentation](https://www.easd.org/2010/09/22/probiotics)
- [Scientific American August 14, 2014](https://www.scientificamerican.com/article/probiotics-2014-08-14/)
- [Proceedings of the National Academy of Sciences August 25, 2014 \[Epub ahead of print\]](https://www.nationalacademies.org/handbook/summary/2014/08/25/probiotics)
- [BBC News August 25, 2014](https://www.bbc.com/news/health-25262624)
- [Scientific American May 19, 2015](https://www.scientificamerican.com/article/probiotics-2015-05-19/)
- [The Atlantic June 2, 2015](https://www.theatlantic.com/health/archive/2015/06/probiotics/404011/)
- [Mercola.com March 25, 2015](http://www.mercola.com/2015/03/25/probiotics)
- [Nature February 25, 2015 \[Epub ahead of print\]](https://doi.org/10.1038/nature12801)
- [Time February 25, 2015](https://www.time.com/time/health/2015/02/25/probiotics/)
- [Reproductive Toxicology December 2013: 42: 85-94](https://doi.org/10.1093/toxsci/kft282)
- [Science News March 19, 2015](https://www.sciencenews.org/article/probiotics-2015-03-19)
- [Cell Reports March 19, 2015 \[Epub ahead of print\]](https://doi.org/10.1038/nrn3791)
- [BBC News August 26, 2014](https://www.bbc.com/news/health-25262624)
- [Time February 25, 2015](https://www.time.com/time/health/2015/02/25/probiotics/)
- [ISME Journal 2012 Aug;6\(8\):1469-79](https://doi.org/10.1080/10400500056&lng=es&tlng=es)

En español (Tomada de Alfredo Carpintero Angulo)

- [Castañeda Guillot, Carlos. \(2018\). Probióticos, puesta al día: un update. Revista Cubana de Pediatría, 90\(2\), 286-298. Recuperado en 18 de febrero de 2023, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312018000200009&lng=es&tlng=es.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312018000200009&lng=es&tlng=es)
- [Rodríguez Huertas, Jesús, Rodríguez Lara, Avilene, González Acevedo, Olivia, & Mesa, María Dolores. \(2019\). Leche y productos lácteos como vehículos de calcio y vitamina D: papel de las leches enriquecidas. Nutrición Hospitalaria, 36\(4\), 962-973. Epub 17 de febrero de 2020. https://dx.doi.org/10.20960/nh.02570](https://doi.org/10.20960/nh.02570)
- [Bermejo López, Laura María, Aparicio, Aránzazu, Loria Kohen, Viviana, López-Sobaler, Ana M., & Ortega, Rosa M. \(2021\). Importancia de la nutrición en la defensa inmunitaria. Papel de la leche y sus componentes naturales. Nutrición Hospitalaria, 38\(spe2\), 17-22. Epub 01 de noviembre de 2021. https://dx.doi.org/10.20960/nh.3791](https://doi.org/10.20960/nh.3791)
- [Flores Peredo, Lucía, & Zarain Herzberg, Ángel. \(2014\). Papel de la dieta rica en fibra en la prevención y tratamiento del cáncer: terapia dirigida al manejo del calcio intracelular. Revista de la Facultad de Medicina \(México\), 57\(5\), 56-61. Recuperado en 19 de febrero de 2023, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422014000500056&lng=es&tlng=es.](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422014000500056&lng=es&tlng=es)

