

Fecha: 08-09-2025

Fuente: El Mostrador

Título: **Beneficios de los alimentos fermentados : salud intestinal, control de peso y más**

Visitas: 1.491.594

VPE: 1.109.036

Favorabilidad: ☐ No DefinidaLink: <https://www.elmostrador.cl/revista-jengibre/2025/09/08/beneficios-de-los-alimentos-fermentados-salud-intestinal-control-de-peso-y-mas/>

Por : Valentina Inostroza Académica Carrera de Nutrición y Dietética, **Universidad de Las Américas**, Sede Concepción <p> La fermentación de alimentos constituye una de las técnicas de conservación más antiguas, la cual ha evolucionado a lo largo del tiempo y permitido la creación de diversos productos con múltiples propiedades. El fermento corresponde a una mezcla de uno o más microorganismos capaces de transformar su matriz en otro elemento, multiplicándose y generando distintas sustancias.

De este modo, cada alimento fermentado alberga una población microbiana particular que, al ser ingerida, puede sobrevivir e interactuar con la microbiota intestinal, lo que se vincula directamente con los beneficios asociados al consumo habitual de estos alimentos. </p> <p> Dentro de los productos fermentados más conocidos y disponibles hoy en el mercado se encuentran el kéfir o yogurt de pajaritos, el chucrut, el kimchi, el pan de masa madre y la kombucha.

Según la literatura científica, todos ellos tienen potencial en la mantención de un buen estado de salud e incluso en el control de ciertas patologías. </p> <p> El kimchi, preparado con repollo, pimienta roja, ajo, jengibre, cebolla y rábano, y en algunos casos con ingredientes menos comunes como algas marinas, ha mostrado resultados prometedores en la mejora de los síntomas del Síndrome de Intestino Irritable, ya que favorece el aumento de poblaciones de géneros probióticos en el organismo. </p> <p> El kéfir, bebida láctea donde levaduras y bacterias fermentan la lactosa, ha demostrado ser beneficioso en el control de la glicemia y, en consecuencia, en la clínica de la diabetes tipo 2, además de asociarse a un mejor control de síntomas gastrointestinales.

A su vez, el chucrut, elaborado a partir de la fermentación de hojas de repollo en agua y sal, ha destacado por su capacidad de fortalecer de manera significativa la microbiota intestinal, lo que se relaciona con efectos positivos en el control del peso corporal.

En cuanto a la kombucha, bebida tradicional producida a partir del fermento del té, se ha observado que cumple un rol en la protección del intestino frente a diversos patógenos, potenciando así la salud general. </p> <p> Estudios recientes también evidencian una reducción del riesgo cardiovascular tras el consumo diario de kéfir, y se ha señalado que, al complementarlo con la ingesta simultánea de otros fermentos, favorece la mejora del estado de ánimo y la actividad cerebral. </p> <p> Por estas razones, se recomienda incorporar los alimentos fermentados dentro de la dieta diaria, recordando que sus efectos se potencian cuando forman parte de una alimentación equilibrada y variada. Esto permite la incorporación de bacterias beneficiosas que actúan como primera línea de defensa frente a toxinas y patógenos, generando un equilibrio intestinal.

Es importante considerar que, en presencia de enfermedades, su consumo debe ser indicado y supervisado por profesionales de la salud. </p> <p> El contenido vertido en esta columna de opinión es de exclusiva responsabilidad de su autor, y no refleja necesariamente la línea editorial ni postura de El Mostrador</p> Autor: Por : Valentina Inostroza



Error al crear la imagen