

Kéfir de agua: el refresco saludable

Qué es el kéfir de agua

El kéfir de agua es una bebida probiótica, detox e isotónica que se obtiene fermentando agua azucarada con bacterias de Kéfir. Estas están compuestas de cepas de diferentes bacterias lácticas y levaduras que viven en simbiosis (dependiendo unas de otras).

Las levaduras fabrican vitaminas y transforman los minerales existentes en el agua, para que sean asimilables para las bacterias. Estas, por otro lado, usan estos nutrientes para sus funciones metabólicas.

Descomponen los azúcares presentes en el agua mediante un proceso de fermentación. Como consecuencia, cambia el pH del agua, volviéndose este ligeramente ácido y generándose un medio anaeróbico (libre de oxígeno).

En él, tanto las bacterias lácticas como las levaduras se encuentran a gusto y se reproducen rápidamente.

Al mismo tiempo, otros microorganismos patógenos y los mohos, que necesitan del oxígeno para vivir, mueren y desaparecen. Es por ello, que la fermentación láctica es utilizada desde antiguo como medio de conservación.

Existen diferentes variantes del kéfir de agua. En algunos casos se sustituye el agua por zumo de frutas o agua de coco. En otros en vez de azúcar se emplea sirope de agave, de dátil u otros tipos de endulzantes. No obstante, el principio básico funciona de la misma manera.

El refresco sano

Con el proceso de descomposición del azúcar por las bacterias lácticas, estas generan también dióxido de carbono. Esto provee al kéfir de agua con un sabor chispeante, muy parecido a los refrescos.

Si se le quiere dar un sabor todavía más interesante, es posible someterlo a una segunda fermentación, añadiendo frutas o especias para darle un toque especial.

El resultado final: una bebida sabrosa y ligeramente carbonatada.

No obstante, su composición es radicalmente diferente. El kéfir de agua contiene muchísimo menos azúcar, ya que las bacterias descomponen la mayor parte de este durante la fermentación.

Beneficios para la salud del kéfir de agua.

Pero lo más destacable del kéfir no es su bajo contenido en azúcares. Hay algo que lo hace todavía mucho más atractivo.

Durante la fermentación, las bacterias se reproducen rápidamente y colonizan el agua. Cuando bebes este líquido, estarás ingiriendo también grandes cantidades de estas bacterias probióticas beneficiosas.

En nuestro anterior [post sobre los probióticos](#), ya explicamos los efectos positivos que estos microorganismos tienen sobre tu salud intestinal y cómo pueden ayudarte a prevenir muchas enfermedades.

Así se les atribuyen, entre otros los siguientes efectos:

- Regeneran la flora intestinal.
- Ayudan a prevenir y mejorar problemas intestinales (colon irritable, colitis ulcerosa, enfermedad de crohn, etc.).
- Fomentan la correcta absorción de nutrientes, vitaminas y minerales.
- Previenen y combaten las alergias e irritaciones.
- Evitan infecciones, especialmente las provocadas por el hongo *Candida albicans* (candidiasis).
- Refuerzan el sistema inmune y nos protegen contra enfermedades degenerativas, cáncer y diabetes.
- Nos aportan vitaminas A, B (incluido el ácido fólico), C y D.
- Incluso, tienen efectos positivos sobre el estrés y la depresión.
- Es detoxicante e Isotonico

Su eficacia no radica tanto en que curen enfermedades directamente, sino que permiten que el intestino cumpla con su función de manera correcta. Así, por un lado, nos ayudará a absorber los nutrientes que necesitamos, pero también impedirá que lleguen a nuestra sangre patógenos y tóxicos, que pueden sobrecargar nuestra sistema inmune.

Qué cepas probióticas contiene KEFIRSAN

Como has podido comprobar, el kéfir de agua es una excelente fuente de probióticos. Contiene, normalmente, unas 10 a 15 cepas de bacterias diferentes y todas son saludables. Las más representativas son:

Lactococcus lactis

Lactococcus cremoris

Lactococcus diacetylactis

Lactococcus casei

Lactobacillus acidophilus

Kluyveromyces marxianus

El kéfir de agua aventaja claramente al probiótico más conocido, el yogur, que normalmente sólo contiene un tipo de cepa de probióticos.

No obstante, el kéfir de agua tiene una serie de ventajas adicionales:

- Es muchísimo más ligero de tomar, ya que no contiene grasas.
- No contiene lactosa, por lo que las personas intolerantes y vegetarianos pueden tomarlo sin problemas.

En resumen, podrás disfrutar de un excelente suplemento probiótico, sin necesidad de llenarte ni sobrecargarte con grasas o proteínas animales.

Importante: vigila el porcentaje de azúcar

Como comentado anteriormente, durante la fermentación del kéfir, las bacterias descomponen los azúcares. No obstante, siempre quedará un determinado remanente en el líquido. Cuanto mayor sea el tiempo de fermentación, más reducido será el porcentaje de azúcar. Normalmente esta alrededor de 1.5 gr. es prácticamente residual.

Tiene un sabor fresco y chispeante, por lo que no existe ninguna necesidad de azúcares añadidos.

Te animamos a que pruebes el de nuestra marca Kefirsan, en la que cuidamos al máximo la elaboración para mantener los azúcares en un nivel mínimo. Y además tenemos muchas variedades aromatizadas con sabores tan sugerentes como el jengibre, cereza, manzanilla, naranja....

Conclusión final

Con todo lo visto del kéfir de agua, podemos concluir que es una excelente opción para que pueda incorporar una mayor cantidad de probióticos en tu alimentación.

Como con cualquier otro alimento, no se trata de que consumas litros y litros a diario. Lo ideal es que introduzcas esta rica bebida en tu dieta de forma regular, en cantidades moderadas o periódicas.

Es recomendable que también consumas otros alimentos probióticos, como por ejemplo verduras fermentadas. Ten en cuenta que cada alimento fermentado contiene tipos diferentes de cepas de estas bacterias beneficiosas.

Sin embargo, al ser el kéfir de agua un refresco ligero y fácil de tomar, siempre te va a permitir contar con un suplemento extra de probióticos en cualquier momento. Es un sustituto perfecto para los refrescos tradicionales, que son nada beneficiosos para tu salud.

Kefirsan está certificado como bebida ecológica según normativa CEE.