



Los alimentos fermentados

Los productos fermentados están de moda. Pero, ¿son ciertas todas las propiedades que se les atribuyen? Te desvelamos aquí todos sus secretos. Estos alimentos se obtienen por un proceso en el que algunos de sus compuestos, generalmente azúcares, se transforman por la acción de microorganismos. Durante la fermentación, se generan sustancias que acidifican el alimento y, en ocasiones, gases como el CO₂, que le aportan esponjosidad.

Por **MARTINA MISERACHS** DIETISTA-NUTRICIONISTA, RESPONSABLE DE LAS RELACIONES INSTITUCIONALES DE LA ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



EN LOS FERMENTADOS DE LEGUMBRES, SUS NUTRIENTES ESTÁN MÁS DISPONIBLES GRACIAS A QUE SE LIMITA O ELIMINA LA ACTIVIDAD DE SUSTANCIAS QUE BLOQUEAN SU ABSORCIÓN

El producto final suele tener una vida útil más larga, por lo que es un sistema de conservación de alimentos perecederos (uvas, leche, verduras, etc.). La elaboración de **productos fermentados se ha utilizado desde hace muchos siglos**. Y, curiosamente en muchos casos, se ha descubierto por casualidad.

En la dieta mediterránea contamos con alimentos fermentados como el yogur, el queso, los encurtidos o el pan; **pero en la actualidad es habitual hablar de fermentados que llegan de otras culturas** y a los que se les atribuye propiedades comparativamente más saludables, como, por ejemplo, el tempeh, el kéfir o el chucrut.

¿Son más saludables?

Gracias a la fermentación, los productos finales presentan algunas ventajas. Por ejemplo, en los fermentados de legumbres, sus nutrientes están más disponibles gracias a que se limita o elimina **la actividad de sustancias que bloquean su absorción, además de estar asociados a menos molestias digestivas**. En general, las proteínas se digieren con mayor facilidad en los quesos y leches fermentadas que en la leche, pues están parcialmente digeridas. Lo mismo ocurre con los carbohidratos de las harinas, después del amasado, fermentado y horneado del pan. Pero además de estas ventajas nutricionales, **el principal beneficio de los fermentados es que el producto final se conserva más tiempo**, como

NUTRICIÓN

por ejemplo el yogur o el queso en comparación con la leche, o las verduras encurtidas frente a las frescas, además de que, en otros casos, el resultado es más apetecible para su consumo. Tal es el caso el pan fermentado en comparación con el ázimo.

No obstante, un producto fermentación no es *garantía* de que sea más saludable. Por ejemplo, **actualmente los expertos recomiendan evitar el consumo de bebidas alcohólicas**, entre ellas, el vino o la cerveza, que son bebidas fermentadas, por todos los riesgos asociados al consumo de alcohol que es, precisamente, el producto principal de este tipo de fermentación.

¿Ocasional o diario?

No hay ninguna recomendación específica para los alimentos fermentados. Es decir, por ejemplo, se recomienda consumir hortalizas al menos dos veces al día, pero la **recomendación es que sean preferentemente frescas y de temporada**, sin entrar al detalle sobre la frecuencia en la que, por ejemplo, se podría o sería recomendable comer chucrut, encurtidos, etc.

Asimismo, cabe tener en cuenta que, en algunos casos, el producto final es muy rico en sal, como es el caso de los quesos curados o encurtidos de verduras, por lo que es difícil hacer una recomendación genérica al respecto en cuanto a la frecuencia de consumo. No obstante, **teniendo en cuenta que es deseable realizar una alimentación variada**, agradable y satisfactoria, sería perfectamente saludable incluir estos alimentos en el marco de una planificación de menús equilibrada.

¿Pueden actuar como prevención?

Más que prevenir algunas enfermedades, lo que pueden ayudar es a reducir determinadas patologías o molestias en algunas personas, como pueden ser las digestiones pesadas o molestias digestivas **en el caso de mala absorción de la lactosa cuando se toma un lácteo fermentado como el yogur, el kéfir u otra leche fermentada**.

Sin embargo, en el caso de las bebidas alcohólicas fermentadas, el riesgo asociado es mayor que el beneficio derivado de su consumo. Tanto es así, que por ejemplo, a nivel de prevención de padecer cáncer, no existe un límite seguro de consumo.



¿Relación con los probióticos?

Tal y como indica la Organización Mundial de la Salud, los probióticos son microorganismos vivos que, cuando son suministrados en cantidades adecuadas, promueven beneficios en la salud. Es decir, **un alimento fermentado, como por ejemplo un yogur (u otra leche fermentada), que aún tenga las bacterias vivas** (porque no se le aplicado ningún tratamiento térmico) será un alimento probiótico.

El principal beneficio asociado a los probióticos es **ayudar a restablecer el equilibrio de la flora intestinal**. Este aspecto puede resultar especialmente beneficioso para paliar los efectos secundarios al tratamiento con antibióticos, como la diarrea. Las bacterias ácido lácticas, típicas de los alimentos fermentados, se asentarían en la pared intestinal reduciendo la probabilidad de que se asentaran otras perjudiciales o que generan molestias digestivas. ●

EN LA DIETA MEDITERRÁNEA CONTAMOS CON ALIMENTOS FERMENTADOS COMO EL YOGUR, EL QUESO, LOS ENCURTIDOS O EL PAN, PERO HAY FERMENTADOS DE OTRAS CULTURAS A LOS QUE SE LES ATRIBUYE PROPIEDADES COMPARATIVAMENTE MÁS SALUDABLES, COMO, POR EJEMPLO, EL TEMPEH, EL KÉFIR O EL CHUCRUT

