

GUÍA COMPLETA SOBRE KÉFIR

CÓMO ELEGIR EL
MEJOR SEGÚN SU
CALIDAD
MICROBIANA



MARCOS BERNABEU
DIETÉTICA AVANZADA

1. QUÉ DEBE TENER UN KÉFIR AUTÉNTICO

- Ingredientes. Sería preferible que el producto estuviera compuesto únicamente por leche y fermentos. Cuanta más sencilla es la lista de ingredientes, mejor.
- Azúcar. Comprobar que el producto no contiene azúcares añadidos.
- Proteínas. Cuanto más, mejor. Pero sería conveniente que no fueran añadidas, ya que eso podría hacer que el sabor y el aroma fueran más planos y tuvieran menos matices.
- Grasas. Aportan cremosidad y sabor, aunque pueden hacer que el kéfir resulte más pesado, además de más calórico. Busca que por cada 100gr tengan la misma cantidad de grasa que la leche. Así te indica que no le han añadido nata para hacer el producto.
- Precio. Puede haber notables diferencias. El envase podría encarecer el producto, lógicamente el cristal es mejor que el plástico.

2. POR QUÉ MUCHOS KÉFIRES COMERCIALES NO SON AUTÉNTICOS

- Muchos productos etiquetados como “kéfir” presentan un sabor y textura casi idénticos al yogur.
- Esto puede indicar que se ha reducido la diversidad microbiana o que no contiene levaduras.
- Si en la etiqueta solo aparecen “fermentos lácticos” y no se mencionan levaduras o cultivos específicos, es señal de un producto limitado.

3. MARCAS DE KÉFIR DE SUPERMERCADO KÉFIR DE CALIDAD.

- Kéfir Cantero de Letur
- Pastoret kéfir
- Yaranza kéfir líquido
- Kéfir natural de cabra Bio Cesta
- Kéfir natural Nestlé
- Kéfir de leche ecológico Carrefour Bio

4. OPCIONES PARA CONSUMIR KÉFIR DE CALIDAD

Tienes dos opciones principales para acceder a un kéfir de calidad:

1. Comprar directamente el kéfir en supermercados, eligiendo cuidadosamente.
2. Comprar o conseguir nódulos vivos de kéfir (hongo de kéfir) para elaborarlo en casa. Esta es la opción más fiable si buscas asegurar una alta diversidad y cantidad de microorganismos vivos.

De hecho, es el método que yo utilizo personalmente, tengo el hongo de kéfir en casa y elaboro el kéfir de forma natural cada día.

Ambas opciones son válidas, pero si tienes posibilidad, hacer el kéfir en casa te asegura el máximo beneficio probiótico.