

¿Los alimentos fermentados son buenos para la salud?

22 August 2017

Los alimentos fermentados se consumen desde hace siglos en todo el mundo. Pero en los últimos tiempos se han puesto de moda. ¿Qué son exactamente los alimentos fermentados? ¿Son buenos para nuestra salud?

¿Qué son los alimentos fermentados?

Los alimentos fermentados se han producido y consumido desde los inicios de la civilización¹. Nuestros antepasados fermentaban la leche, la carne y las hortalizas para conservarlas durante períodos largos².

En el mundo se consumen miles de tipos de alimentos fermentados diferentes, que constituyen entre el 5% y el 40% de la dieta humana³. Muchas regiones cuentan con alimentos fermentados tradicionales propios, como el yogur, los quesos, la crème fraîche, las salchichas fermentadas, el pan de masa madre, la salsa de soja, la salsa de pescado o múltiples bebidas, como el kéfir (leche fermentada), la kombucha (té fermentado), la cerveza, el vino o el kvass. Otros ejemplos son el miso (semillas de soja fermentadas) de Japón, el kimchi (col picante fermentada) de Corea del Sur, el sauerkraut (col fermentada) de Alemania o el Surströmming (arenque fermentado) de Suecia⁴. ¡Y esto es solo el principio!

Gracias a los modernos métodos de conservación de alimentos, se reduce la necesidad de fermentar los alimentos con el único propósito de conservarlos. Además, debido a los cambios en la cultura alimentaria, las tradiciones de fermentación de los alimentos han perdido fuerza en muchas comunidades⁵. No obstante, últimamente los alimentos fermentados han recobrado popularidad, en parte por sus extraordinarios sabores y texturas y en parte por su potencial beneficio para la salud.

¿Cómo se elaboran los alimentos fermentados?

La fermentación es un proceso natural en el que los microorganismos, las bacterias o los hongos utilizan los alimentos como sustrato para el crecimiento, convirtiendo algunos nutrientes con alto contenido energético, como los hidratos de carbono, en subproductos, como alcoholes o ácidos orgánicos¹. En algunos casos, la fermentación se produce mediante microorganismos presentes naturalmente en el alimento, como sucede con el sauerkraut, y solo se tienen que propiciar unas condiciones de cultivo adecuadas. En otros alimentos, se añaden cultivos de microorganismos para iniciar el proceso de fermentación, por ejemplo el yogur o el pan.

El proceso de fermentación otorga a los alimentos sabores y texturas únicos. Al fermentar la leche con bacterias del ácido láctico se obtienen alimentos como el yogur, de textura espesa y sabor ácido. El sauerkraut y el kimchi, dos alimentos tradicionales populares de los extremos opuestos del planeta, se elaboran mediante fermentación de la col con bacterias, tras lo que se añaden especias o condimentos. De esta forma, la col se convierte en un alimento completamente nuevo que puede conservarse durante

meses en buen estado, con una textura más suave y un interesante y penetrante sabor. Con seis meses de actuación de los agentes microbianos como mínimo, las semillas de soja se convierten en miso, una pasta espesa que se utiliza para dar más sabor a los platos.

¿Qué beneficios tienen para la salud los alimentos fermentados? ¿Cómo funcionan?

Los alimentos fermentados podrían tener múltiples beneficios para la salud, no solo desde el punto de vista de la nutrición básica. Los científicos continúan investigando cómo influyen exactamente en el cuerpo y la salud. Los productos lácteos fermentados podrían contribuir a reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular. El consumo de yogur se asocia también a un peso corporal saludable y a la protección frente a la diabetes de tipo 2 ⁶⁻⁸.

La fermentación puede mejorar la calidad y la digestibilidad de la proteína, aumentar el contenido de vitamina B y vitamina C y mejorar la biodisponibilidad de diferentes minerales, como el hierro y el zinc ^{3,9-11}.

Además, para algunas personas los alimentos fermentados son más fáciles de digerir. Por ejemplo, las personas que padecen el síndrome del intestino irritable digieren con más facilidad el pan fermentado ¹³. Asimismo, dado que las bacterias utilizadas para elaborar el yogur hacen que la lactosa sea más fácil de digerir, las personas que tienen problemas en este sentido toleran bien este alimento ¹⁴.

Algunos alimentos fermentados contienen microorganismos vivos, algunos de los cuales son probióticos (por ejemplo, muchos yogures) y pueden favorecer la salud intestinal ¹². La cantidad de microorganismos vivos presentes en los intestinos aumenta cuando se ingieren alimentos fermentados, lo que posiblemente resulta beneficioso. Este campo de investigación está en su etapa inicial y requiere más evidencias científicas. Se puede acceder a más información sobre el papel de la microbiota intestinal en la salud humana en nuestro [artículo de Alimentación hoy en día](#).

¿Son inocuos los alimentos fermentados?

Los alimentos comercializados en Europa deben ser inocuos para el consumo por requerimiento legal ¹⁵. Es seguro ingerir alimentos fermentados con microorganismos beneficiosos, como Lactobacillus. Curiosamente, el proceso de fermentación puede llegar a incrementar la inocuidad de los alimentos al limitar el desarrollo de microorganismos nocivos. Sin embargo, como sucede con todos los alimentos, se pueden contraer enfermedades si la comida se contamina con microorganismos patógenos, por ejemplo por higiene deficiente o almacenamiento incorrecto.

Al realizar la fermentación en casa, es importante seguir unas [normas de higiene alimentaria básicas](#) (lavar el producto, lavarse las manos, utilizar superficies, utensilios y contenedores limpios). Siempre deberían seguirse recetas ya probadas, puesto que se habrán optimizado las proporciones de los ingredientes para determinar los niveles de acidez adecuados para maximizar la seguridad ¹⁶.



Por lo tanto ¿qué se recomienda? ¿Deberíamos consumir alimentos fermentados por motivos de salud?

Los alimentos fermentados forman parte de la dieta humana desde hace siglos e influyen positivamente en la salud de muy distintas formas. Sin embargo, actualmente las guías alimentarias del mundo no los recomiendan como categoría de alimentos específica, aunque se ha sugerido incluirlos en las revisiones futuras de dichas publicaciones⁴.

Si nunca ha probado alimentos fermentados, para empezar a consumirlos puede poner yogur en los batidos, comer una sopa de miso en el almuerzo o acompañar su cena con sauerkraut, picar unas tostadas de pan de masa madre con queso o beber un refrescante kéfir. Los alimentos fermentados pueden añadir sabores y texturas diferentes e interesantes a su dieta.