

Los probióticos y la fermentación de la leche

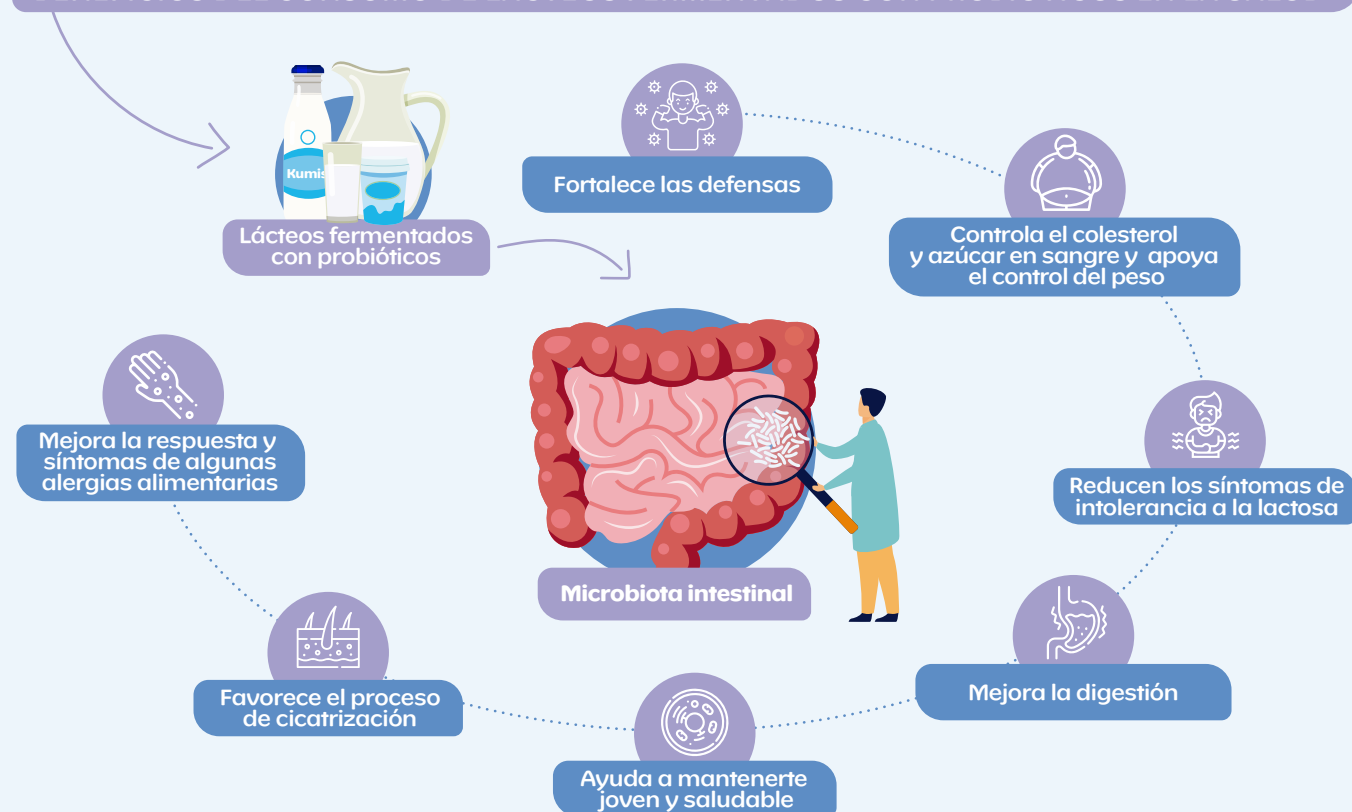
Una combinación para toda la vida

¿Sabías que el yogur, el kumis y el kéfir se obtienen gracias a la fermentación de la leche? Esto ocurre cuando se añaden cultivos de bacterias "buenas" que transforman la lactosa (el azúcar de la leche) en ácido láctico.

Este proceso cambia la textura, da un sabor más ácido y aporta propiedades especiales, que hacen de estos productos una opción nutritiva y saludable¹.



BENEFICIOS DEL CONSUMO DE LÁCTEOS FERMENTADOS CON PROBIÓTICOS EN LA SALUD³



Aunque la investigación sigue en marcha, es cada vez más evidente que los efectos de los probióticos dependen de hábitos de vida saludables, como una alimentación balanceada y la práctica regular de ejercicio físico. **En definitiva, los probióticos son una herramienta importante en la promoción de una vida saludable y deben ser considerados como parte de una estrategia integral de bienestar.**

Referencias:

- 1) Bintsis T, et al. *Fermentation*. 2022;8(12):1-21.
- 2) Ahmad I, et al. *Trends Food Sci Technol*. 2022;129:558-80.
- 3) Kaur H, et al. *Fermentation*. 2022;8(9):425.