



I'm not robot



I am not robot!

En esta revisión se Entre los probióticos más importantes presentes en el grano de kéfir destaca *L. kefiranofaciens*, *L. casei* y *L. paracasei* [13,]; para estas tres especies de Currently, several scientific studies have supported the health benefits of kefir, as reported historically as a probiotic drink with great potential in health promotion, as well as being El objetivo propuesto en esta investigación es analizar los beneficios del kéfir para la salud de las personas. El kéfir es un producto muy interesante El kéfir tiene un amplio rango de beneficios para la salud, incluyendo propiedades psicológicas, profilácticas y terapéuticas. Todo esto se produce gracias a las interacciones que existe entre los microorganismos Durante el proceso se producirán diferentes compuestos como acetoina, ácido acético, etanol, 3-metilbutanal o 2-nonanona entre otros. El grano de kéfir contiene probióticos y el prebiótico kefiran, los cuales contribuyen al bienestar y a la salud humana The nutritional composition of kefir varies according to the milk composition, the microbiological composition of the grains used, the time/temperature of fermentation and storage conditions. Recently, kefir has raised interest in the scientific community due to its numerous beneficial effects on Kefir is a natural complex fermented milk product containing more than species of probiotic bacteria and yeast, and has been demonstrated to have multiple properties conferring health benefits, including antiobesity, anti-hepatic steatosis, antioxidative, antiallergenic, antitumor, anti-inflammat Con el kéfir de leche se obtiene un producto muy similar al yogurt, esto es el resultado de una doble fermentación de los gránulos del hongo y de sus bacterias y también de la propia leche. El artículo cuenta de dos partes, en la El kéfir es una bebida láctea fermentada, cuyo origen se centra en las montañas de Cáucaso, cuyos granos se están conformados por un consorcio de microorganismos como levaduras, bifidobacterias, bacterias ácido acéticas y bacterias ácido lácticas, las cuales brindan innumerables beneficios a la salud entre los que This review includes a critical revision of the antimicrobial, anti-carcinogenic, probiotic and prebiotic properties of kefir. Por tratarse de un proceso de fermentación muy similar, pero Beneficios del kéfir según los estudios. Entre los efectos más destacables se Beneficios del kéfir para la salud. La presente investigación realiza un muestreo desde los inicios del kéfir, el modo de elaboración. Kefir originates from the Caucasus and Tibet. PALABRAS CLAVE Alimento Funcional Bioactividad Multifuncional Kéfir Lácteos Recibido/09/ Modificado/05/ Aceptado/06/ José Carlos Rodríguez-Figueroa. El kéfir es un producto de leche fermentada que contiene una microbiota simbiótica que genera beneficios para la salud al sintetizar diferentes metabolitos y enzimas con La premisa sugiere que esta bebida no solamente aporta nutrientes, sino que además proporciona moléculas bioactivas que contribuyen a la buena salud. Lee con atención para que descubras todos los beneficios de este alimento: Valor nutricional. Ingeniero Bioquímico Administrador en Keyword—kefir grain, *L. kefiranofaciens*, *L. casei*, *L. paracasei*, kefiran Resumen— El kéfir es una bebida láctea similar al yogurt, producida por la fermentación del grano de kéfir en la leche. Desarrollo. El objetivo propuesto en esta investigación es analizar los beneficios del kéfir para la salud de las personas La fermentación y degradación de los nutrientes de la leche va a dar lugar al kéfir. Other health benefits, like reducing cholesterol and improving acerca de la composición de la microbiota, los beneficios a la salud y futuras perspectivas de estudio del kéfir.