

Un producto de **D'Salud**

BENEFICIOS DE LA KOMBUCHA



D'Salud presenta **kombucha**, una bebida fermentada por la simbiosis de varias levaduras y bacterias en un ambiente controlado de temperatura, acidez, contenido de azúcar y sanitización. Además de la mejor selección de materias primas.

¿Qué es kombucha?

La kombucha es un té efervescente que se produce mediante el proceso de fermentación, generalmente la infusión de té negro o verde con azúcar se fermenta con SCOBY el cual es un cultivo simbiótico de bacterias y levaduras, esta bebida era tan popular entre los residentes de diversas nacionalidades que se pueden encontrar menciones de ella en muchas culturas.

La historia de la kombucha se remonta a la antigüedad. La primera mención del uso de esta bebida se remonta al año 220 A.C., durante la dinastía Jíng en la antigua China.

El proceso de fermentación de esta infusión se caracteriza porque, se forma en la superficie, una película flotante de hebras fibrosas de celulosa y colonias de

microorganismos beneficiosos en un ambiente ácido. Además, presenta una efervescencia por la presencia del dióxido de carbono generada por las levaduras presentes.

La kombucha normalmente contiene muchas cepas de levadura que convierten el azúcar en alcohol, una de las bacterias beneficiosas más comunes en la estructura de la kombucha, es el *gluconacetobacter xylinus*, que es el principal productor de celulosa microbiológica. Este microorganismo convierte el etanol en ácido acético, lo que reduce el contenido de alcohol de la kombucha y aumenta los productos probióticos.

Además, la kombucha produce muchas sustancias:

- Ácidos orgánicos como acético, glucónico, oxálico, cítrico, málico, láctico, kojico.
- Etanol
- Vitaminas como ácido ascórbico, tiamina, vitamina D.
- Enzimas como catalasa, lipasa, proteasa, carbohidrasa, zimasa, levansucrasa.
- Lípidos, esteroides, ácidos grasos.
- Azúcares monosacáridos, disacáridos.
- Pigmentos, clorofila, xantofila.

- Bases purínicas de hojas de té.
- Resinas y taninos de hojas de té.

¿Qué beneficios aporta la kombucha?

Las propiedades probióticas han hecho a la kombucha ganar popularidad durante los últimos años debido a los beneficios para la salud y su sabor característico.

El consumo de este té fermentado aportaría al organismo una gran variedad de nutrientes, por lo que puede:

- Proteger contra enfermedades neurodegenerativas. Dado que es rica en antioxidantes, como los polifenoles, la kombucha evita el daño oxidativo de las células cerebrales, contrarrestando su envejecimiento y el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer, Parkinson o demencia.
- Mejorar el sistema inmunitario. La bebida natural contiene vitaminas del complejo B, C y bacterias que fortalecen el sistema inmunitario, manteniendo más fuerte el organismo frente a estados gripales, resfríos o enfermedades infecciosas.
- Prevenir problemas del hígado. Como contiene ácido glucurónico, un compuesto con efectos desintoxicantes contra las drogas, la bilirrubina, productos químicos, medicamentos y otros



contaminantes, la kombucha favorece su eliminación del organismo. Así previene problemas hepáticos.

- Mejorar el funcionamiento intestinal. La kombucha es considerada un alimento probiótico por sus bacterias que ayudan a regular el funcionamiento intestinal, previniendo inflamaciones del intestino, diarreas, estreñimiento, además de mejorar el sistema inmunitario y prevenir el cáncer de colon.
- Regular el azúcar en sangre. Los efectos sobre las enzimas vinculadas con la digestión de carbohidratos, además de mejorar las funciones del páncreas, ayudan a regular los niveles de azúcar en sangre luego del consumo de alimentos. Es ideal para personas que sufren de diabetes tipo 2 o de síndrome metabólico.
- Contrarrestar infecciones. Esta bebida inhibe el crecimiento de bacterias como la *H. pylori*, causa principal de gastritis y úlceras pépticas; la *Escherichia coli*, organismo causante de la diarrea común, además de *staphylococcus aureus* y *listeria monocytogenes*.
- Proteger el corazón. La kombucha mejora la circulación sanguínea, ayudando en el control de la presión arterial, además de regular los niveles de colesterol LDL o "malo". De este modo, previene enfermedades cardiovasculares, como aterosclerosis e infarto de miocardio por los polifenoles, compuestos con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.
- Prevenir el desarrollo del cáncer. Una de las cualidades que se deben tomar en cuenta, pero siempre requiere la visión médica, es que se le adjudica prevenir el desarrollo del cáncer. Y eso es por contener té



negro o verde, rico en compuestos antioxidantes, como las catequinas, derivados de los flavonoides que tienen una gran capacidad de eliminar los radicales libres que dañan las células del cuerpo.

¿Qué cantidad de kombucha se puede tomar al día?

La kombucha puede consumirse a diario como sustituto de té y jugos, en cualquier horario del día, en ayunas, antes o después de las comidas.

La cantidad recomendada de ingesta es de 120 ml de kombucha entre 1 a 3 veces al día, consumo considerado seguro por el [Centro de Control y Enfermedades de Estados Unidos](#) (CDC, por sus siglas en inglés).

¿Existe alguna contraindicación para la kombucha

Según Victoria Vishnyakova Nutricionista, actual miembro del Sindicato Ruso de Nutricionistas, Dietistas y Empleados de la Industria Alimentaria (RUSNDP)

La kombucha no está recomendada para niños menores de cinco años, mujeres embarazadas, personas mayores de 65 años o personas con sistemas inmunológicos debilitados. El cuerpo de estas personas puede reaccionar bruscamente si la bebida de kombucha se preparó en condiciones no estériles.

Algunos tipos de kombucha contienen mucha azúcar añadida. Cuando bebes kombucha, debes tener en cuenta que lo más probable es que sea equivalente a un postre dulce. Es importante no beber demasiada kombucha para no exceder la ingesta diaria de azúcar.

Recomendaciones

Se recomienda verificar la apariencia como la presencia de moho o un olor fuerte similar al de la acetona, que evidencia que no es apta, para el consumo