

Alimentos Fermentados



¿Qué son los alimentos fermentados?

Los científicos definieron los alimentos fermentados como aquellos que se obtienen por medio del crecimiento de microorganismos deseables y la conversión enzimática de los componentes alimentarios. Estos alimentos no son nuevos. Existen desde hace miles de años. Para entender cómo se elaboran los alimentos fermentados, vamos a fijarnos en el yogur.

El yogur es un alimento fermentado elaborado a partir de la leche. Durante la fermentación del yogur, las bacterias productoras de ácido láctico utilizan el azúcar y otros nutrientes de la leche. A medida que se multiplican, las bacterias producen compuestos que cambian el sabor, la textura y los nutrientes de la leche para darnos lo que conocemos como yogur.



El valor de los alimentos fermentados

Pueden ser fuente de microorganismos vivos y activos

Mejora del sabor, textura y digestibilidad de los alimentos

Incremento de las concentraciones de vitaminas y compuestos bioactivos en los alimentos de partida

Reducción o eliminación de compuestos tóxicos o antinutrientes presentes en los alimentos de partida

Inhiben patógenos y microorganismos deteriorantes

Pueden beneficiar a la salud humana reduciendo el riesgo de algunas enfermedades crónicas y agudas



El proceso de fermentación

Dependiendo del alimento, ciertos tipos de bacterias, levaduras y/o mohos son las que llevan adelante la fermentación. Ingredientes tales como la sal puede agregarse, y la temperatura y el tiempo son manipulados para obtener el producto deseado. Los microorganismos de la fermentación están aún viables cuando comemos yogur, kéfir, quesos, kimchi y algunos otros alimentos fermentados. Pero algunos alimentos fermentados se procesan posteriormente (mediante la pasteurización, el horneado o el filtrado), por lo que dejan de ser fuentes de microorganismos vivos.



FERMENTADOS

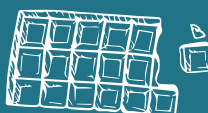
Alimentos fermentados que contienen microorganismos vivos:

- Yogur
- Kefir
- La mayoría de los quesos
- Miso
- Natto
- Tempeh
- Kimchi/vegetales fermentados
- Embutidos o salames tradicionales
- La mayoría de las kombuchas
- Algunas cervezas



Alimentos fermentados donde los microorganismos han sido inactivados o removidos:

- Pan, incluyendo pan de masa madre (horneados)
- Pickles o vegetales fermentados estables durante la vida útil (tratados térmicamente o pasteurizados)
- Salchichas (tratadas térmicamente)
- Salsa de soja (tratada térmicamente)
- Vinagre (tratada térmicamente)
- Vinos, la mayoría de las cervezas, bebidas espirituosas (filtradas)
- Café y semillas de chocolate (tostadas)



ALIMENTOS NO FERMENTADOS

No se utilizan microorganismos en su producción

- Salchichas frescas
- Vegetales encurtidos en sal o vinagre
- Salsa de soja formulada químicamente
- Carnes y pescados curados no fermentados
- Queso Cottage obtenido por acidificación

