

Fermentos lácteos: Contrastes entre la Producción Comercial y Casera



Desde que nacemos, las leches fermentadas han estado presentes en nuestra alimentación. De hecho, su consumo se remonta a miles de años atrás, entre el 9000 y 8000 a.C., y desde entonces han sido valoradas por los beneficios que aportan a la salud, sobre todo por los probióticos que contienen. Estos productos, como el yogur, kéfir, kumis o la leche acidófila, son el resultado de la acción de ciertos microorganismos que transforman la leche. Hoy en día podemos encontrarlos fácilmente en cualquier supermercado. Pero hay una gran diferencia entre los productos que se venden y los que se pueden preparar en casa, principalmente por el uso de aditivos en los productos comerciales.

En la industria, el proceso para producir leches fermentadas es todo un procedimiento: se recibe y analiza la leche, se ajusta su composición, se somete a calor, se enfría, se le agregan cultivos de bacterias y se deja fermentar. Todo esto se hace para asegurar que el producto sea seguro, rico y estable. Dependiendo del tipo de leche fermentada, se usan distintas bacterias. Por ejemplo, para el yogur se utilizan *Lactobacillus* y *Streptococcus thermophilus*, y en el kéfir y el kumis también entran en juego algunas levaduras. Estas bacterias transforman la lactosa en ácido

láctico (y en algunos casos en alcohol), bajan el pH y forman una especie de gel, lo que le da su textura y sabor característico.

Hasta ahí todo bien. Pero el tema se complica cuando entran en juego los aditivos que muchas veces se les agregan a estos productos industriales. Aunque tienen funciones útiles —como mejorar la textura, conservar mejor el producto o hacerlo más atractivo— también pueden generar preocupaciones sobre su impacto en la salud. Algunos ejemplos son las gomas o hidrocoloides, que se usan para espesar o estabilizar, y emulsionantes como la lecitina de soya. Aunque están permitidos por la normatividad mexicana (como el almidón y diversas gomas), su uso en exceso podría incluso estar ocultando una mala elaboración del producto.

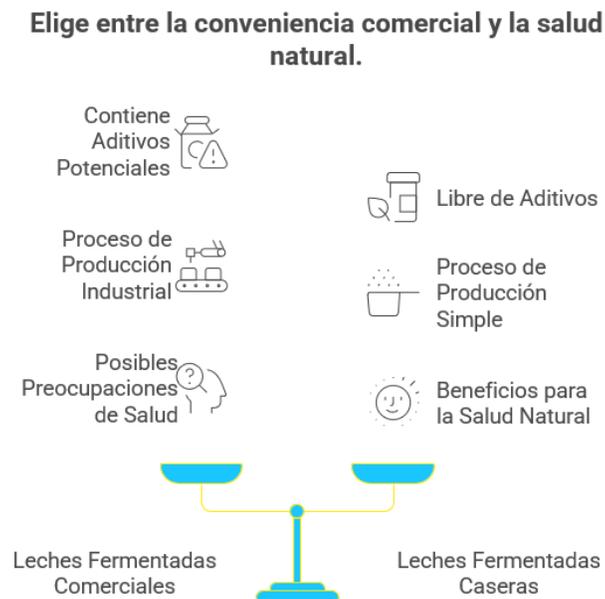


En cambio, cuando preparamos leches fermentadas en casa, el proceso es mucho más simple y natural. Un ejemplo es el Kurut, una leche fermentada sin necesidad de agregar bacterias externas. En casa, podríamos hacer algo parecido con leche (pasteurizada o no) y un poco de yogur natural o granos de kéfir como iniciador. Lo interesante es que en estas preparaciones caseras no necesitamos añadir ningún aditivo. La textura, el sabor y la

consistencia se logran solo gracias a la leche y los microorganismos.

La ventaja de no usar aditivos va más allá del “hazlo tú mismo”. Aunque los aditivos están regulados y en teoría no deberían causar daño en las cantidades permitidas, hay estudios que indican que el consumo frecuente y excesivo de estos compuestos podría estar relacionado con varios problemas de salud. Por ejemplo, algunos estabilizantes podrían causar molestias intestinales, como vómito o diarrea. Otros

aditivos como la carragenina pueden provocar alergias o problemas de absorción de minerales, y algunos conservadores incluso se han vinculado con cálculos renales o hiperactividad.



Por eso, hacer fermentos lácteos en casa tiene un gran beneficio: puedes disfrutar de todos los

aportes buenos de estos alimentos —nutrientes, probióticos, ayuda con la digestión de la lactosa, etc.— sin preocuparte por los efectos secundarios de los aditivos. Es una forma más pura y saludable de consumirlos.

En resumen, aunque los productos comerciales de leche fermentada son prácticos y vienen en muchas variedades, también suelen contener aditivos que podrían afectar la salud si se consumen en exceso. Prepararlos en casa no solo es sencillo, sino que también te permite obtener todos sus beneficios sin riesgos adicionales. Por eso, vale la pena informarnos bien sobre lo que comemos y, cuando sea posible, optar por opciones más naturales y libres de ingredientes añadidos.

