

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA DE NUTRICIÓN



Materia Microbiología
QFB. Aldrín de Jesús Maldonado Velasco
Gordillo Villatoro Sheyla Montserrat
Guillen Aguilar Alessandra
Morales Robledo Giezy
Pérez García Jennifer
Valdez Hernández Sayuri



Fermentación Alimentaria: Conservación, Nutrición y Salud Intestinal

Introducción:

"Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina tu alimento."

–Hipócrates.

La fermentación es un proceso milenario que no solo preserva los alimentos, sino que también mejora su valor nutricional. Gracias a la acción de bacterias, levaduras y mohos, los azúcares se transforman en ácidos, gases o alcoholes, dando lugar a alimentos con beneficios para la salud intestinal.

En esta investigación, exploramos cómo la fermentación potencia la biodisponibilidad de nutrientes, mejora la digestión y fortalece el sistema inmunológico.

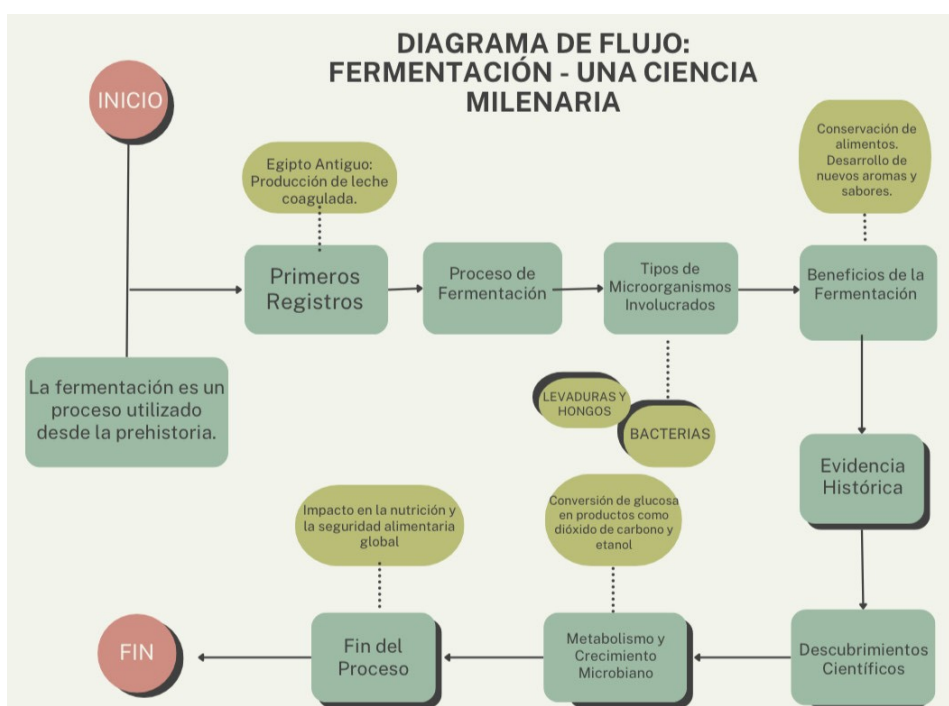


Objetivo principal:

Analizar el impacto de la fermentación de los alimentos en la nutrición humana, considerando sus beneficios y aplicaciones en dieta.

Objetivo específico:

1. Identificar los principales fermentados y sus procesos de fermentación, destacando los microorganismos implicados.
2. Evaluar los beneficios nutricionales de los alimentos fermentados, al igual como la mejora de la digestión y el fortalecimiento inmunológico.
3. Examinar sus riesgos o limitaciones del consumo de los alimentos fermentados.



Los alimentos fermentados, como el yogur, el kéfir, el chucrut y el kimchi, son conocidos por sus efectos positivos sobre la microbiota intestinal.

La fermentación mejora las propiedades nutricionales de los alimentos, al aumentar la biodisponibilidad de nutrientes esenciales

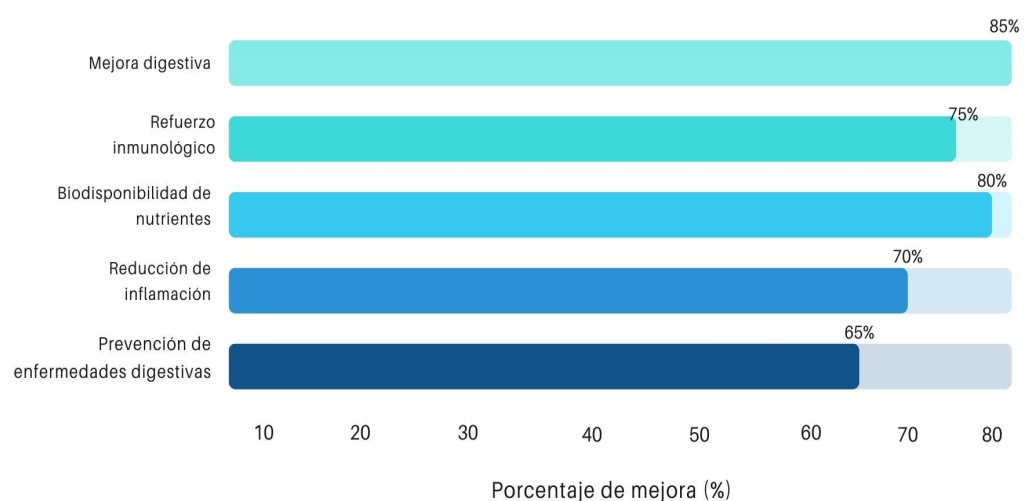
Como resultado, se espera que esta investigación nos permita entender cómo los alimentos fermentados pueden integrarse de manera efectiva en una dieta equilibrada, contribuyendo a la mejora la salud digestiva.

Discusión de resultados:

Los resultados muestran que la fermentación alimentaria no solo conserva los alimentos, sino que también mejora la salud. Los alimentos fermentados, como el yogur y el kimchi, contienen probióticos que equilibran la microbiota intestinal, previniendo enfermedades digestivas, reduciendo la inflamación y fortaleciendo el sistema inmunológico. Además, la fermentación aumenta la biodisponibilidad de nutrientes esenciales, como las vitaminas del grupo B y minerales, facilitando su absorción.

Estos hallazgos coinciden con los estudios de Elie Metchnikoff (1907), quien observó que las poblaciones búlgaras que consumían lácteos fermentados tenían mayor longevidad.

En su obra, afirmaba que "las bacterias de los productos fermentados son esenciales para contrarrestar los efectos negativos de las bacterias patógenas en el intestino, mejorando así el bienestar general" (Metchnikoff, 1907).



Conclusión:

De ello resulta necesario decir que la fermentación alimentaria no solo preserva los alimentos, sino que también juega un papel clave en la promoción de la salud intestinal y general.

A través de los probióticos presentes en los alimentos fermentados, se favorece el equilibrio de la microbiota intestinal, lo que previene trastornos digestivos, reduce la inflamación y fortalece el sistema inmunológico. Además, mejora la absorción de nutrientes esenciales.

Bibliografía

- Vinderola, G. y Weill, R. (2021). Harvard Science & Cooking Public Food Fermentation
- Metchnikoff, E. (1907). *The Prolongation of Life: Optimistic Studies*.