



Maestro: Aldrin de Jesus Maldonado Velasco

Alumna: Sophia Sanchez Trujillo

LA FERMENTACION LACTICA

La fermentación láctica es un proceso que se usa en algunos microorganismos para la obtención de energía. Entre ellos están algunas bacterias de ácidos lácticos, que estas bacterias tienen la tarea de convertirlos los azúcares en ácido láctico. Este proceso aunque no se crea es muy importante ya que con esto se ayuda a producir alimentos como el yogur y el queso entre otros que están en común.

Pero poco se habla y se sabe sobre la fermentación, la fermentación lo podría explicar como cuando algunos microorganismos descomponen los azúcares sin oxígeno, se sabe que hay muchos tipos de fermentación pero en este texto se hablará y resaltará el tema sobre la fermentación láctica, esta fermentación resalta por el hecho que es la que ayuda a hacer productos lácteos y otros alimentos relacionados en la fermentación.

Este tipo de fermentación láctica se encuentran en distintas bacterias, este tipo de proceso las bacterias ácido lácticas son muy importantes y están compuestas por los, *Lactobacillus* que la encontramos en el yogur, también esta *Lactococcus lactis* y esta es importante en la producción de quesos, la bacteria *Bifidobacterium bifidum* es la que se encuentra en productos probióticos.

La fermentación juega un papel muy importante en la nutrición, por que nos ayuda a mejorar nuestra digestión, tanto así que aporta una cantidad considerable de bacterias que ayudan a nuestro intestino. Las características de la fermentación son las siguientes; se extiende la conservación de los alimentos durante más tiempo y tenemos mayor aportación de nutrientes, por medio de la fermentación podemos disfrutar una gran variedad de alimentos saludables como por ejemplo: el yogur, los quesos, el kéfir, entre otros más que estén en el mismo grupo de fermentación láctica.

Podemos llegar a un punto de conclusión sobre la fermentación láctica, ya que es algo que nos aporta una gran cantidad de ventajas tanto en alimentos como en nuestra salud. Este proceso nos ha dejado disfrutar de los productos lácteos que han estado a lo largo de siglos, también a mejorar su sabor, su textura y así podamos evitar productos químicos gracias a que el proceso de fermentación ayuda a que el producto se conserve durante más tiempo.

Estas bacterias que tienen el nombre de probióticos , ayudan a fortalecer al sistema inmunológico y mejorar la absorción de los nutrientes en nuestro cuerpo.

Este proceso de fermentación nos ayuda a darnos una idea y imaginar lo importante que es , ya que si no lo tuvieramos no existirían muchos alimentos de los que hoy en día son de consumo diario , y que nuestra salud digestiva fuera afectada por que tendríamos menos producción de bacterias buenas en nuestro intestino ,sufriríamos de problemas de digestión como por ejemplo; acumulación de gases , estreñimiento,dolores constantes de estomago ,y correríamos con mas riesgos de infecciones intestinales ,por la poca producción que tendríamos de la absorción de los nutrientes

Bibliografías

https://es.m.wikipedia.org/wiki/Fermentaci%C3%B3n_l%C3%A1ctica

https://es.m.wikipedia.org/wiki/Fermentaci%C3%B3n_l%C3%A1ctica

