



Mi Universidad

Investigación

Nombre del Alumno: Luis Eduardo Ramirez Soto

Nombre del tema: Fundamentos De La Fermentación Láctica

Parcial: Segundo

Nombre de la Materia: Microbiología

Nombre del profesor: Aldrin De Jesús Maldonado Velasco

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Segundo

En la presente investigación abordaremos el tema de la Fermentación Láctica, y algunas de sus características, como sabemos esto nos sirve en muchos ámbitos y hablando sobre alimentación es muy importante para la creación de diferentes productos como el yogurt, queso, pan y la cerveza.

Podemos decir que la fermentación la utilizamos como un método de conservación ya que gracias a que crea un ambiente ácido puede inhibir el crecimiento de bacterias y algunos otros microorganismos, si embargo la fermentación láctica tiene muchos usos en diferentes ámbitos de la vida, ya mencionamos algunos pero otro de estos sería mantener una buena digestión, a esto nos referimos con una microbiota intestinal saludable.

Investigando más a fondo daré a conocer algunas de las bacterias que participan en la fermentación láctica y así como su taxonomía y también la importancia que esta puede tener en un ámbito de nutrición, ya que esta es la carrera en la que ahora nosotros estamos.

GENERALIDADES DE LA FERMENTACIÓN LÁCTICA

Podemos entender que la fermentación láctica es un proceso donde las bacterias que podemos llamar “buenas”, pueden convertir los azúcares naturales en ácido láctico, esto nos da a entender que nuestros alimentos gracias a este proceso podemos consumirlos y sentirlos más ácidos y tengan un sabor y textura únicos.

Mencionó Ramón Contreras:

“Los diversos compuestos que se obtienen como resultado de la fermentación son lo que caracteriza los diferentes tipos de fermentación”. (Contreras, 2020).

Esto hace referencia a que la fermentación pueden hacerla diferentes organismos o microorganismos, hongos, bacterias, animales. Una de estas bacterias del género Lactobaicilios son los que nos ayudan a crear estos alimentos que consumimos y con frecuencia que son la leche el yogur y queso.

BACTERIAS QUE PARTICIPAN EN LA FERMENTACIÓN LÁCTICA

Estas bacterias tiene un papel fundamental en la fermentación de los alimentos y podemos decir que una de sus principales funciones es que convierte los azúcares delos alimentos en ácido lactico, aquí tenemos algunas de las bacterias que participan:

1. *Lactococcus lactis* (Reino: Bacteria, Filo: Firmicutes, Clase: Bacilli, Orden: Lactobacillales, Familia: Streptococcaceae, Género: *Lactococcus*)
2. *Lactobacillus acidophilus* (Reino: Bacteria, Filo: Firmicutes, Clase: Bacilli, Orden: Lactobacillales, Familia: Lactobacillaceae, Género: *Lactobacillus*)
3. *Bifidobacterium bifidum* (Reino: Bacteria, Filo: Actinobacteria, Clase: Actinobacteria, Orden: Bifidobacteriales, Familia: Bifidobacteriaceae, Género: *Bifidobacterium*)
4. *Streptococcus thermophilus* (Reino: Bacteria, Filo: Firmicutes, Clase: Bacilli, Orden: Lactobacillales, Familia: Streptococcaceae, Género: *Streptococcus*).

IMPORTANCIA DE LA FERMENTACIÓN LÁCTICA EN NUTRICIÓN

“La fermentación láctica puede contribuir a reducir la cantidad de lactosa en los productos lácteos y, por lo tanto, hacerlos más accesibles para personas con intolerancia a la lactosa.” (Lora, 2023)

En este texto nos hace mención de que gracias a la fermentación láctica los productos fermentados pueden ayudar a la salud intestinal, fortalecer el sistema inmunológico y prevenir enfermedades como la diarrea y la intolerancia a la lactosa.

La importancia que tiene la nutrición podemos dividirlo en varios puntos como:

1. Mejora la digestibilidad: La fermentación láctica hace que los nutrientes sean más accesibles para el cuerpo.
2. Aumenta la biodisponibilidad: La fermentación láctica aumenta la cantidad de nutrientes que pueden ser absorbidos por el cuerpo.
3. Produce compuestos beneficiosos: La fermentación láctica produce compuestos como el ácido láctico, que puede ayudar a mantener el equilibrio del pH en el intestino.
4. Apoya la salud intestinal: La fermentación láctica puede ayudar a mantener una microbiota intestinal saludable.

Una vez leída la información y analizada puedo decir que este proceso de la fermentación láctica es muy importante, ya que de esta manera nuestros alimentos se pueden conservar de una manera diferente pero gracias a eso podemos tener una salud intestinal buena y que puede ayudarnos en muchos otros aspectos más como un sistema inmunológico más sano.

Referencias

Contreras, R. (20 de Julio de 2020). Obtenido de La Guía:

<https://biologia.laguia2000.com/bioquimica/la-fermentacion>

Lora, M. I. (23 de Marzo de 2023). Obtenido de Centro Banamex:

<https://www.centrobanamex.com.mx/cual-es-la-importancia-de-la-fermentacion-lactica/>

Puig, R. P. (29 de Abri de 2020). Obtenido de Lifeder: [https://www.lifeder.com/fermentacion-](https://www.lifeder.com/fermentacion-lactica/#:~:text=La%20fermentaci%C3%B3n%20l%C3%A1ctica%2C%20tambi%C3%A9n%20conocida%20como%20fermentaci%C3%B3n%20l%C3%A1ctica%2C,cual%20termina%20con%20la%20excreci%C3%B3n%20de%20l%C3%A1cido%20l%C3%A1ctico.)

[lactica/#:~:text=La%20fermentaci%C3%B3n%20l%C3%A1ctica%2C%20tambi%C3%A9n%20conocida%20como%20fermentaci%C3%B3n%20l%C3%A1ctica%2C,cual%20termina%20con%20la%20excreci%C3%B3n%20de%20l%C3%A1cido%20l%C3%A1ctico.](https://www.lifeder.com/fermentacion-lactica/#:~:text=La%20fermentaci%C3%B3n%20l%C3%A1ctica%2C%20tambi%C3%A9n%20conocida%20como%20fermentaci%C3%B3n%20l%C3%A1ctica%2C,cual%20termina%20con%20la%20excreci%C3%B3n%20de%20l%C3%A1cido%20l%C3%A1ctico.)

[lactica/#:~:text=La%20fermentaci%C3%B3n%20l%C3%A1ctica%2C%20tambi%C3%A9n%20conocida%20como%20fermentaci%C3%B3n%20l%C3%A1ctica%2C,cual%20termina%20con%20la%20excreci%C3%B3n%20de%20l%C3%A1cido%20l%C3%A1ctico.](https://www.lifeder.com/fermentacion-lactica/#:~:text=La%20fermentaci%C3%B3n%20l%C3%A1ctica%2C%20tambi%C3%A9n%20conocida%20como%20fermentaci%C3%B3n%20l%C3%A1ctica%2C,cual%20termina%20con%20la%20excreci%C3%B3n%20de%20l%C3%A1cido%20l%C3%A1ctico.)