

Kombucha: El elixir fermentado para una vida sana y equilibrada

En la última década, ha surgido una creciente tendencia hacia un estilo de vida más saludable, equilibrado y consciente, lo que ha llevado a generar nuevos intereses en productos y bebidas alimenticias que promuevan e incluso mejoren el bienestar general de los consumidores.

Entre estos productos, la kombucha ha ganado popularidad como una bebida refrescante y saludable, conocida por sus propiedades probióticas, entre muchos otros beneficios para la salud (Prado et al., 2008). La kombucha es una bebida fermentada elaborada a partir de una infusión de té endulzada que posteriormente es fermentada por un inóculo conocido como SCOBY (*Symbiotic Culture of Bacteria and Yeast*, por sus siglas en inglés). Este inóculo está compuesto de bacterias y levaduras que llevan a cabo la fermentación de la infusión endulzada (Dutta & Paul, 2019; Jayabalan et al., 2014).

Esto conlleva a que la kombucha se posicione equiparablemente con otras bebidas fermentadas usualmente consumidas en México, como el pulque, el tepache, el tesgüino y la chicha de jora (Villalobos, 2007). Actualmente la versatilidad de la kombucha permite que se encuentre en una amplia gama de sabores con ingredientes adicionales, desde clásicos como el jengibre y limón, frutas frescas y hierbas aromáticas hasta especias exóticas y jugos naturales, además de combinaciones más innovadoras como uso de chía, algas y otras semillas.

Durante el proceso de fermentación de la kombucha, el SCOBY metaboliza los azúcares del té y produce como metabolitos secundarios diferentes compuestos como ácidos orgánicos, polifenoles, enzimas, vitaminas y dióxido de carbono, dando como resultado una bebida ligeramente efervescente con un sabor acidulado y una amplia gama de beneficios para la salud reportadas tales como; reducción de glucosa en sangre, reducir los niveles de LDL (Lipoproteína de baja densidad), efectos probióticos y propiedades antioxidantes (Ahmed et al., 2020; Reyes-Flores et al., 2023; Yang et al., 2009).

Además de sus beneficios para la salud, la kombucha también ofrece ventajas prácticas y sostenibles. Como alternativa natural y baja en calorías a los refrescos y bebidas azucaradas, la kombucha es una excelente opción para aquellos que buscan reducir su consumo de azúcar y mejorar su dieta. A medida que la conciencia sobre la importancia de la salud intestinal y el bienestar general continúa creciendo, se espera que la popularidad de la kombucha siga aumentando en los próximos años. Con su combinación única de sabor, beneficios para la salud y versatilidad, la kombucha se ha convertido en una bebida imprescindible para aquellos que buscan un estilo de vida más saludable y consciente.



Referencias:

- Ahmed, R. F., Hikal, M. S., & Abou-Taleb, K. A. (2020). Biological, chemical and antioxidant activities of different types Kombucha. *Annals of Agricultural Sciences*, 65(1), 35-41. <https://doi.org/10.1016/j.aogas.2020.04.001>
- Dutta, H., & Paul, S. K. (2019). Kombucha Drink: Production, Quality, and Safety Aspects. In A. M. Grumezescu & A. M. Holban (Eds.), *Production and Management of Beverages* (pp. 259-288). Woodhead Publishing. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-815260-7.00008-0>
- Jayabalan, R., Malbaša, R. V., Lončar, E. S., Vitas, J. S., & Sathishkumar, M. (2014). A Review on Kombucha Tea—Microbiology, Composition, Fermentation, Beneficial Effects, Toxicity, and Tea Fungus. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 13(4), 538-550. <https://doi.org/10.1111/1541-4337.12073>

- Prado, F. C., Parada, J. L., Pandey, A., & Soccol, C. R. (2008). Trends in non-dairy probiotic beverages. *Food Research International*, 41(2), 111-123. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2007.10.010>
- Reyes-Flores, S., Pereira, T. S. S., & Ramírez-Rodrigues, M. M. (2023). Optimization of Hempseed-Added Kombucha for Increasing the Antioxidant Capacity, Protein Concentration, and Total Phenolic Content. *Beverages*, 9(2), Article 2. <https://doi.org/10.3390/beverages9020050>
- Villalobos, L. B. (2007). Las bebidas indígenas fermentadas y los patrones de consumo de alcohol de los grupos étnicos. *El Cotidiano*, 22(146), 5-11.
- Yang, Z.-W., Ji, B.-P., Zhou, F., Li, B., Luo, Y., Yang, L., & Li, T. (2009). Hypocholesterolaemic and antioxidant effects of kombucha tea in high-cholesterol fed mice. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 89(1), 150-156. <https://doi.org/10.1002/jsfa.3422>

Sobre el autor:

Samanta Sarahí Reyes Flores, Licenciada en Ingeniería de Alimentos por la Universidad de las Américas Puebla. Cursa actualmente estudios de posgrado en el programa de Doctorado de Ciencias de Alimentos de la UDLAP y se encuentra realizando una estancia de investigación en Canadá. Recibió, en 2023, la preseña del Estado de Puebla a la mujer STEM a nivel posgrado.

Contacto: samanta.reyesfs@udlap.mx

Sobre el coautor:

Taisa Sabrina Silva Pereira, es Doctora y Maestra en Salud Colectiva por la Universidad Federal del Espíritu Santo y Licenciada en Nutrición por la Facultad Católica Salesiana do Espírito Santo. Especialista en Gestión de Políticas Públicas en Género y Raza. Es miembro del Sistema Nacional de Investigadores (SNI) nivel 1. Se considera una profesional de excelencia, que contribuye con la formación académica de los estudiantes, apasionada por la docencia y la investigación. Desde 2018 es profesora de tiempo completo del Departamento Académico de Ciencias de la Salud en la Escuela de Ciencias de la Universidad de las Américas Puebla, en donde actualmente es Coordinadora de la Licenciatura de Ciencias de la Nutrición.

Contacto: taisa.silva@udlap.mx