

NOTA DE PRENSA

No todos son iguales. Descubre el auténtico Kéfir de Activia

Todo lo que necesitas saber sobre el Kéfir.



Haz clic [aquí](#) para descargar las imágenes y vídeos de la campaña

- Originario de las montañas del Cáucaso, el kéfir es una leche fermentada milenaria que se elabora con los gránulos de kéfir formados por bacterias y levaduras de kéfir.
- Las levaduras y bacterias de kéfir son la principal característica de un auténtico kéfir, y aportarán mayor diversidad a la composición de la microbiota intestinal.
- **Activia Kéfir contiene levaduras de kéfir y probióticos naturales, en una combinación única de 16 cultivos vivos, 8 veces más que un yogur. Por eso, ninguno tiene mayor diversidad de fermentos para tu microbiota.**

Barcelona, 19 de febrero de 2025 - La microbiota intestinal es considerada como un órgano más que puede impactar sobre el estado general de nuestra salud. Está formada por 39 billones de microorganismos (un compendio de bacterias, hongos, virus, levaduras...) que residen en mayor cantidad en el último tramo del intestino grueso. Cada vez conocemos más sobre sus funciones y la importancia de mantener una microbiota sana y equilibrada para cuidar nuestra salud digestiva. Para ello, **la alimentación es clave** y puede determinar su composición. Consumir diariamente leches fermentadas que contengan cultivos vivos en cantidad y diversidad suficiente, tendrán un efecto positivo sobre la composición de la microbiota intestinal.

En este contexto, una de las leches fermentadas que recientemente está ganando protagonismo es **el Kéfir**. Este alimento se está convirtiendo en una opción habitual en la dieta diaria para quienes buscan cuidar su salud de forma natural. ¿Pero qué es exactamente el kéfir? ¿sabías que no todos los kéfires son iguales? ¿Cuál es la diferencia?

Un alimento milenario

El kéfir es una leche fermentada similar al yogur, con más de 2.000 años de historia. Originario de las montañas del Cáucaso, ha sido considerado un alimento esencial para la salud de los pueblos de esa región. Su nombre "kéfir", proviene del turco y significa "**sentirse bien**". Las propiedades del kéfir son más extensas que los de otras leches fermentadas. Por ejemplo, su mayor variedad de probióticos lo hace un alimento ideal para la microbiota, con un sabor y una textura característicos. Y además, ayuda a la salud digestiva¹.

Hoy en día, el kéfir se ha posicionado como una opción muy recomendable en nuestra dieta diaria, para cuidar nuestra salud, pero no todos los kéfires son iguales. Para que un kéfir se pueda considerar auténtico, es importante que cumpla con las propiedades que se especifican en el Codex Alimentarius, la norma internacional basada en la ciencia que establece que un auténtico kéfir debe contener, como mínimo, 4 bacterias lácticas y 4 tipos diferentes de levaduras de kéfir.

Por eso, **Activia** apuesta por un **Kéfir auténtico** que respeta la receta tradicional. Elaborado mediante un proceso de doble fermentación de 7 horas y media, a partir de leche y de una combinación exclusiva de 16 cultivos vivos, 8 veces más que un yogur, que incluyen auténticas levaduras de kéfir y probióticos naturales, aportando diversidad de fermentos a tu microbiota intestinal. Como resultado, tenemos un Kéfir con un sabor suave y una textura cremosa, e ingredientes de origen 100% natural.

El kéfir, es una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico. Su contenido en calcio, lo convierte en una opción de buena calidad nutricional y saludable para el bienestar diario. Además, es un alimento ideal para tomar en el desayuno, entre horas, como postre y también como ingrediente para otras recetas.

Los beneficios del kéfir auténtico, foco de interés en investigación

Según el estudio "El Kéfir: regreso al futuro", que la Sociedad Española de Microbiota, Probióticos y Prebióticos (SEMiPyP) ha publicado en la Revista Anales de Microbiota², cada vez existe más evidencia científica que sugiere beneficios del consumo de kéfir para la salud, gracias a sus propiedades únicas. Por ejemplo, el consumo de kéfir puede mejorar la microbiota intestinal, y, por tanto, la salud digestiva, ayudar al sistema inmunitario, e incluso favorecer algunos biomarcadores de salud cardio-metabólica. Estos efectos son consecuencia de la gran variedad de componentes

presentes en este alimento. Así lo explica el experto y miembro de la SEMIPyP Guillermo Álvarez Calatayud *“La introducción del kéfir en la dieta de la población tanto adulta como pediátrica puede ofrecer beneficios para la salud de la microbiota intestinal, todo ello es gracias a **la variedad de fermentos que se encuentran en el kéfir**, pero solo en aquellos que tienen una combinación de bacterias buenas y levaduras del kéfir”*.

Sin embargo, la composición del kéfir puede variar mucho según su origen, contenido en fermentos y proceso de elaboración. Por ello, es necesario definir mejor los estándares de kéfir auténtico, ya que actualmente se comercializan productos con el mismo nombre, pero con diferencias significativas en su proceso de fermentación y composición biológica.

“A diferencia de otros, en Activia seguimos la receta tradicional para conseguir un Kéfir auténtico, a partir de gránulos de Kéfir que contienen las levaduras, aportando mayor diversidad de fermentos a la microbiota intestinal. Y, además, con los probióticos naturales de Activia, que cuentan con más de 5 estudios que demuestran que llegan vivos a la microbiota intestinal. Activia Kéfir tiene un sabor suave, que facilita que nuevos consumidores lo introduzcan en su rutina para cuidarse”, concluye Antonio Torres, responsable de Nutrición y Sostenibilidad de Danone.

¹ Los cultivos vivos de la leche fermentada mejoran la digestión de la lactosa del producto en las personas con problemas para digerir la lactosa.

² Álvarez Calatayud, G., Abraham, A.G., Rodríguez, J.M., & Gueimonde, M. (2025). El kéfir: regreso al futuro. Anales de Microbiota, Probióticos y Prebióticos, 5(2), 248-260.

Para más información:

APPLE TREE

Carla González/ Clara Martínez

cgo@appletree.agency/ cla@appletree.agency

93 18 46 69