

SALUD, BIENESTAR Y FELICIDAD

GUÍA

para el cuidado del

Kéfir

Aili Castro
nutricionista



Cuidados del KÉFIR

Te doy 5 recomendaciones para que tus nódulos de kéfir crezcan saludablemente:

- Aliméntalos diariamente: recuerda que el proceso de fermentación tanto de leche como de agua dura 24 horas, por lo que siempre al hacer el recambio de líquido tendrás bebidas fermentadas y, al mismo tiempo, alimentarás correctamente los nódulos.
 - Siempre ocupa utensilios de plástico, vidrio o cerámica, NUNCA de metal. Esto es para los envases almacenadores, cucharas y coladores. Los metales dañan los nódulos.
 - No laves tus nódulos con agua de la llave, usa un poco de leche líquida para los de leche, y agua filtrada o embotellada para los de agua. Con lavarlos una vez a la semana es más que suficiente.
 - Para el kéfir de leche: Utiliza leche entera, NO deslactosada. Los nódulos se alimentan del azúcar, en este caso lactosa, por lo que no debes usar productos deslactosados, más bien el kéfir se “comerá” la lactosa por ti. Puedes usar leche descremada pero no te quedará tan espeso, la consistencia será diferente.
 - Para el kéfir de agua: como azúcar puedes utilizar panela/papelón/chancaca, azúcar rubia, miel de agave o miel tradicional, pero con la miel tradicional solo ocurrirá fermentación y no crecimiento de los nódulos.
- Finalmente, recuerda NUNCA vendas el kéfir, por tradición siempre debe obsequiarse. Cuídalo mucho y hazlo crecer para que puedas convertirte en donante.

