



## Los Beneficios probióticos del yogurt potenciados con la miel

### Description

Los probióticos del yogurt, como el *Bifidobacterium animalis*, contribuyen a una microbiota intestinal equilibrada, lo cual se relaciona con una mejor salud digestiva e inmunológica.

### CONTENIDOS

## La combinación perfecta

¿Alguna vez te has preguntado por qué la miel y el yogurt se llevan tan bien? Más allá de su delicioso sabor, esta combinación podrá tener [beneficios para nuestra salud](#) intestinal. Según una reciente investigación, agregar miel a tu yogurt natural podrá ayudar a que las bacterias beneficiosas, conocidas como probióticos, sobrevivan mejor al viaje a través de nuestro sistema digestivo. Hannah Holscher, científica de nutrición, explica que “estamos interesados en el maridaje culinario del yogurt y la miel, que es común en la dieta mediterránea, y cómo afecta al microbioma gastrointestinal”.



La miel, gracias a sus propiedades prebióticas, potencia los beneficios probióticos del yogurt al crear un ambiente favorable para el crecimiento de estas bacterias.

## Descifrando el microbioma

El microbioma intestinal, es decir, el conjunto de microorganismos que habitan en nuestro intestino, desempeña un papel fundamental en nuestra salud. Diversos estudios han relacionado una microbiota equilibrada con una mejor función inmunológica y digestiva. El yogur, gracias a su contenido en probióticos, como el *Bifidobacterium animalis*, ha sido ampliamente estudiado por sus efectos beneficiosos sobre la salud intestinal. Pero, ¿qué ocurre cuando combinamos el yogur con la miel?

## La miel, más que un endulzante

La miel, además de ser un endulzante natural, posee propiedades prebióticas. Esto significa que alimenta a las bacterias beneficiosas presentes en nuestro intestino, favoreciendo su crecimiento. Los investigadores se preguntaron si la miel podría ayudar a proteger a los probióticos del yogur de las agresiones del sistema digestivo, como los ácidos estomacales y las [enzimas intestinales](#).

La [dieta mediterránea](#) se [asocia con un conjunto](#) de beneficios para la salud, comúnmente atribuidos a la presencia de grasas saludables del pescado, el aceite de oliva y los frutos secos, así como a un menor énfasis en la carne roja. Los lácteos no juegan un papel importante en general, pero hay excepciones, como el queso y el yogur. Y desde al menos el antiguo producto lácteo griego [oxygala](#), muchas tradiciones mediterráneas emplean la miel como edulcorante de yogur.

Te Puede Interesar:

## Experimentos en el laboratorio

Para responder a esta pregunta, los científicos realizaron una serie de experimentos en el laboratorio. Mezclaron yogur con diferentes tipos de miel y simularon las condiciones del tracto digestivo. Los resultados mostraron que la miel, especialmente la de trébol, favorecía la supervivencia de las bacterias beneficiosas en el intestino. "Nuestros hallazgos mostraron que combinar la miel con el yogur apoyaba la supervivencia de las bacterias probióticas del yogur en el intestino," afirma Holscher.

## Estudios en humanos

A continuación, los investigadores llevaron a cabo un estudio en humanos para confirmar los resultados obtenidos en el laboratorio. Los participantes consumieron yogur con miel de trébol durante un período de tiempo y luego yogur sin miel. Las muestras de heces recolectadas mostraron que el consumo de yogur con miel estaba asociado a una mayor presencia de bacterias beneficiosas en el intestino.

En el primero de dos estudios recientes, investigadores llevaron a cabo experimentos de laboratorio para explorar cómo afectan cuatro tipos de miel (alfalfa, trigo sarraceno, trébol y azahar) la supervivencia de *B. animalis* en el yogur durante una digestión simulada. Incorporaron la bacteria en yogur mezclado con una de las variedades de miel y después observaron el crecimiento bacteriano en placas de Petri, expuestas a soluciones que imitaban distintos fluidos digestivos humanos: saliva, ácido estomacal, bilis y enzimas intestinales.

Los investigadores informan que ninguno de los cuatro tipos de miel tuvo un efecto significativo en la supervivencia de las bacterias en la saliva o el ácido estomacal, con resultados comparables a los de los grupos de control que consumieron yogur con azúcar o agua. No obstante, en soluciones que simulan los fluidos intestinales, el yogur con miel favoreció la supervivencia de bacterias beneficiosas, siendo este efecto más notable con una variedad de miel de trébol, según el estudio.

Los investigadores hicieron sus hallazgos iniciales en un ensayo cruzado aleatorio y controlado basado en 62 humanos adultos sanos. Pidieron a los participantes que comieran dos alimentos diferentes durante dos semanas cada uno: yogur con miel de trébol durante una quincena y yogur tratado térmicamente durante la otra.

Un ensayo de seguimiento hizo que 36 de estos participantes continuaran con una tercera ronda en la secuencia, en

la que comieron yogur mezclado con azúcar.



Al consumir yogur, estamos aportando a nuestro organismo una dosis de bacterias beneficiosas que pueden ayudar a prevenir diversas enfermedades.

## Para seguir pensando

Aunque los resultados de estos estudios son prometedores, es importante recordar que la miel es un azúcar y su consumo debe ser moderado. Sin embargo, agregar una pequeña cantidad de miel a tu yogur natural puede ser una forma deliciosa y saludable de favorecer el crecimiento de las bacterias beneficiosas en tu intestino. “Agregar un poco de miel al yogur sin azúcar es un buen maridaje culinario para incorporar a la rotación de su menú,” concluye Holscher.