



# Día internacional de la Kombucha: Qué es, cuáles son sus beneficios y por qué se celebra cada 21 de febrero

Partió como gusto de unos pocos y hoy, tras el auge que ha ido tomando la nutrición consciente, está ganando mayor popularidad. Se trata de la kombucha, un brebaje milenario que tiene cada vez más fanáticos que se sienten atraídos por su sabor, versatilidad y efectos en la salud. Justamente para reconocer sus bondades e incentivar su consumo, cada 21 de febrero se celebra el "Día Internacional de la Kombucha", una bebida apta para toda ocasión, ya sea en el campo, ciudad, de noche o de día, para grandes y pequeños.

Son varias las investigaciones que han analizado sus efectos favorables en el organismo. Un estudio -publicado en PubMed Central- reveló que esta bebida - hecha a base de una infusión de té o hierbas y azúcar de caña que es fermentada por un cultivo de bacterias y levaduras- tiene la capacidad de ayudar a adultos con diabetes a devolver sus niveles de azúcar en la sangre a la normalidad y fortalecer su sistema inmune.

Otro trabajo, esta vez difun-

dido por Science Direct, destacó que la bebida contiene vitaminas del grupo B, C, D, E y K, enzimas que pueden ayudar en la digestión y minerales como hierro, potasio, zinc, manganeso, cobre, calcio y magnesio. Al ser un fermentado, la kombucha también tendría probióticos, similares a los suplementos, que ayudan al estómago, intestinos y al sistema inmune.

## ALTERNATIVA PARA HIDRATARSE

En la misma línea, Ximena Rodríguez, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo O'Higgins (UBO), detalla que el potencial funcional de la kombucha se relaciona con sus componentes químicos "como su poder antioxidante que previene en el envejecimiento. Otros efectos que se le atribuyen son el fortalecimiento del sistema inmune, la capacidad de regular la presión arterial y el colesterol, además de su acción antimicrobiana".

Pero más allá de sus atributos saludables "la kombucha es hoy



una alternativa de hidratación entretenida pensada para todos, pues protege la energía y regenera el organismo con un sabor rico y versátil, apto incluso para preparaciones de coctelería, reinventando recetas tradicionales con innovadores sabores", asegura María Prieto, fundado-

ra de Kombuchacha, startup nacional líder en la categoría que marcó todo un hito al ser la primera kombucha en certificarse orgánica USDA en Chile y que además es vegana y libre de gluten.

"Su gran ventaja es que por ser una bebida natural, libre

de químicos, puede tomarse en cualquier momento del día según gustos y necesidades particulares", sugiere la fundadora de Kombuchacha, junto con promoverla especialmente en esta época de verano donde las altas temperaturas exigen una mayor hidratación y frescura.