

1. Ciencia y salud



Kéfir: la bebida tradicional del Cáucaso, aliada de la microbiota

El kéfir es un fermentado con historia, pero con una importancia y potencial de máximo interés en el presente. Su riqueza microbiológica, su perfil nutricional y los mecanismos a través de los cuales puede apoyar la salud digestiva lo convierten en alimento a tener muy en cuenta. ¿Lo conoces?

[Lee el artículo](#)

2. Expert@

“El kéfir aporta una diversidad microbiana superior a otros lácteos fermentados, que puede ser especialmente útil como apoyo en la salud digestiva e inmunológica.”



Dra. de la Puerta

Médica experta en microbiota, con más de 20 años de experiencia en el abordaje clínico de trastornos relacionados con la disbiosis intestinal. Es autora de los libros Un intestino feliz y La microbiota estresada. Además de atender su consulta privada, divulga sobre microbiota y salud en su perfil de Instagram @doctoradelapuerta, donde reúne una comunidad de más de 213.000 seguidores, y dirige además una plataforma de formación online para profesionales sanitarios y público general.

[Sigue leyendo](#)

3. Próximos eventos

2025

AGOSTO

Del 1 al 7

Congreso SEGHP

Semana Mundial de la Lactancia Materna

Del 24 al 29

23rd International Congress of Nutrition of IUNS

[IUNS](#)

París

SEPTIEMBRE

29

Día Internacional de Concienciación sobre la Pérdida y el Desperdicio de Alimentos

[ONU](#)

OCTUBRE

Del 8 al 11

47º Congreso Nacional SEMERGEN

[SEMERGEN](#)

Granada

Del 15 al 16

VII Congreso de Alimentación, Nutrición y Dietética

[Academia Española de Nutrición y Dietética](#)

16

Día Mundial de la Alimentación

[FAO](#)

Del 16 al 18

39º Congreso Nacional SEPEAP

[SEPEAP](#)

Sevilla

Del 17 al 18

NUTRIEXPO

Sábado 18, 12:00: Showcooking con Veggie Plato Nestlé

[Academia Española de Nutrición y Dietética](#)

Madrid

NOVIEMBRE

Del 13 al 15

V Congreso de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética

[FESNAD](#)

Santiago de Compostela

CURSOS Y FORMACIONES:

Catálogo de cursos de la Academia Española de Nutrición y Dietética:

<https://www.academianutricion.org/>

Catálogo de formación de Nestlé Nutrition Institute:

[Formación acreditada](#)

Experto Universitario en Nutrición Clínica y Salud Nutricional, 2ª edición:

[Editorial Médica Panamericana](#)



4. Nos interesa tu opinión

¿De qué te gustaría que habláramos? ¿A quién te gustaría que entrevistáramos? Nestlé4Experts es tan tuya como nuestra, si tienes una sugerencia, ¡escríbenos, te escuchamos!

[Escribe aquí](#)

Con la colaboración de:

