

# **Declaración de la presencia de levaduras en los productos de kéfir comercializados en España**

Nadine Khoury, Lucía Iglesias Vázquez,  
Jordi Salas Salvadó, Nancy Babio

Universitat Rovira i Virgili, Departamento de Bioquímica y  
Biotecnología, Alimentación, Nutrición, Desarrollo y Salud  
Mental (ANUT-DSM), Unidad de Nutrición Humana









**Autorías:** Nadine Khoury, Lucía Iglesias Vázquez, Jordi Salas Salvadó, Nancy Babio

**Algunos derechos reservados:** Los contenidos de esta obra están sujetos a una licencia de Reconocimiento-No comercial-Sin obras derivadas 4.0 Internacional de Creative Commons.





# ÍNDICE

<b>RESUMEN</b>	<b>9</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>11</b>
<b>PROBLEMA</b>	<b>13</b>
<b>HIPÓTESIS</b>	<b>13</b>
<b>OBJETIVOS</b>	<b>14</b>
Objetivo principal	14
Objetivos secundarios	14
<b>MATERIAL Y MÉTODOS</b>	<b>15</b>
Diseño del estudio	15
Ámbito de estudio	15
Variables recopiladas	16
Procedimiento	17
Análisis estadístico	17

<b>RESULTADOS</b>	<b>18</b>
Marca de distribuidor (blanca) o marca de fabricante (privada)	24
Materia prima utilizada	24
Origen del producto	25
Formato de presentación	25
Sabores y frutas	25
Certificación ecológica	25
Relación con el precio	25
<b>DISCUSIÓN</b>	<b>26</b>
Discordancia con la definición tradicional de kéfir	26
Transparencia en el etiquetado	26
Limitaciones	27
Implicaciones regulatorias	27
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>28</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>29</b>
<b>WEBGRAFÍA</b>	<b>30</b>



# RESUMEN

## Introducción

El kéfir es un producto lácteo fermentado cuya definición internacional (*Codex Alimentarius* CXS 243-2003) exige la presencia conjunta de bacterias y levaduras viables. En la Unión Europea, el Reglamento (UE) 1169/2011 no obliga a declarar microorganismos en el etiquetado y, en determinados fermentados lácteos, permite incluso omitir la lista de ingredientes. Esta situación puede limitar la transparencia hacia los consumidores y los profesionales de la salud.

## Objetivo

Analizar la información nutricional y evaluar la frecuencia de declaración explícita de levaduras en la lista de ingredientes del etiquetado de los productos comercializados como kéfir en los supermercados españoles, así como identificar otras características asociadas a dicha declaración.

## Métodos

Se realizó un estudio descriptivo y transversal en entre el 1 y el 31 de agosto de 2025. Se recopilaban 170 productos etiquetados como "kéfir" comercializados en cadenas de supermercados de ámbito nacional y regional que cubren alrededor del 60% de cuota de mercado. La información se obtuvo a partir de catálogos online y de la verificación en tienda física, registrando para cada producto: marca, materia prima, origen, formato, sabores, certificación ecológica, precio y declaración explícita de levaduras. Se aplicaron pruebas de chi-cuadrado para comparar proporciones.

## Resultados

Solo 36 de los 170 productos analizados (21.2%) mencionaban levaduras en su lista de ingredientes. La declaración fue más frecuente en kéfirs elaborados con leche de vaca que con otras materias primas (28,1% vs. 0%;  $p = 0,007$ ), en los formatos bebibles frente a los de cuchara (32,9% vs. 13,1%;  $p = 0,002$ ) y en los productos importados en comparación con los nacionales (46,7% vs. 14,7%;  $p < 0,001$ ). Ninguno de los 63 productos ecológicos declaró levaduras, frente a un 33,6% de los convencionales ( $p < 0,001$ ). También se observó una tendencia inversa con el precio: la declaración de levaduras era más frecuente cuando el precio era menor (36,8% en el tercil inferior, 24,6% en el medio y 1,8% en el superior ( $p < 0,001$ )).

## Conclusiones

La mayoría de los productos comercializados como kéfir en España no declaran la presencia de levaduras en su etiquetado, a pesar de que existe una definición internacional que las refiere. Estos resultados evidencian una escasa transparencia en el etiquetado respecto a la presencia de levaduras, lo que dificulta distinguir entre kéfir auténtico y otros fermentados lácteos, pudiendo afectar la confianza del consumidor. Se recomienda que la industria adopte prácticas de etiquetado más claras e informativas sobre los cultivos utilizados, y que los legisladores avancen hacia una armonización normativa europea que establezca criterios microbiológicos mínimos, preservando así la identidad del kéfir como fermentado tradicional.

# ABSTRACT

## Introduction

Kefir is a fermented dairy product for which the international definition (*Codex Alimentarius* CXS 243-2003) stipulates the simultaneous presence of live bacteria and yeasts. In the European Union, however, Regulation (EU) No 1169/2011 does not require microorganisms to be declared on labels and even allows the ingredient list to be omitted for certain fermented dairy products. This lack of mandatory disclosure may limit transparency for consumers and health professionals.

## Objective

To analyse the nutritional information and assess the frequency of explicit yeast declaration on the ingredient list of kefir products marketed in Spanish supermarkets, as well as other characteristics associated with such declaration.

## Methods

A descriptive, cross-sectional study was conducted between 1 and 31 August 2025. A total of 170 products labelled as "kefir" were collected from national and regional supermarket chains covering around 60% of the market share. The information was obtained from online catalogues and physical store verification, recording for each product: brand, raw material, origin, format, flavours, organic certification, price, and explicit yeast declaration. Chi-square tests were applied to compare proportions.

## Results

Only 36 of the 170 products analysed (21.2%) mentioned yeasts on their ingredient list. Yeast declaration was more frequent in kefirs made from cow's milk than from other raw materials (28.1% vs. 0%;  $p = 0.007$ ), in drinkable formats compared with spoonable ones (32.9% vs. 13.1%;  $p = 0.002$ ), and in imported versus domestic products (46.7% vs. 14.7%;  $p < 0.001$ ). None of the 63 organic products declared yeasts, compared with 33.6% of conventional ones ( $p < 0.001$ ). An inverse association with price was also observed: 36.8% in the lowest price tertile, 24.6% in the middle, and 1.8% in the highest ( $p < 0.001$ ).

## Conclusions

Most kefir products marketed in Spain do not declare the presence of yeasts on their labels, despite the international definition of kefir requiring them. These findings reveal limited transparency regarding yeast content, making it difficult to distinguish authentic kefir from other fermented dairy products and potentially undermining consumer confidence. The food industry is encouraged to adopt clearer labelling practices regarding microbial cultures, and regulatory authorities should move toward European harmonization, establishing minimum microbiological criteria to preserve kefir's identity as a traditional fermented food.

# INTRODUCCIÓN

El kéfir es un producto lácteo fermentado de origen tradicional en la región del Cáucaso, cuyo consumo se remonta a siglos atrás. A diferencia de otros fermentados lácteos, como el yogur, el kéfir se caracteriza por una fermentación más compleja, resultado de la acción conjunta de bacterias y levaduras. El *Codex Alimentarius* (CXS 243-2003; adoptado 2003, y revisado en 2008, 2010 y 2018, con enmiendas en 2022 y 2024) define el kéfir a partir de esta ecología microbiana característica: un cultivo iniciador preparado a partir de gránulos de kéfir que contiene bacterias ácido-lácticas y ácido-acéticas, junto con levaduras. Además, establece criterios compositivos y microbiológicos específicos, entre ellos un contenido mínimo de levaduras viables de  $10^4$  UFC/g y un nivel mínimo de etanol del 0,5 % (vol./peso), vigentes hasta la fecha de duración mínima del producto.

En los gránulos de kéfir se han identificado más de 50 microorganismos que coexisten en simbiosis, entre ellos bacterias como *Lactobacillus kefir*, *Lactococcus lactis* o *Leuconostoc mesenteroides*, y levaduras como *Kluyveromyces marxianus*, *Saccharomyces cerevisiae*, *Saccharomyces unisporus* y *Candida kefir* (Dobson et al., 2011; Zhou et al., 2009). Durante la fermentación, las levaduras producen etanol y dióxido de carbono, responsables de la ligera efervescencia y el sabor característico del kéfir (Fiorda et al., 2017). Además, éstas participan en la síntesis de compuestos aromáticos y bioactivos que contribuyen al su valor nutricional y funcional (Dobson et al., 2011). Diversos estudios han relacionado el consumo de kéfir con beneficios para la salud, como la modulación de la microbiota intestinal, la mejora de la digestión de la lactosa, el refuerzo de la respuesta inmunológica y la reducción del colesterol sérico (Bourrie et al., 2016; Sarkar, 2007).

En la Unión Europea, la información alimentaria se rige por el Reglamento (UE) n.º 1169/2011, que no exige declarar las especies microbianas utilizadas. Este marco, además, exige de incluir lista de ingredientes en “quesos, mantequillas, leches fermentadas y natas” cuando no se incorporan otros componentes distintos de productos lácteos, enzimas y cultivos de microorganismos esenciales. Por tanto, la ausencia de una referencia explícita a levaduras en el etiquetado puede ser legal y no implica su inexistencia. No obstante, el *Codex Alimentarius*, aunque no vinculante, sigue siendo el estándar internacional que define la identidad del kéfir por la coexistencia de bacterias y levaduras viables.

La falta de armonización legislativa en Europa crea una situación ambigua. Mientras países como Alemania y Austria reconocen la categoría “Kefir mild” (elaborado con cultivos similares a los del kéfir, pero sin levaduras fermentadoras de lactosa), y exigen que esta característica se indique expresamente en la denominación, Suiza establece que los productos etiquetados como kéfir contengan al menos  $10^6$  UFC/g de bacterias lácticas y  $10^4$  UFC/g de levaduras. En España, en cambio, solo se aplica el marco horizontal del Reglamento 1169/2011, sin criterios microbiológicos específicos. Esta ausencia de regulación permite comercializar, bajo una misma denominación productos con diferencias marcadas en la composición microbiana, lo que puede inducir a confusión y favorecer un uso comercial impreciso de una denominación tradicionalmente bien definida.

En este contexto, y dado el notable incremento en el consumo de kéfir en España (donde los principales supermercados ofrecen productos tanto nacionales como importados), analizar la presencia o ausencia de la declaración explícita de levaduras en el etiquetado proporciona un indicador del nivel de transparencia del mercado y del grado de alineación con la definición internacional del kéfir.



## PROBLEMA

Existe una notable variabilidad en la información que los productores de kéfir en España ofrecen respecto a la presencia de levaduras en la lista de ingredientes. Esta falta de homogeneidad puede influir tanto la percepción del consumidor como en en la percepción correcta caracterización del producto según los estándares internacionales.



## HIPÓTESIS

Una proporción reducida de los productos de kéfir comercializados en supermercados españoles declara explícitamente la presencia de levaduras en su lista de ingredientes.



# OBJETIVOS

## Objetivos principales

Determinar la proporción de productos de kéfir disponibles en el mercado español que mencionan de forma explícita la presencia de levaduras en su etiquetado, así como analizar los factores asociados a dicha declaración.

## Objetivos secundarios

- Cuantificar el porcentaje de productos que declaran y no declaran la presencia de levaduras en la lista de ingredientes o en el etiquetado.
- Analizar la posible relación entre la declaración de levaduras y variables como la marca, el tipo de kéfir (entero/desnatado, ecológico, bebible o de cuchara) y el origen (nacional o importado).
- Elaborar una base de datos actualizada de productos de kéfir comercializados en España, que incluya información estandarizada sobre: composición nutricional, marca y descripción del producto, lista de ingredientes, alérgenos, Nutri-Score (cuando esté disponible) y precios. Los datos se recopilarán en los supermercados con mayor cuota de mercado según el último informe de Kantar, así como en supermercados regionales seleccionados.



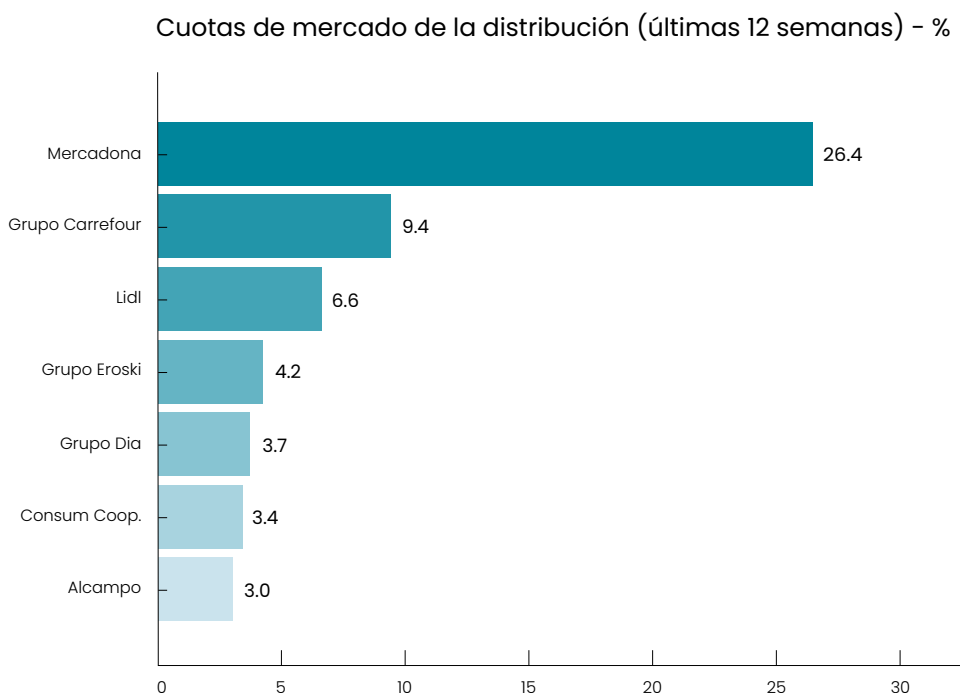
# MATERIAL Y MÉTODOS

## Diseño del estudio

Estudio observacional, descriptivo y transversal.

## Ámbito de estudio

Entre el 1 y el 31 de agosto de 2025 se seleccionaron los supermercados con mayor cuota de mercado en España, de acuerdo el informe más reciente de Kantar Worldpanel (2025) (Figura 1). Además, se incluyeron otras cadenas de distribución de alcance nacional y regional. En todos ellos se recopilaban los productos comercializados bajo la denominación kéfir.



**Figura 1.** Cuotas de mercado de la distribución en España.

Fuente: <https://www.kantar.com/es/campaigns/cuotas-de-mercado-de-la-distribucion>



## Críterios de Inclusión

Se incluyeron todos los productos etiquetados como “kéfir”, tanto de base láctea como de bebidas vegetales, en sus versiones naturales o saborizadas/con frutas, que estuvieran disponibles en el mercado nacional durante el periodo de muestreo.

## Variables recopiladas

### 1. *Identificación del producto*

- Marca
- Nombre del producto
- Origen del producto (nacional o importado)
- Características del producto: peso, formato, certificación ecológica, sabor o frutas añadidas

### 2. *Información de composición y etiquetado*

- Lista completa de ingredientes
- Declaración explícita de levaduras (términos como “levaduras”, “fermentos con levaduras”, o especies específicas)
- Presencia o ausencia de declaración explícita de levaduras (variable binaria: sí/no)

### 3. *Información nutricional y complementaria*

- Tabla nutricional
- Precio (por unidad y por kilogramo)
- Nutri-Score (cuando estaba disponible)



## Procedimiento

La información se recopiló principalmente a partir de los catálogos online de los supermercados (sitios web y aplicaciones móviles). En los casos en que no se disponía de información nutricional o de ingredientes en línea, se realizó una visita física al establecimiento, registrando fotográficamente los envases y transcribiendo literalmente la lista de ingredientes. Todos los datos se introdujeron en una plantilla Excel, eliminando duplicados cuando un producto ya estaba registrado. Posteriormente, los productos se categorizaron en función de la declaración de levaduras en su etiquetado.

## Análisis estadístico

Se calcularon las frecuencias absolutas y relativas de los productos que declaraban o no la presencia de levaduras en su etiquetado. La muestra se describió según diversas características: valores nutricionales, marca, tipo de marca (blanca o de fabricante), origen (nacional, no nacional o no indicado), materia prima utilizada (leche de vaca, cabra, oveja, mezcla de cabra y oveja, bebida vegetal o agua), certificación ecológica, presencia de sabores o frutas añadidas y precio por kilogramo. Para el análisis del precio, se consideró tanto la mediana (€/kg) como la clasificación en terciles.

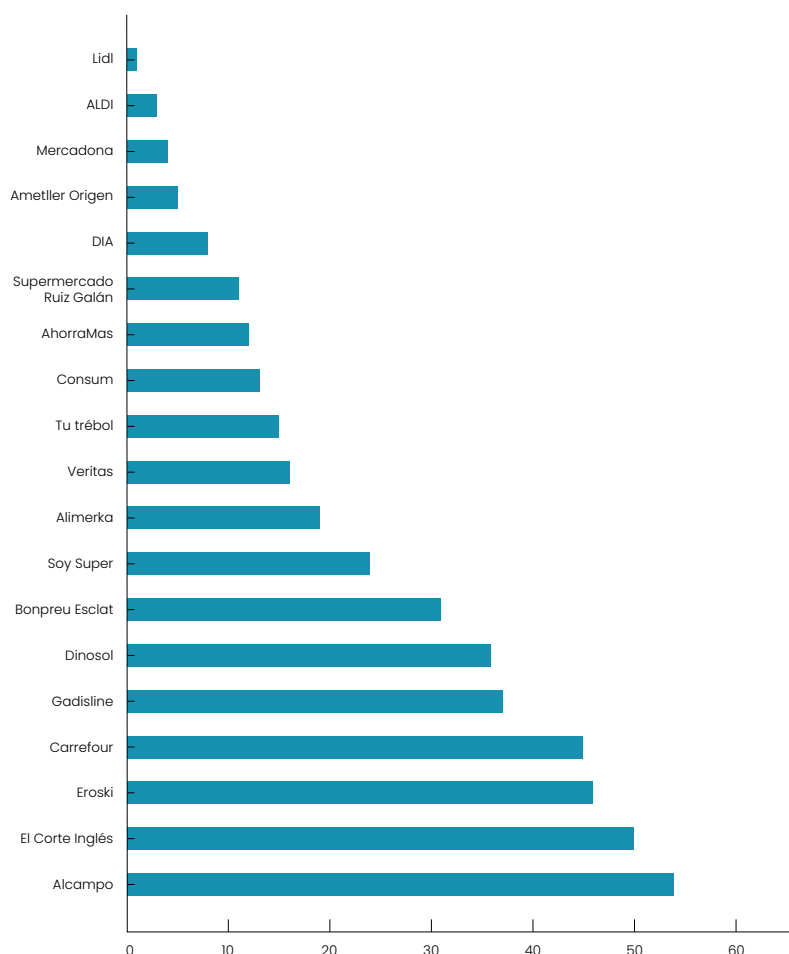
Las asociaciones entre la declaración de levaduras y las variables de interés se evaluaron mediante pruebas T de Student para variables continuas y Chi-cuadrado ( $\chi^2$ ) para variables categóricas. Se estableció un nivel de significación estadística de  $p < 0,05$ .



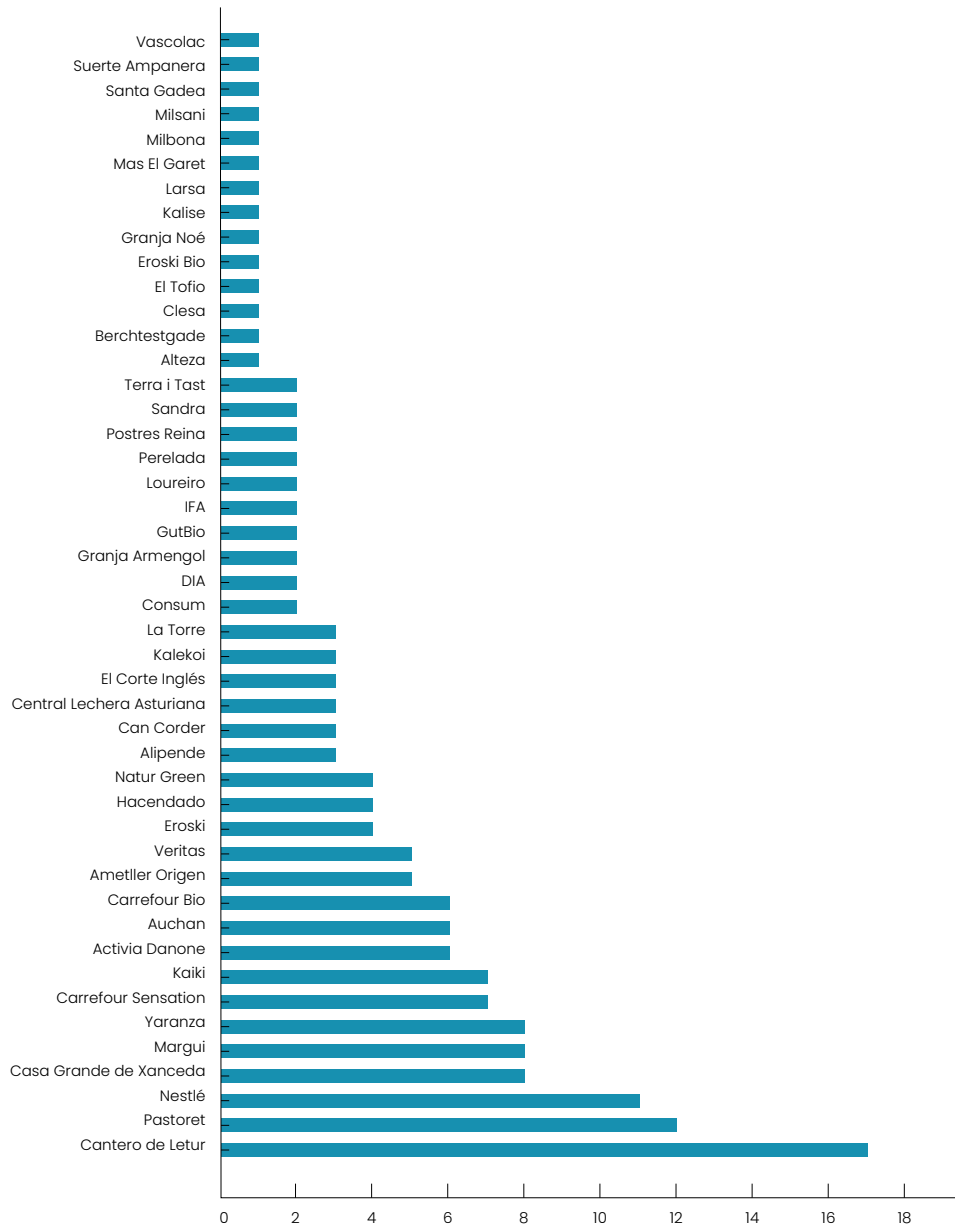
# RESULTADOS

Los siete supermercados con mayor cuota de mercado en España abarcan al 56,7% e incluyen los siguientes supermercados: Mercadona, Carrefour, Lidl, Eroski, Día, Consum y Alcampo. También se incluyeron otros doce supermercados, tanto de alcance nacional (Aldi y El Corte Inglés) como regional (Gadís, Dinosol, Bonpreu Esclat, Soy Super, Alimerka, Veritas, Tu Trébol, AhorraMás, Supermercados Ruíz Galán y Ametller Origen).

En total, se recopilaron 46 marcas, que dieron lugar a 170 productos comercializados como kéfir tras la eliminación de duplicados. Esta información se detalla en el documento Excel adjunto. Las **Figuras 2 y 3** muestran la distribución de los productos evaluados por supermercado y por marca, respectivamente.



**Figura 2.** Productos de kéfir en los supermercados estudiados



**Figura 3.** Productos de kéfir de cada marca estudiada, después de eliminar los productos duplicados comercializados en los supermercados.

De los 170 productos estudiados, solo el 21,2% (n = 36) declaraba la presencia de levaduras en su etiquetado, frente, al 78,8% (n = 134) que no lo hacía. La **Tabla 1** presenta la información nutricional de los productos evaluados, diferenciando entre aquellos que declaran la presencia de levaduras y los que no lo hacen.

**Tabla 1. Información nutricional de los productos denominados como kéfir según la declaración de presencia de levadura**

	Declaración de presencia de levaduras			
	Total N = 170	No N = 134	Sí N = 36	P valor
Energía (Kcal)				
Media ± DE	66,20 ± 21,90	68,30 ± 22,60	58,30 ± 16,80	0,014
Mediana [min-max]	66 [15-151]	68 [15-151]	58 [34-100]	
Grasas (g)				
Media ± DE	3,64 ± 5,46	3,90 ± 6,08	2,59 ± 1,34	0,192
Mediana [min-max]	3,40 [0-70]	3,60 [0-70]	3,25 [0,1-5]	
Grasas saturadas (g)				
Media ± DE	2,12 ± 1,36	2,23 ± 1,45	1,71 ± 0,87	0,043
Mediana [min-max]	2,20 [0-7,4]	2,25 [0-7,40]	2,15 [0,10-3]	
Hidratos de carbono (g)				
Media ± DE	5,66 ± 3,05	5,77 ± 3,22	5,23 ± 2,33	0,346
Mediana [min-max]	4,30 [2,60-21,60]	4,30 [2,60-21,6]	4,35 [3,20-13,50]	
Azúcares (g)				
Media ± DE	5,10 ± 2,95	5,10 ± 3,14	5,11 ± 2,08	0,985
Mediana [min-max]	4 [0-18,90]	3,90 [0-18,90]	4,35 [3,20-13,50]	
Proteínas (g)				
Media ± DE	3,73 ± 1,47	3,77 ± 1,64	3,55 ± 0,39	0,412
Mediana [min-max]	3,50 [0-10]	3,50 [0-10]	3,50 [3-4,80]	
Sal (g)				
Media ± DE	0,11 ± 0,07	0,11 ± 0,08	0,13 ± 0,03	0,118
Mediana [min-max]	0,10 [0-0,80]	0,10 [0-0,80]	0,13 [0,08-0,27]	

Los valores se presentan en media ± desviación estándar y en mediana [mínimo-máximo]. Se evaluaron las diferencias entre grupos mediante la prueba de T de Student. Se consideró significación estadística p<0,05.

La **Tabla 2** presenta las principales características de los productos de kéfir evaluados, y a continuación se describen las diferencias observadas entre aquellos que declararon la presencia de levaduras y los que no.

**Tabla 2. Características de los productos de kéfir evaluados**

	n	% del total	% (n) declaración de levaduras	p
<b>Total</b>	<b>170</b>		<b>21,2 (36)</b>	
<b>Marca</b>				<b>&lt;0,001</b>
Cantero de Letur	17	10,0	0,0	
Pastoret	12	7,1	0,0	
Nestlé	11	6,5	100,0 (11)	
Casa Grande de Xanceda	8	4,7	0,0	
Margui	8	4,7	25,0 (2)	
Yaranza	8	4,7	0,0	
Carrefour Sensation	7	4,1	85,7 (6)	
Kaiku	7	4,1	0,0	
Activia Danone	6	3,5	66,7 (4)	
Auchan	6	3,5	33,3 (2)	
Carrefour Bio	6	3,5	0,0	
Ametller Origen	5	2,9	0,0	
Veritas	5	2,9	0,0	
Eroski	4	2,4	25,0 (1)	
Hacendado	4	2,4	0,0	
Natur Green	4	2,4	0,0	
Alipende	3	1,8	33,3 (1)	
Can Corder	3	1,8	0,0	
Central Lechera Asturiana	3	1,8	33,3 (1)	
El Corte Inglés	3	1,8	0,0	
Kalekoi	3	1,8	0,0	
La Torre	3	1,8	0,0	

	n	% del total	% (n) declaración de levaduras	p
<b>Total</b>	<b>170</b>		<b>21,2 (36)</b>	
Consum	2	1,2	50,0 (1)	
DIA	2	1,2	0,0	
Granja Armengol	2	1,2	100,0 (2)	
GutBio	2	1,2	0,0	
IFA	2	1,2	50,0 (1)	
Loureiro	2	1,2	0,0	
Perelada	2	1,2	0,0	
Postres Reina	2	1,2	100,0 (2)	
Sandra	2	1,2	0,0	
Terra i Tast	2	1,2	0,0	
Alteza	1	0,6	0,0	
Berchtestgade	1	0,6	0,0	
Clesa	1	0,6	100,0 (1)	
El Tofio	1	0,6	0,0	
Eroski Bio	1	0,6	0,0	
Granja Noé	1	0,6	0,0	
Kalise	1	0,6	100,0 (1)	
Larsa	1	0,6	0,0	
Mas El Garet	1	0,6	0,0	
Milbona	1	0,6	0,0	
Milsani	1	0,6	0,0	
Santa Gadea	1	0,6	0,0	
Suerte Ampanera	1	0,6	0,0	
Vascolac	1	0,6	0,0	
<b>Marca blanca</b>				<b>0,955</b>
Sí	56	32,9	21,4 (12)	
No	114	67,1	21,1 (24)	

	n	% del total	% (n) declaración de levaduras	p
<b>Total</b>	<b>170</b>		<b>21,2 (36)</b>	
<b>Materia prima</b>				0,005
Leche de vaca	128	75,3	28,1 (36)	
Leche de cabra	23	13,5	0,0	
Leche de oveja	6	3,5	0,0	
Mezcla leche de cabra y oveja	3	1,8	0,0	
Vegetal o agua	10	5,9	0,0	
<b>Contenido graso leche</b>				0,003
Leche entera	108	63,5	15,7 (17)	
Leche semidesnatada	25	14,7	44,0 (11)	
Leche desnatada	26	15,3	30,8 (8)	
No aplica	11	6,5	0,0	
<b>Origen nacional</b>				0,001
Sí	129	75,8	14,7 (19)	
No	30	17,7	46,7 (14)	
No declarado	11	6,5	27,3 (3)	
<b>Formato presentación</b>				0,007
Bebible	70	41,2	32,9 (23)	
Cuchara	99	58,2	13,1 (13)	
Untable	1	0,6	0,0	
<b>Certificación ecológica</b>				<0,001
Sí	63	37,1	0,0	
No	107	62,9	33,6 (36)	
<b>Sabor o frutas</b>				0,228
Sí	61	35,9	26,2 (16)	
No	109	64,1	18,4 (20)	
<b>Precio/Kg</b>				<0,001
Bajo (1,7-4,38€)	57	33,5	36,8 (21)	
Medio (4,4-6,4€)	57	33,5	24,6 (14)	
Alto (6,6-23€)	56	32,9	1,8 (1)	

Se evaluaron las diferencias entre grupos mediante la prueba de chi-cuadrado ( $\chi^2$ ). Se consideró significación estadística  $p < 0,05$ .

## Marca de distribuidor (blanca) o marca de fabricante (privada)

Del total de productos evaluados, el 32,9% ( $n = 56$ ) correspondían a marcas blancas, mientras que el 67,1% ( $n = 114$ ) pertenecían a marcas de fabricante. La proporción de productos que declaraban la presencia de levaduras no difirió de forma estadísticamente significativa entre marcas blancas (21,4%) y de fabricante (21,1%) ( $p = 0,955$ ).

## Materia prima utilizada

La mayoría de los productos analizados se elaboraron con leche de vaca ( $n = 128$ ), seguidos de leche de cabra ( $n = 23$ ), leche de oveja ( $n = 6$ ) y mezcla de cabra y oveja ( $n = 3$ ). Además, se identificaron 11 productos elaborados a partir de bebidas vegetales o agua.

Se observaron diferencias significativas según la variedad de leche utilizada ( $p = 0,007$ ); ninguno de los productos elaborados con leche de cabra, oveja o mezclas declaró la presencia de levaduras, mientras que el 28,1% de los productos elaborados con leche de vaca sí lo hicieron. En los productos de base vegetal o de agua tampoco se registró declaración de levaduras.

En cuanto al contenido graso de la leche, la mayoría utilizó leche entera ( $n = 108$ ), seguida de leche desnatada ( $n = 26$ ) y semidesnatada ( $n = 25$ ). También aquí se encontraron diferencias significativas ( $p = 0,002$ ): los productos elaborados con leche desnatada o semidesnatada declararon levaduras con mayor frecuencia (37,3%) que los elaborados con leche entera (15,7%).

Tras excluir los 11 productos de base no láctea que no cumplirían con la definición de kéfir, el porcentaje de productos que declaraban explícitamente la presencia de levaduras fue ligeramente superior (22,64%;  $n = 36$ ).

## Origen del producto

El 75,8% ( $n = 129$ ) de los productos evaluados eran de origen nacional, el 17,7% ( $n = 30$ ) eran importados (provenientes de Alemania, Austria, Rumania, UE u otros países fuera de la UE), y el 6,5% ( $n = 11$ ) no declaró su origen. Se observó una diferencia significativa en la declaración de presencia de levaduras según el origen del producto ( $p = 0,001$ ). Excluyendo los productos sin información, los productos españoles declararon levaduras con menor frecuencia que los importados (14,7% frente a 46,7%;  $p < 0,001$ ).





## Formato de presentación



Del total de productos analizados, el 41,2% correspondía a formatos bebibles, el 58,2% a formatos de cuchara y un único producto se presentó en formato untable.

Entre los dos formatos mayoritarios se observaron diferencias significativas en la declaración de levaduras ( $p = 0,002$ ): los productos bebibles declararon levaduras con mayor frecuencia (32,9%) que los de cuchara (13,1%).

## Sabores y frutas



El 35,9% ( $n = 61$ ) de los productos incluía sabores o frutas añadidas. La proporción de productos con declaración de levaduras fue similar entre los naturales (18,4%) y los saborizados (26,2%), sin diferencias estadísticamente significativas ( $p = 0,228$ ).

## Certificación ecológica



Entre los productos evaluados, 63 (37,1%) contaban con certificación ecológica.

Se observó una asociación significativa entre la declaración de levaduras y el carácter ecológico del producto ( $p < 0,001$ ): ninguno de los productos ecológicos informó la presencia de levaduras, frente al 33,6% de los productos no ecológicos que sí lo hicieron.

## Relación con el precio



El precio por kilogramo osciló entre 1,7€ y 23€, con una mediana de 5,36€/kg. Al dicotomizar la muestra en torno a esta mediana, se observó una asociación significativa entre el precio del producto y la declaración de presencia de levaduras: los productos más económicos tendieron a declarar con mayor frecuencia la presencia de levaduras (31,4% frente a 10,7%;  $p = 0,001$ ).

De forma consistente, al clasificar los productos en terciles de precio, se confirmó esta tendencia ( $p < 0,001$ ). La proporción de declaración fue del 36,8% en el tercil bajo, 24,6% en el tercil medio y únicamente del 1,8% en el tercil alto, mostrando una tendencia decreciente conforme aumentaba el precio.

# DISCUSIÓN

Hasta la fecha, este estudio representa el primer análisis sistemático que recopila y examina todos los productos comercializados en España bajo la denominación de “kéfir”, disponibles en los siete supermercados con mayor cuota de mercado nacional (56,7%), además de otros establecimientos de distribución regional y nacional. En total, se identificaron 170 productos, y solo el 21,2% de ellos mencionaban explícitamente la presencia de levaduras en la lista de ingredientes, a pesar de que estas son un componente característico del kéfir tradicional.



## Discordancia con la definición tradicional de kéfir

Según el *Codex Alimentarius* (CXS 243-2003), el kéfir debe contener bacterias ácido-lácticas, bacterias ácidoacéticas y levaduras viables en concentraciones  $\geq 10^4$  UFC/g. Algunos países como Alemania, Hungría o Suiza han incorporado estos criterios en sus normativas nacionales, estableciendo umbrales mínimos que garantizan la autenticidad microbiológica del producto. Sin embargo, el mercado español muestra una clara discordancia con esta definición: solo uno de cada cinco productos analizados declara levaduras. Esta omisión fue particularmente frecuente en productos elaborados con leche de cabra u oveja, en aquellos con certificación ecológica, en los de mayor precio, y en los más calóricos y ricos en grasas saturadas. Estos resultados sugieren que, en determinados casos, la denominación “kéfir” se utiliza en algunos casos como reclamo de marketing, sin reflejar plenamente la identidad microbiológica que distingue a este producto de otros lácteos fermentados.



## Transparencia en el etiquetado

La transparencia en la declaración de levaduras resulta de especial importancia tanto para los consumidores como para los profesionales de la salud. Las levaduras forman parte constitutiva de la definición internacional del kéfir, ya que contribuyen a la producción de  $\text{CO}_2$  y etanol, así como a la síntesis de compuestos aromáticos y bioactivos (Dobson et al., 2011; Fiorda et al., 2017). La ausencia de esta información en el etiquetado puede generar confusión en los consumidores y limitar la capacidad de los y las dietistas-nutricionistas para recomendar productos basándose en su composición microbiológica real. Además, colectivos específicos como personas sensibles a determinados fermentos pueden verse afectados por esta falta de información.



## Limitaciones



Este estudio se basó exclusivamente en la información declarada en el etiquetado nutricional, sin realizar verificación microbiológica directa. Por ello, la ausencia de mención a levaduras no necesariamente implica su ausencia real en el producto. Asimismo, el muestreo se limitó a supermercados con mayor cuota de mercado y a cadenas regionales y nacionales mayoritarias, por lo que los resultados podrían no reflejar la totalidad de la oferta disponible en España, especialmente la de pequeños productores o canales especializados. Los supermercados incluidos en el análisis fueron Mercadona, Carrefour, Lidl, Eroski, Día, Consum y Alcampo, que representan conjuntamente más de la mitad del mercado. Asimismo, se incorporaron otros doce supermercados, tanto de ámbito nacional (Aldi y El Corte Inglés) como regional (Gadis, Dinosol, Bonpreu-Esclat, Soy Super, Alimerka, Veritas, Tu Trébol, AhorraMás, Supermercados Ruiz Galán y Ametller Origen), con el fin de obtener una visión más completa y representativa del mercado español.

## Implicaciones regulatorias



La legislación europea sobre etiquetado (Reglamento (UE) 1169/2011) exige la declaración de los ingredientes, pero no obliga a detallar los microorganismos presentes, salvo que sean considerados aditivos o ingredientes diferenciados. Incluso, en determinados lácteos fermentados, la lista de ingredientes puede omitirse legalmente cuando no se añaden otros componentes. Esta situación explica, al menos en parte, por qué muchos productos denominados “kéfir” no incluyen levaduras en su lista de ingredientes. Sin embargo, también pone de manifiesto un vacío regulatorio que puede conducir a una banalización del producto y a una pérdida de su identidad tradicional y microbiológica. Para la industria, adoptar estándares internos de transparencia (por ejemplo, declarar “cultivos lácticos y levaduras” cuando corresponda, o indicar “fermentado tratado térmicamente tras la fermentación” cuando los microorganismos hayan sido inactivados) contribuiría a fortalecer la confianza del consumidor y a alinear el mercado con los criterios internacionales de definición del kéfir.

## CONCLUSIONES

La mayoría de los productos comercializados como kéfir en España no declaran la presencia de levaduras en su etiquetado, a pesar de existir una definición internacional que las incluye como componente esencial del producto. Estos resultados ponen de manifiesto una limitada transparencia en la información proporcionada al consumidor respecto a la composición microbiológica, lo que dificulta distinguir entre kéfir auténtico y otros fermentados lácteos, y puede reducir la confianza en esta categoría de productos.

Se recomienda que la industria adopte prácticas de etiquetado más claras e inclusivas en relación con los cultivos utilizados, y que las autoridades regulatorias avancen hacia una armonización normativa europea que establezca criterios microbiológicos mínimos. La implementación de estas medidas permitiría mejorar la confianza del consumidor, reducir la ambigüedad actual del mercado y preservar la autenticidad del kéfir como fermentado tradicional.



## REFERENCIAS

- Bourrie, B. C., Willing, B. P., & Cotter, P. D. (2016). The Microbiota and Health Promoting Characteristics of the Fermented Beverage Kefir. *Frontiers in microbiology*, 7, 647. <https://doi.org/10.3389/fmicb.2016.00647>
- Codex Alimentarius Commission. (2024). Standard for fermented milks (CXS 243-2003) (Rev. 2008, 2010, 2018; Amend. 2022, 2024). FAO/WHO. <https://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius>
- Dobson, A., O'Sullivan, O., Cotter, P. D., Ross, P., & Hill, C. (2011). High-throughput sequence-based analysis of the bacterial composition of kefir and an associated kefir grain. *FEMS microbiology letters*, 320(1), 56–62. <https://doi.org/10.1111/j.1574-6968.2011.02290.x>
- Fiorda, F. A., de Melo Pereira, G. V., Thomaz-Soccol, V., Rakshit, S. K., Pagnoncelli, M. G. B., Vandenberghe, L. P. S., & Soccol, C. R. (2017). Microbiological, biochemical, and functional aspects of sugary kefir fermentation – A review. *Food microbiology*, 66, 86–95. <https://doi.org/10.1016/j.fm.2017.04.004>
- European Parliament & Council. (2011). Regulation (EU) No 1169/2011 of 25 October 2011 on the provision of food information to consumers. *Official Journal of the European Union*, L 304, 18–63. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:32011R1169>
- Sarkar, S. (2007). Potential of kefir as a dietetic beverage – a review. *British Food Journal*, 109(4), 280–290. <https://doi.org/10.1108/00070700710736534>
- Zhou, J., Liu, X., Jiang, H., & Dong, M. (2009). Analysis of the microflora in Tibetan kefir grains using denaturing gradient gel electrophoresis. *Food microbiology*, 26(8), 770–775. <https://doi.org/10.1016/j.fm.2009.04.009>

# WEBGRAFÍA

1. <https://clesa.net/kefir-con-probioticos/> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
2. <https://shop.veritas.es/detalle/-/Producto/kefir-4x125g-eco/17141> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
3. <https://shop.veritas.es/detalle/-/Producto/kefir-bebible-400g-eco/20488> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
4. <https://shop.veritas.es/detalle/-/Producto/kefir-bebible-de-cabra-500ml-eco/35910> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
5. <https://shop.veritas.es/detalle/-/Producto/kefir-bebible-de-vaca-500ml-eco/35909> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
6. <https://shop.veritas.es/detalle/-/Producto/kefir-cabra-2x125g-eco/26937> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
7. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/12450268-kefir-ecologico-de-cabra-cantero-de-letur-frasco-420-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
8. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/16355380-queso-kefir-eco-de-vaca-0-cantero-de-letur--frasco-420-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
9. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/16355430-kefir-ecol-de-cabra-cantero-de-letur-pack-2x175-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
10. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/17321662-kefir-de-vaca-natural-cantero-de-letur-frasco-420-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
11. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/19523927-kefir-liquido-vascolac-brik-750-ml/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
12. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/20388971-kefir-natural-nestle-botella-500-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
13. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/20388989-kefir-sabor-fresa-nestle-botella-500-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
14. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/21186432-kefir-eco-de-oveja-cantero-de-letur-tarro-420-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
15. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/21312483-kefir-eco-natural-casa-g-de-xanceda-pack-2x125-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
16. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/21312509-kefir-eco-con-frutas-del-bosque-casa-g-de-xanceda-pack-2x125-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
17. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/22307516-kefir-liquido-sabor-mango-margui-botella-500-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
18. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/22318471-kefir-eroski-botella-480-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
19. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/22368203-kefir-up-de-cabra-natural-bio-cantero-de-letur-botella-50-cl/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
20. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/22368229-kefir-up-de-fresa-bio-cantero-de-letur-botella-50-cl/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)

21. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/23062953-kefir-natural-nestle-pack-6x100-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
22. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/23525587-kefir-natural-nestle-tarrina-150-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
23. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/23633118-kefir-natural-cuchara-eroski-tarrina-500-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
24. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/24104150-kefir-de-leche-de-cabra-eroski-bio-frasco-420-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
25. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/24247595-kefir-citrico-casa-grande-de-xanceda-botella-500-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
26. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/24545212-kefir-de-aqua-eco-y-probiotico-cantero-de-letur-botella-500-ml/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
27. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/24561094-kefir-natural-kaiku-tarrina-350-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
28. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/24561110-kefir-sabor-fresagranada-kaiku-tarrina-350-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
29. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/24921520-kefir-sabor-natural-eroski-pack-4x125-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
30. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/24995128-kefir-sabor-fresa-nestle-pack-6x100-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
31. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/25562745-kefir-plan-activia-botella-320-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
32. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/25565102-kefir-natural-0-nestle-botella-500-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
33. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/25899873-kefir-sabor-arandanos-activia-botella-320-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
34. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/25951625-kefir-de-cabra-eco-veritas-pack-2x125-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
35. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/26187484-kefir-griego-ecologico-de-vaca-cantero-de-letur-tarrina-450-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
36. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/26232942-kefir-sabor-mango-activia-botella-320-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
37. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/26396143-kefir-para-beber-sabor-limon-yuzu-pastoret-botella-250-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
38. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/26396150-kefir-de-beber-con-mango-pastoret-botella-250-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
39. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/26398909-kefir-con-jengibre-y-limon-kaiku-tarrina-350-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
40. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/26416206-kefir-tropical-nestle-botella-500-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
41. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/26429613-kefir-natural-activia-tarrina-345-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
42. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/26485656-kefir-de-cabra-bio-cantero-de-letur-tarrina-125-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
43. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/26485672-kefir-de-oveja-bio-cantero-de-letur-tarrina-125-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
44. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/26523308-kefir-natural-0-nestle-pack-6x100-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)



45. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/26621631-kefir-con-trozos-de-fresa-y-frambuesa-activia-tarrina-380-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
46. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/26621649-kefir-con-trozos-de-melocoton-y-granada-activia-tarrina-380-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
47. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/26715508-kefir-liquido-0-natural-eroski-botella-250-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
48. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/26749093-kefir-de-cabra-pastoret-tarrina-500-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
49. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/26749119-kefir-eco-pastoret-tarrina-500-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
50. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/26749176-kefir-sabor-arandanos-nestle-tarrina-150-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
51. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/26749416-kefir-natural-sin-lactosa-kaiku-pack-4x125-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
52. <https://supermercado.eroski.es/es/productdetail/26749507-kefir-natural-kaiku-pack-4x125-g/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
53. <https://tienda.consum.es/es/p/kefir-natural-liquido/7357460> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
54. <https://tienda.consum.es/es/p/kefir-natural-solido/7432735> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
55. <https://tienda.consum.es/es/p/kefir-proteina-natural/7459246> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
56. <https://tienda.consum.es/es/p/kefir-proteina-platano-y-manzana/7459266> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
57. <https://tienda.mercadona.es/product/15662/bebida-kefir-natural-hacendado-0-mg-botella> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
58. <https://tienda.mercadona.es/product/15664/bebida-kefir-coco-hacendado-botella> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
59. <https://tienda.mercadona.es/product/20029/kefir-natural-sabor-suave-bote> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
60. <https://tienda.mercadona.es/product/52750/bebida-kefir-fresa-platano-hacendado-botella> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
61. [https://www.ahorramas.com/kefir-alipende-500g-natural-40793.html?\\_gl=1\\*vaaqv0\\*\\_up\\*MQ..\\*\\_ga\\*MTcwNDE3OTI2My4xNzU2MjE0Mzk5\\*\\_ga\\_MNLYWN5JEE\\*cZE3NTYyMTQzOTkkbzEkZzEkdDE3NTYyMTQ0MDMkajU2JGwwJGgw](https://www.ahorramas.com/kefir-alipende-500g-natural-40793.html?_gl=1*vaaqv0*_up*MQ..*_ga*MTcwNDE3OTI2My4xNzU2MjE0Mzk5*_ga_MNLYWN5JEE*cZE3NTYyMTQzOTkkbzEkZzEkdDE3NTYyMTQ0MDMkajU2JGwwJGgw) (Fecha de acceso: 27/08/2025)
62. [https://www.ahorramas.com/kefir-alipende-500-gr-natural-85341.html?\\_gl=1\\*1ryd5ua\\*\\_up\\*MQ..\\*\\_ga\\*MTcwNDE3OTI2My4xNzU2MjE0Mzk5\\*\\_ga\\_MNLYWN5JEE\\*cZE3NTYyMTQzOTkkbzEkZzEkdDE3NTYyMTQ0MDMkajU2JGwwJGgw](https://www.ahorramas.com/kefir-alipende-500-gr-natural-85341.html?_gl=1*1ryd5ua*_up*MQ..*_ga*MTcwNDE3OTI2My4xNzU2MjE0Mzk5*_ga_MNLYWN5JEE*cZE3NTYyMTQzOTkkbzEkZzEkdDE3NTYyMTQ0MDMkajU2JGwwJGgw) (Fecha de acceso: 27/08/2025)
63. [https://www.ahorramas.com/kefir-liquido-alipende-500gr-mango-85345.html?\\_gl=1\\*4kc2j3\\*\\_up\\*MQ..\\*\\_ga\\*MTcwNDE3OTI2My4xNzU2MjE0Mzk5\\*\\_ga\\_MNLYWN5JEE\\*cZE3NTYyMTQzOTkkbzEkZzEkdDE3NTYyMTQ0MDMkajU2JGwwJGgw](https://www.ahorramas.com/kefir-liquido-alipende-500gr-mango-85345.html?_gl=1*4kc2j3*_up*MQ..*_ga*MTcwNDE3OTI2My4xNzU2MjE0Mzk5*_ga_MNLYWN5JEE*cZE3NTYyMTQzOTkkbzEkZzEkdDE3NTYyMTQ0MDMkajU2JGwwJGgw) (Fecha de acceso: 27/08/2025)
64. <https://www.alimerkaonline.es/10018456.html> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
65. <https://www.alimerkaonline.es/10018730.html> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
66. <https://www.ametllerorigen.com/es/quefir-amb-nabius-ametller-origen-125g-2u/p> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
67. <https://www.ametllerorigen.com/es/quefir-amb-nabius-ametller-origen-500-g/p> (Fecha de acceso: 27/08/2025)



68. <https://www.ametllerorigen.com/es/quefir-ametller-origen-500-g/p> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
69. <https://www.ametllerorigen.com/es/quefir-de-llet-de-cabra-ecol-gica-ametller-origen-450g/p> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
70. <https://www.ametllerorigen.com/es/quefir-de-mango-ametller-origen-125g-2u/p> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
71. <https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/23884893-kefir-natural-la-torre-botella-1-litro/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
72. <https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/23884901-kefir-sabor-fresa-la-torre-botella-1-litro/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
73. <https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/23884927-kefir-de-mango-la-torre-botella-1-litro/> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
74. <https://www.carrefour.es/supermercado/kefir-de-arandanos-carrefour-sensation-pack-de-4-unidades-de-125-g/R-VC4AECOMM-448044/p> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
75. <https://www.carrefour.es/supermercado/kefir-de-avena-y-nueces-carrefour-sensation-pack-de-4-unidades-de-125-g/R-VC4AECOMM-445359/p> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
76. <https://www.carrefour.es/supermercado/kefir-de-cabra-ecologico-carrefour-bio-420-g/R-526501432/p> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
77. <https://www.carrefour.es/supermercado/kefir-de-coco-margui-250-g/R-VC4AECOMM-516965/p> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
78. <https://www.carrefour.es/supermercado/kefir-de-fresa-y-platano-margui-250-g/R-VC4AECOMM-516948/p> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
79. <https://www.carrefour.es/supermercado/kefir-de-leche-de-cabra-y-oveja-desnatado-ecologico-carrefour-bio-420-g/R-VC4AECOMM-437905/p> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
80. <https://www.carrefour.es/supermercado/kefir-de-leche-de-oveja-ecologico-carrefour-bio-420-g/R-VC4AECOMM-437909/p> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
81. <https://www.carrefour.es/supermercado/kefir-de-leche-de-vaca-ecologico-carrefour-bio-420-g/R-521035264/p> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
82. <https://www.carrefour.es/supermercado/kefir-desnatado-ecologico-carrefour-bio-420-g/R-VC4AECOMM-437912/p> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
83. <https://www.carrefour.es/supermercado/kefir-liquido-natural-ecologico-carrefour-bio-500-g/R-VC4AECOMM-451904/p> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
84. <https://www.carrefour.es/supermercado/kefir-liquido-natural-nestle-sin-gluten-pack-de-6-unidades-de-100-g/R-fprod1490097/p> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
85. <https://www.carrefour.es/supermercado/kefir-natural-carrefour-sensation-500-g/R-VC4AECOMM-485688/p> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
86. <https://www.carrefour.es/supermercado/kefir-natural-carrefour-sensation-pack-de-4-unidades-de-125-g/R-VC4AECOMM-017710/p> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
87. <https://www.carrefour.es/supermercado/kefir-natural-carrefour-sensation-500-g/R-VC4AECOMM-486724/p> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
88. <https://www.carrefour.es/supermercado/kefir-natural-de-cabra-granja-noe-750-ml/R-VC4AECOMM-547903/p> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
89. <https://www.carrefour.es/supermercado/kefir-natural-margui-250-g/R-VC4AECOMM-516968/p> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
90. <https://www.carrefour.es/supermercado/kefir-sabor-fresa-carrefour-sensation-500-g/R-VC4AECOMM-485715/p> (Fecha de acceso: 27/08/2025)

91. <https://www.carrefour.es/supermercado/kefir-sabor-mango-carrefour-sensation-500-g/R-VC4AECOMM-485728/p> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
92. <https://www.compraonline.alcampo.es/products/alcampo-ecol%C3%B3gico-k%C3%A9fir-de-cabra-desnatado-alcampo-ecol%C3%B3gico-420-g/37557> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
93. <https://www.compraonline.alcampo.es/products/alcampo-ecol%C3%B3gico-k%C3%A9fir-de-cabra-alcampo-ecol%C3%B3gico-420-g/37542#reviews-title> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
94. <https://www.compraonline.alcampo.es/products/alcampo-ecol%C3%B3gico-kefir-de-vaca-alcampo-ecol%C3%B3gico-420-g/184333> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
95. <https://www.compraonline.alcampo.es/products/auchan-kefir-l%C3%ADquido-sabor-mango-botella-de-486ml-producto-alcampo/249680> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
96. <https://www.compraonline.alcampo.es/products/auchan-kefir-l%C3%ADquido-sabor-fresa-botella-de-486ml-producto-alcampo/246741> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
97. <https://www.compraonline.alcampo.es/products/auchan-leche-fermentada-de-vaca-con-fermentos-del-k%C3%A9fir-500-g-producto-alcampo/249681> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
98. <https://www.compraonline.alcampo.es/products/cantero-de-letur-k%C3%A9fir-natural-desnatado-0-ecol%C3%B3gico-de-oveja-420-g/499483> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
99. <https://www.compraonline.alcampo.es/products/cantero-de-letur-kefir-ecol%C3%B3gico-de-vaca-elaborado-sin-lactosa-cantero-de-letur-2-x-125-g/215481> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
100. <https://www.compraonline.alcampo.es/products/central-lechera-asturiana-k%C3%A9fir-de-sabor-suave-elaborado-en-24-horas-flor-de-burgos-400-g/681696> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
101. [https://www.compraonline.alcampo.es/products/k%C3%A9fir-de-almendra-de-mallorca-coco-y-fermentos-proprios-del-k%C3%A9fir-pastoret-500-ml/255308?srsId=AfmBOorAx6ZIEH\\_zkEqdVzC41cf44Pj9yyEyX6XGuu4xn5f99FY5W3hKt](https://www.compraonline.alcampo.es/products/k%C3%A9fir-de-almendra-de-mallorca-coco-y-fermentos-proprios-del-k%C3%A9fir-pastoret-500-ml/255308?srsId=AfmBOorAx6ZIEH_zkEqdVzC41cf44Pj9yyEyX6XGuu4xn5f99FY5W3hKt) (Fecha de acceso: 26/08/2025)
102. <https://www.compraonline.alcampo.es/products/kaiku-k%C3%A9fir-con-fresa-y-probi%C3%B3ticos-4-x-125-g/495102> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
103. <https://www.compraonline.alcampo.es/products/kaiku-plus-sistema-inmunitario-k%C3%A9fir-sabor-miel-con-jalea-real-4-x-125-g/495126> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
104. <https://www.compraonline.alcampo.es/products/natur-green-kef%C3%ADr-vegetal-ecol%C3%B3gico-con-almendras-y-ar%C3%Aİndanos-400-g/317022> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
105. <https://www.compraonline.alcampo.es/products/natur-green-kef%C3%ADr-vegetal-ecol%C3%B3gico-con-almendra-natural-400-g/317024> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
106. <https://www.compraonline.alcampo.es/products/natur-green-kef%C3%ADr-vegetal-ecol%C3%B3gico-con-coco-y-mango-400-g/317031> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
107. <https://www.compraonline.alcampo.es/products/natur-green-kef%C3%ADr-vegetal-ecol%C3%B3gico-con-coco-natural-400-g/317042> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
108. <https://www.compraonline.alcampo.es/products/nestl%C3%A9-kefir-l%C3%ADquido-desnatado-0-materia-grasa-sabor-multi-frutas-6-x-100-g/455970> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
109. <https://www.compraonline.alcampo.es/products/pastoret-k%C3%A9fir-con-frambuesas-elaborado-con-leche-de-vacas-de-pasto-170-g/543617> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
110. <https://www.compraonline.alcampo.es/products/pastoret-k%C3%A9fir-con-coco-y-pi%C3%B1a-elaborado-con-leche-de-vacas-de-pasto-170-g/543554> (Fecha de acceso: 26/08/2025)

111. <https://www.compraonline.alcampo.es/products/pastoret-k%C3%A9fir-con-melocot%C3%B3n-y-maracuy%C3%A1-elaborado-con-leche-de-vacas-de-pasto-170g/543625> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
112. <https://www.compraonline.alcampo.es/products/santa-gadea-k%C3%A9fir-de-cabra-ecol%C3%B3gico-con-probi%C3%B3ticos-santa-gadea-420-g/679925> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
113. <https://www.compraonline.alcampo.es/products/yaranza-k%C3%A9fir-batido-cremoso-con-fresas-elaborado-con-leche-fresca-de-vaca-500-g/423684> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
114. <https://www.compraonline.alcampo.es/products/yaranza-k%C3%A9fir-con-lim%C3%B3n-elaborado-con-leche-fresca-de-vaca-500-g/423691> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
115. <https://www.compraonline.alcampo.es/products/yaranza-k%C3%A9fir-de-leche-de-cabra-botella-500-g/51621> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
116. <https://www.compraonline.alcampo.es/products/yaranza-k%C3%A9fir-de-leche-de-cabra-botella-1-l/51357> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
117. <https://www.compraonline.alcampo.es/products/yaranza-k%C3%A9fir-l%C3%ADquido-con-ar%C3%A1ndanos-500-g/423668> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
118. <https://www.compraonline.alcampo.es/products/yaranza-k%C3%A9fir-natural-de-leche-de-vaca-500-g/90135> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
119. <https://www.compraonline.alcampo.es/products/yaranza-kefir-de-cabra-desnatado-0-materia-grasa-1-l/797000> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
120. <https://www.compraonline.alcampo.es/products/yaranza-kefir-de-leche-de-vaca-procedente-de-ganaderias-selectas-140-g/54486> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
121. <https://www.compraonline.bonpreuesclat.cat/products/can-corder-quefir-natural-km0/68889> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
122. <https://www.compraonline.bonpreuesclat.cat/products/can-corder-quefir-amb-pinya-km0/03890> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
123. <https://www.compraonline.bonpreuesclat.cat/products/can-corder-quefir-amb-nabius-km0/68891> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
124. <https://www.compraonline.bonpreuesclat.cat/products/cantero-de-letur-quefir-desnatat-de-cabra-i-ovella-ecol%C3%B2gic-0/21171> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
125. <https://www.compraonline.bonpreuesclat.cat/products/el-pastoret-quefir-vegetal-d-ametlla-i-coco/30357> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
126. <https://www.compraonline.bonpreuesclat.cat/products/granja-armengol-quefir-amb-gust-de-llimona/23426> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
127. <https://www.compraonline.bonpreuesclat.cat/products/granja-armengol-quefir-natural/53362> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
128. <https://www.compraonline.bonpreuesclat.cat/products/mas-el-garet-quefir-de-cabra-ecol%C3%B2gic-km0/31843> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
129. <https://www.compraonline.bonpreuesclat.cat/products/peralada-qu%C3%A8fir-natural-km0/69527> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
130. <https://www.compraonline.bonpreuesclat.cat/products/peralada-quefir-d-aigua-de-fruits-mediterranis-ecol%C3%B2gics-km0/60594> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
131. <https://www.compraonline.bonpreuesclat.cat/products/terra-i-tast-quefir-de-vaca-ecol%C3%B2gic/34432> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
132. <https://www.compraonline.bonpreuesclat.cat/products/terra-i-tast-quefir-d-ovella-ecol%C3%B2gic/34492> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
133. <https://www.dia.es/yogures-y-postres/kefir-y-otros-yogures/p/244885> (Fecha de acceso: 27/08/2025)

- [26/08/2025\)](#)
134. <https://www.dia.es/yogures-y-postres/kefir-y-otros-yogures/p/253810> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
  135. <https://www.dia.es/yogures-y-postres/kefir-y-otros-yogures/p/275738> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
  136. <https://www.dia.es/yogures-y-postres/kefir-y-otros-yogures/p/280088> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
  137. <https://www.dia.es/yogures-y-postres/kefir-y-otros-yogures/p/302721> (Fecha de acceso: 26/08/2025)
  138. <https://www.elcorteingles.es/supermercado/0110118823500162-asturiana-kefir-natural-sabor-suave-pack-4-unidades-125-g/> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
  139. <https://www.elcorteingles.es/supermercado/B001018395700752-quescrem-queso-crema-kefir-alto-en-proteinas-tarrina-200-g/> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
  140. <https://www.elcorteingles.es/supermercado/B001018822400430-el-corte-ingles-bio-kefir-de-cabra-natural-ecologico-tarro-420-g/> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
  141. <https://www.elcorteingles.es/supermercado/B001018822400448-el-corte-ingles-bio-kefir-de-cabra-natural-desnatado-ecologico-tarro-420-g/> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
  142. <https://www.elcorteingles.es/supermercado/B001018823401924-el-corte-ingles-selection-kefir-de-vaca-natural-envase-500-g/> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
  143. <https://www.elcorteingles.es/supermercado/B001018823500170-pastoret-kefir-sabor-suave-natural-con-leche-de-vacas-de-pasto-botella-250-g/> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
  144. <https://www.gadisline.com/producto/?productID=7394781> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
  145. <https://www.gadisline.com/producto/?productID=7394784> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
  146. <https://www.gadisline.com/producto/?productID=7394912> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
  147. <https://www.gadisline.com/producto/?productID=7395417> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
  148. <https://www.gadisline.com/producto/?productID=7395419> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
  149. <https://www.gadisline.com/producto/?productID=7395427> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
  150. <https://www.gadisline.com/producto/?productID=7395439> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
  151. <https://www.gadisline.com/producto/?productID=7395522> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
  152. <https://www.gadisline.com/producto/?productID=7395725> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
  153. <https://www.gadisline.com/producto/?productID=7395890> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
  154. <https://www.gadisline.com/producto/?productID=7395891> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
  155. <https://www.gadisline.com/producto/?productID=7397715> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
  156. <https://www.gadisline.com/producto/?productID=7660039> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
  157. <https://www.hiperdino.es/c9504/search/?q=k%C3%A9fir#aroma-vainilla-150-ml> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
  158. <https://www.hiperdino.es/c9504/search/?q=k%C3%A9fir#cantero-kefir-de-vaca-suave-eco-450-g> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
  159. <https://www.hiperdino.es/c9504/search/?q=k%C3%A9fir#cantero-kefir-aqua-mango-y-fruta-de-la-pasion-500-ml> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
  160. <https://www.hiperdino.es/c9504/search/?q=k%C3%A9fir#cantero-letur-kefir-aqua-de-limon-y-jengibre-bio-500-ml> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
  161. <https://www.hiperdino.es/c9504/search/?q=k%C3%A9fir#el-tofio-kefir-de-cabra-bipack-125-g> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
  162. <https://www.hiperdino.es/c9504/search/?q=k%C3%A9fir#sandra-kefir-sabor-vainilla-con-probioticos-500-g> (Fecha de acceso: 27/08/2025)
  163. <https://www.hiperdino.es/c9504/search/?q=k%C3%A9fir#sandra-kefir-natural-probioticos->

500-g (Fecha de acceso: 27/08/2025)

164. <https://www.supermercadosruizgalan.es/detalle/-/Producto/kefir-natural-suave-alteza-500g/505003> (Fecha de acceso: 27/08/2025)

165. <https://www.tutrebol.es/lacteos/19801-kefir-natural-reina-600-gr.html> (Fecha de acceso: 27/08/2025)

166. <https://www.tutrebol.es/lacteos/19802-kefir-cuchara-natural-reina-500-gr.html> (Fecha de acceso: 27/08/2025)





