



Consejos para
seleccionar
y consumir
alimentos
probióticos
de calidad

Elige fuentes naturales y frescas:

Al seleccionar alimentos probióticos, es importante optar por fuentes naturales y frescas, en lugar de suplementos procesados.

Los yogures y kefires sin azúcar agregada, chucrut, kimchi, tempeh y otros alimentos fermentados, son excelentes opciones probióticas. Estos alimentos, no solo contienen una variedad de cepas de bacterias beneficiosas, sino que también ofrecen otros nutrientes esenciales.



Lee las etiquetas cuidadosamente:

Cuando compres alimentos probióticos envasados, asegúrate de leer las etiquetas cuidadosamente.

Busca productos que indiquen claramente la presencia de cultivos vivos o probióticos activos. También verifica el número y las cepas de bacterias presentes. Cuantas más cepas y mayor cantidad de bacterias vivas haya en el producto, mejor será su calidad y potencial beneficio para la salud.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de la porción 2 cápsulas (800 mg)

Porciones por envase: 30	Por porción: 2 cápsulas (800 mg)	Por 100 g
Contenido energético	21.12 kJ (5.04 kcal)	2640 kJ (630 kcal)
Proteínas	0.54 g	67.5 g
Grasas (Lípidos)	0.24 g	30 g
Carbohidratos (Hidratos de carbono)	0.18 g	22.5 g
Sodio	0.2 mg	25 mg
Raíz de achicoria (<i>Cichorium intybus</i>)	193.8 mg	24.23 g
<i>Lactobacillus acidophilus</i>	214 millones 707 mil 460 UFC	26838 millones 432 mil 500 UFC
<i>Lactobacillus rahnosus</i>	8941 millones 176 mil 470 UFC	1 billón 117 mil 647 millones 59 mil UFC
<i>Bifidobacterium lactis</i>	360 millones UFC	45000 millones UFC
<i>Lactobacillus L-plantarum</i>	340 millones 96 mil 618 UFC	42512 millones 77 mil 250 UFC



Favorece el sistema gastrointestinal



4 cepas de lactobacilos
10 billones de UFC



Propiedades anti-inflamatorias

Busca la fecha de caducidad y la fecha de fabricación:

Los alimentos probióticos son más efectivos cuando las bacterias están vivas y activas. Por lo tanto, es esencial comprobar la fecha de caducidad y la fecha de fabricación en el envase.

Asegúrate de elegir productos que tengan una vida útil más larga antes de la fecha de caducidad, ya que esto indica que las bacterias estarán viables durante más tiempo.





Consulta a un profesional de la salud:

Si tienes preguntas o inquietudes específicas sobre los alimentos probióticos, siempre es recomendable buscar la orientación de un profesional de la salud, como un médico o un nutriólogo.

Ellos podrán proporcionarte asesoramiento personalizado y recomendaciones adecuadas según tus necesidades y condiciones de salud particulares.

Para profundizar en el tema de los probióticos y obtener recomendaciones específicas sobre cómo elegir el adecuado para ti, te invitamos a visitar la herramienta

<<Recomendaciones>>

bajo el nombre

**“Recomendación de probióticos
¿Qué considerar antes de elegir
un probiótico?”**

en nuestra página

www.liberatusalud.com



BIBLIOGRAFÍA

Li, W. W. (2019). Comer

para sanar: la nueva ciencia para la prevención y curación de las enfermedades. Grijalbo.