

# Leyendo un probiótico



Cuando se habla de salud intestinal y el cuidado de la microbiota, es importante también hablar de los probióticos. Estos son suplementos hechos a base de microorganismos vivos, con la función de nutrir y preservar las bacterias que componen la microbiota intestinal.

Existe una amplia variedad de probióticos en el mercado, sin embargo, no siempre sabemos cómo escoger la mejor opción e interpretar la información que viene en la etiqueta.

En Libera Tu Salud, te damos los puntos básicos que contienen los probióticos:

**1**

**Afirmaciones:**

Normalmente este tipo de productos contiene en una pequeña ficha lo que puede llegar a hacer en el cuerpo, o simplemente afirman que no es un medicamento, si no un suplemento.



## 2 Dosis:

Debe de contener la dosis de los microorganismos que contiene cada cápsula o ampolleta, pues como son demasiado pequeños, deben de estar presentes en grandes cantidades para considerarse un probiótico de calidad.

Comúnmente este número se expresa en

# UFC

“Unidad Formadora de Colonias”

Debe de tener cientos de millones de estas para poder lograr tener un efecto en el cuerpo.

Presentación del producto, pues puede ser de forma líquida o en cápsulas.

La más resistente a los ácidos del estómago son las cápsulas, de esta forma sí puede llegar al intestino.

## 3 Fórmula:





## 4 Uso sugerido:

Indican la cantidad recomendada de ingesta del producto diario.

## 5 Datos del suplemento:

Es una lista de las bacterias o microorganismos que están dentro del producto.

**USO SUGERIDO** Tomar una (1) cápsula (0.5 g) una vez al día. Debido a que nuestro probiótico utiliza cápsulas de liberación retardada, no mastique ni triture la misma.

### Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 Cápsula (0.5 g)  
Porciones por envase: 120

Cantidades	Por porción (0.5 g)	Por 100 g
<b>CONTENIDO ENERGÉTICO</b>		
	0.334 kJ	66.8 kJ
	0.08 kcal	16 kcal
Grasas (lípidos)	0 g	0 g
Carbohidratos (hidratos de carbono)	0.01 g	2 g
Proteínas	0.01 g	2 g
Sodio	0.055 mg	11 mg
Lactobacillus acidophilus	48.67 Billones UFC 365 mg	9 734 Billones UFC 73 g
Lactobacillus sporegenes	8 Billones UFC 60 mg	1 600 Billones UFC 12 g
Lactobacillus rhamnosus	3.33 Billones UFC 25 mg	666 Billones UFC 5 g
Inulina de Agave	20 mg	4 g

**INGREDIENTES:** Lactobacillus rhamnosus, Lactobacillus sporegenes, Lactobacillus acidophilus, Inulina de Agave, Estearato de Magnesio y excipiente cbp. Ingredientes de la cápsula (DRcaps®): Hydroxypropyl MethylCellulose (HPMC) y agua purificada.

Cápsula de Origen Vegetal de liberación retardada.

## 6 Advertencias

Puede tener una lista de contraindicaciones como: **“no apto para niños”** o **“no apto para mujeres embarazadas”**.

En estas ocasiones, siempre se debe consultar a su médico de cabecera previo a su consumo.

7

## Otros ingredientes:

El producto puede contener otros ingredientes no activos que fueron empleados para la formulación del producto, sin embargo, normalmente no tienen un efecto en la salud.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño por porción: 1 cápsula (470 mg)

	Cantidad Por porción
Contenido Energético	0.216 kcal (0.9 kJ)
Proteínas	0 g
Grasas (lípidos)	0 g
Carbohidratos (hidratos de carbono)	0.054 g
Fibra dietética	0.222 g
Sodio	0 g
Inulina de agave	250 mg
Sábila en polvo ( <i>Aloe vera</i> )	133 mg
Mezcla de Probióticos ( <i>Saccharomyces boulardii</i> , <i>Lactobacillus rhamnosus</i> , <i>Streptococcus thermophilus</i> , <i>Lactobacillus casei</i> , <i>Bifidobacterium longum</i> , <i>Lactobacillus plantarum</i> , <i>Lactobacillus gasseri</i> , <i>Bifidobacterium lactis</i> , <i>Lactobacillus acidophilus</i> , <i>Lactobacillus reuteri</i> , <i>Bacillus coagulans</i> )*	87 mg



**Toma una cápsula al día con alimentos**  
*(Cualquier hora del día)*



**edad sugerida de consumo**

Se debe checar para aquellas personas con alergias o restricciones en su dieta.

Cuidar la fecha de expiración es de suma importancia, pues los probióticos son organismos vivos, los cuales después de cierto tiempo pierden su efectividad.

8

## Fecha de expiración:

**Libera Tu Salud, cuidando tu salud y la de tu bebé.**

Esta información puede ser útil para entender de qué está compuesto tu probiótico, y así saber realmente qué es lo que estás consumiendo. En Libera Tu Salud es importante para nosotros que sepas qué está en tus productos de confianza.

Sin embargo, recuerda consultar a tu médico antes de consumir algún probiótico.



Si quieres saber más acerca del funcionamiento de los probióticos y qué tipo de bacterias pueden tener, te invitamos a visitar dentro de la herramienta

<<Conoce más>>

el artículo “La importancia de los probióticos y prebióticos”,

Libera Tu Salud también tiene una guía de recomendaciones de probióticos que cumplen con todo lo mencionado anteriormente, consulta nuestra herramienta

<<Recomendaciones>>

y encontrarás esta guía, con el título “Recomendaciones de probióticos”.

Referencias:

Probióticos y prebióticos: lo que debes saber. (2022, September 22). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/probiotics/faq-20058065>

Anderson, S. C. (2017). The Psychobiotic Revolution. National Geographic Society.