

Recomendación de prebióticos

¿Qué considerar antes
de elegir un probiótico?



Primero que nada siempre te recomendamos consultar a tu médico antes de iniciar cualquier tipo de tratamiento.

En el mercado existen muchas marcas y no sabemos cuáles son las mejores, las podemos encontrar en cápsulas, polvos, tabletas, etc. Desgraciadamente muchos de ellos no contienen suficientes especies de bacterias para poder obtener un beneficio terapéutico.

Los probióticos son preventivos y no se utilizan para curar ninguna condición de salud, se sugiere iniciar un tratamiento considerando lo siguiente:

- 1. Si has tomado recientemente antibióticos.**
- 2. Si comes alimentos procesados.**
- 3. Si vives en una ciudad.**

No se sugiere tomar probióticos cuando:

- 1. Existe una sobrepoblación de bacterias en el intestino delgado, a lo que se llama SIBO y no se ha tratado esta condición aún.**
- 2. Si tu sistema inmune está comprometido.**

Normalmente al iniciar un tratamiento de probióticos por primera vez se pueden padecer síntomas como:

gases, inflamación e incomodidad, que puede significar que están funcionando, sin embargo recuerda que todos somos diferentes y bioindividuales, cada quien reacciona diferente.

A continuación una guía general de su consumo que te puede ser útil:

Adultos:	1 a 20 billones al día
Niños de 1-2 años:	2 a 4 billones al día
Niños de 2-4 años:	4 a 8 billones al día
Niños de 4-10 años:	8 a 12 billones al día
Niños de 10-12 años:	12 a 15 billones al día

Puntos a tomar en cuenta al elegir un probiótico

Decidir qué clase de cepa necesitas, ácido láctico, lactobacillus, bifidobacterias, etc.

Cada marca ofrece diferentes cepas o bacterias, además de diferentes cantidades.

No olvides que somos bioindividuales, consulta a tu médico para saber cuál necesitas.

CFU, cantidad o concentración de la bacteria, por lo menos 8 billones, no siempre más es mejor.

Las podrás encontrar en millones y billones.

No olvides checar la fecha en que se produjeron, para asegurar la calidad de la cepa.

Que contengan diferentes especies tipos de bacterias benéficas.

Busca muchas cepas de las mismas bacterias

Puntos importantes:

Tomarlos por lo menos 6 meses, es el tiempo que tomará en empezar a poblar.

Llevar una dieta congruente con estas bacterias.

Evita comer carbohidratos simples.

Complementa la dieta con alimentos fermentados.

El tiempo y los billones de bacterias dependen del padecimiento.

Algunas recomendaciones que podemos sugerir son:

Los productos que aparecen a continuación destacan por su calidad superior y buenas valoraciones.

Aun así, cada uno de ellos tiene una serie de características particulares en las que deberías fijarte para saber cuál te conviene más.

Te compartimos los links para que te lleven directo a Amazon, dónde podrás encontrarlos.

Renew Life Ultimate Flora Probiotic
Formula, Women's Care, 30 Count
Desde \$480.00 MXN



Garden Of Life Dr. Formulated
Probiotics Once
Daily Women's, 30 Count
Desde \$998.00 MXN



NewRhythm Probióticos 50 mil millones de CFU 20 cepas, 60 cápsulas vegetales, tecnología de liberación específica, resistente al ácido estómago, sin necesidad de refrigeración, sin OMG, sin gluten
Desde \$638.00 MXN



Probioptal Probióticos y Prebióticos 60 cápsulas Desde \$439.00 MXN



LIFEED Probioticos 50 Billones +
Prebioticos, Enzimas Digestivas,
Fibra y Vitamina C | LF5 Para
60 días | Sistema Digestivo e
Inmune | PRE & PROBIOTIC para
Mujer y Hombre | Life Probiotics -
Lactobacilos Lactobacillus
Desde 358.20 MXN



PROBIOTIX | 30 Billones
de Probióticos
10 Cepas | 30 Cápsulas
Desde 389.00 MXN



Si te interesa saber,
los beneficios de los
probióticos, para qué sirven
y más sobre ellos,
**visita nuestra
herramienta**

“Dietas y Programas”

donde encontrarás el
documento,

**“La importancia de los
probióticos y prebióticos”**

será de gran utilidad.

**Libera Tu Salud,
Transformándote desde la raíz.**