

Lista de comprobación de probióticos:



CÓMO HACER UNA SELECCIÓN INTELIGENTE

No todos los productos etiquetados como “probióticos” son verdaderamente probióticos



Está respaldado por la ciencia

Prepárese para explorar un poco: no hay un único lugar donde buscar pruebas científicas sobre los beneficios para la salud de los probióticos. Consulte la página www.ISAPPscience.org para ver algunas guías.



Proporciona una dosis eficaz

Cuando se trata de microorganismos, “más” no es necesariamente “mejor”. Los estudios que respaldan el producto determinan cual es la “dosis efectiva”. La mayoría de las veces las dosis efectivas oscilan entre 100 y 50.000 millones, o más, de unidades formadoras de colonias (UFC) por dosis.



Proporciona el beneficio que busco

Las distintas cepas de probióticos tienen diferentes beneficios, que van desde la mejora de la función intestinal hasta la ayuda para combatir resfriados o catarros. Elija un producto que demuestre que puede proporcionarle el beneficio que desea para su salud.



Es seguro para mí

Para las personas sanas el consumo de probióticos suele ser seguro. Hay que asegurarse de seguir las instrucciones de la etiqueta. Las mujeres embarazadas, los bebés, las personas con sistema inmunitario comprometido o las personas con síndrome de intestino corto, deben hablar con un profesional de la salud y con el fabricante del probiótico antes de consumirlo.

Probióticos: Microorganismos vivos que, administrados en cantidades adecuadas, confieren un beneficio a la salud del huésped.

Tanto alimentos como suplementos pueden contener probióticos.



Está etiquetado correctamente

Para más detalles, consulte “Descifrar la etiqueta de un probiótico” en www.ISAPPscience.org/infographics/

Nombres de los microorganismos.

Busque el género, la especie y la cepa de cada microorganismo en el producto. Esto le indica que microorganismos contiene el producto.

UFC. Este número le indica cuántos microorganismos vivos hay en cada porción o dosis, hasta la fecha de caducidad (no “En el momento de la fabricación”).

Dosis sugerida o tamaño de la porción. Le indica la cantidad que debe consumir para obtener el beneficio buscado.

Condiciones de almacenamiento adecuadas. Puede no ser necesaria la refrigeración.

Información de contacto de la empresa. Para obtener más información o para informar de cualquier problema relacionado con el producto.

Un probiótico eficaz y de alta calidad NO necesariamente tiene que:

- Encontrarse de forma natural en el intestino humano (o “ser de origen humano”)
- Ser capaz de colonizar el tracto gastrointestinal humano, la mayoría de los probióticos no lo hacen
- Estar recubierto para sobrevivir al paso por el estómago (recubrimiento entérico)
- Estar compuesto por múltiples cepas