

## **Los probióticos veganos son opciones saludables para fortalecer la flora intestinal sin lácteos**

**Según Vegágeno los probióticos son esenciales para mantener una flora intestinal saludable, pero muchos provienen de fuentes lácteas, lo que limita las opciones para quienes siguen una dieta vegana. Además, presenta las mejores alternativas de probióticos veganos y cómo estos pueden beneficiar la salud intestinal sin comprometer una alimentación basada en plantas**

La mayoría de los probióticos se obtienen a partir de fuentes lácteas, lo que los hace inadecuados para quienes siguen una dieta vegana. Sin embargo, existen opciones de probióticos sin derivados de lácteos ni de origen animal, por lo que es importante revisar las etiquetas antes de comprarlos. Los probióticos son microorganismos vivos beneficiosos para la flora intestinal y se encuentran en alimentos como el yogur, el chucrut y el kimchi, o en forma de suplemento. Estos microorganismos mejoran la salud intestinal al facilitar la digestión, reducir la inflamación y fortalecer el sistema inmunológico.

Para quienes buscan mantener una microbiota saludable sin productos de origen animal, existen muchas opciones de probióticos veganos disponibles en el mercado. Una microbiota saludable contiene una amplia variedad de bacterias, y el estilo de vida, incluida la alimentación, puede influir en esta comunidad bacteriana. Originalmente, los productos animales, como la leche y el queso, se utilizaban para producir probióticos debido a que a partir de ellos se aislaban estas bacterias beneficiosas.

Entre las fuentes veganas de probióticos se destacan la soja fermentada (como el tempeh), el pan de masa madre, los encurtidos lactofermentados y las leches y yogures a base de soja y frutos secos. Sin embargo, en algunos casos puede ser necesario complementar con suplementos probióticos.

Dado que los productos lácteos tradicionales no son adecuados para veganos debido a sus bacterias vivas, quienes siguen esta dieta pueden encontrar alternativas en alimentos probióticos, suplementos y bebidas de origen vegetal. Estos productos veganos, elaborados mediante un proceso de fermentación, permiten que las bacterias beneficiosas sobrevivan en el intestino.

Además de los alimentos probióticos, muchos alimentos fermentados a base de vegetales contienen cultivos vivos y activos, por lo que es importante buscar indicaciones de almacenamiento adecuado.

¿Son los probióticos adecuados para veganos?

Entre los alimentos veganos con probióticos se encuentran el yogur de origen vegetal, así como alimentos fermentados como los encurtidos, el kimchi y el kombucha (té fermentado). No obstante, el yogur lácteo, una fuente popular de probióticos, no es apto para veganos. Los probióticos son valiosos para la salud porque ayudan a mantener una población saludable de bacterias beneficiosas en el cuerpo.

Uno de los suplementos probióticos veganos más eficientes y de mayor calidad en el mercado es VEGAN PROBIOTICS de 180 cápsulas con 80 Billones de CFU, de la marca Vegágeno. Este producto se presenta como una excelente opción para quienes buscan un probiótico vegano de confianza y alto rendimiento. Mezcla de cepas bacterianas [Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus reuteri, Lactobacillus rhamnosus, Lactobacillus casei, Lactobacillus paracasei, Lactobacillus bulgaricus, Lactobacillus lactis, Lactobacillus salivarius, Lactobacillus helveticus, Lactobacillus fermentum, Lactobacillus gasseri, Lactobacillus johnsonii, Lactobacillus crispatus, Propionibacterium Freudenreichii, Streptococcus thermophilus, Bifidobacterium bifidum, Bifidobacterium lactis, Bifidobacterium longum subsp.longum (B.longum), Bifidobacterium breve, Bifidobacterium adolescentis, Bifidobacterium infantis, Lactococcus lactis subsp. lactis, Saccharomyces Boulardii, Bifidobacterium animalis, Lactobacillus brevis, Lactobacillus sakei, Leuconostoc mesenteroides, Pediococcus acidilactici, Lactobacillus amylovorus], inulina, citrato de zinc.

### Beneficios de los Probióticos para veganos

Tomar probióticos tiene muchos beneficios, especialmente para veganos. Los probióticos ayudan en la digestión, la absorción de nutrientes y la eliminación de toxinas. También fortalecen el sistema inmunológico y combaten infecciones, además de ser beneficiosos para la salud de la piel, uñas y cabello. Otra ventaja de los probióticos veganos es que, al no contener lácteos, pueden ser consumidos por personas intolerantes a la lactosa y a la proteína de la leche, ampliando así su accesibilidad para quienes tienen estas restricciones alimentarias.

Los veganos pueden encontrar suplementos probióticos en la mayoría de las tiendas de alimentos saludables. Al igual que los alimentos probióticos, los suplementos también pueden mejorar la salud intestinal, pero siempre es recomendable consultar con un profesional de la salud antes de comenzar cualquier suplemento nuevo.

### Nuevos suplementos probióticos veganos en el mercado

Para quienes no consumen alimentos ricos en probióticos, los suplementos pueden ser una alternativa efectiva para mejorar la salud intestinal. Una excelente opción en el mercado es VEGAN PROBIOTICS de 180 cápsulas con 30 cepas, de la marca Vegágeno, que ofrece un probiótico vegano de alta calidad, especialmente diseñado para quienes desean cuidar su flora intestinal sin comprometer sus principios éticos. Sin embargo, es importante no abusar de estos productos, ya que los probióticos en exceso pueden ser perjudiciales. Siempre se recomienda consultar con un profesional de la salud antes de incorporar nuevos suplementos a la dieta.

En general, los probióticos ayudan a fortalecer el sistema inmunológico, mejorar la digestión y mantener el equilibrio de bacterias beneficiosas en el intestino. Aunque existen probióticos derivados de productos animales, hay opciones veganas disponibles, como suplementos diseñados específicamente para veganos, que ofrecen beneficios sin comprometer los principios éticos de una dieta basada en plantas.

### **Datos de contacto:**

Lucia Saenz  
Redactora  
952158724

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Industria Alimentaria](#) [Consumo](#) [Otras Industrias](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>