



Amazon Eco

## PREBIOTICO - JUGO DE COL FERMENTADA



# PREBIOTICO – JUGO DE COL FERMENTADA

Producto Artesanal 100% Natural  
sin conservantes, no pasteurizado

¡Descubre el poder de lo auténtico! Nuestro **jugo de repollo fermentado naturalmente**, elaborado de forma artesanal y sin pasteurizar, es mucho más que una bebida: es salud en estado puro.

### Origen Natural, Proceso Tradicional

Producido con repollo fermentado de la más alta calidad, agua y sal marina, sin aditivos ni conservantes. Solo ingredientes reales, como los de antes.

### Digestión Saludable

Gracias a los ácidos lácticos naturales, este jugo prebiótico y probiótico ayuda a equilibrar tu microbiota intestinal y favorece una digestión óptima.

### Refuerzo Natural para tus Defensas

Rico en vitaminas, minerales y compuestos bioactivos que fortalecen tu sistema inmunológico y te ayudan a mantenerte fuerte y lleno de energía.

### Sabor Vivo y Auténtico

Cada botella contiene la esencia viva del repollo fermentado. El sedimento natural es señal de pureza y riqueza nutricional.

### Frescura Garantizada

Gracias a un proceso artesanal, cuidadoso de embotellado, conservamos todo el sabor y los beneficios de este fermento milenario.

### Modo de Conservación

Mantén tu jugo entre 0 y 19 °C. Una vez abierto, refrigéralo y consúmelo en un máximo de 7 días.

---

**Restaura tu salud desde adentro** con un producto vivo, ancestral y eficaz.

**Jugo de Col Fermentada Natural – Tu dosis diaria de bienestar.**

## Composición Nutricional (por 100 ml aprox.)

- Calorías: 10–20 kcal
- Carbohidratos: 1–3 g
- Azúcares: <1 g (debido a la fermentación)
- Proteínas: <1 g
- Grasas: <0,1 g



## PREBIOTICO - JUGO DE COL FERMENTADA



- Fibra: ~0 g (el jugo no contiene fibra sólida, pero sí sus efectos)
  - Sodio: 500–700 mg (natural de la fermentación)
- 

### Micronutrientes y Compuestos Bioactivos

- **Vitamina C:** antioxidante esencial, ~15–20 mg/100 ml
  - **Vitamina K2 (menaquinona):** esencial para la salud ósea y cardiovascular
  - **Vitamina B12 (en fermentaciones naturales con bacterias específicas)**
  - **Folato (B9):** ~15 mcg
  - **Hierro:** 0.5–1 mg
  - **Magnesio, Calcio, Potasio:** en cantidades pequeñas pero biodisponibles
  - **Ácidos orgánicos:** ácido láctico (dominante), ácido acético
  - **Compuestos fenólicos y antioxidantes sulfurosos** de la col cruda
- 

### Compuestos Funcionales y Beneficios

- **Prebióticos vivos** (principalmente *Lactobacillus plantarum*, *L. brevis*, *Leuconostoc mesenteroides*):
    - Restaura la microbiota intestinal
    - Mejora la digestión de lactosa y absorción de minerales
    - Estimula el sistema inmunológico
  - **Ácido láctico:**
    - Reduce el pH intestinal → mejora la barrera contra patógenos
    - Acción antifúngica y antimicrobiana
  - **Enzimas digestivas naturales**
  - **Glucosinolatos y sulforafano:** efectos anticarcinógenos
- 

### Observaciones sobre el Jugo de Col Fermentada

- El jugo debe ser **crudo y no pasteurizado** para conservar los prebióticos vivos
  - Se debe elaborar con sal marina sin aditivos (sin vinagre ni conservantes)
  - Alto contenido en sodio: personas hipertensas deben controlar la cantidad
  - Su sabor ácido puede requerir adaptación progresiva
-



---

## Beneficios para la Salud del Jugo de Col Fermentada

1. **Salud digestiva:**
  - Estimula la producción de ácido estomacal
  - Alivia síntomas de disbiosis, hinchazón, estreñimiento o diarrea
2. **Refuerzo inmunológico:**
  - El 70% del sistema inmune está en el intestino
  - Mayor resistencia a infecciones respiratorias y digestivas
3. **Síntomas de ansiedad y depresión:**
  - Vía eje intestino-cerebro (efecto sobre neurotransmisores como GABA y serotonina)
4. **Desintoxicación natural:**
  - Estimula enzimas hepáticas y eliminación de toxinas
5. **Soporte metabólico:**
  - Mejora la sensibilidad a la insulina
  - Contribuye a la pérdida de peso gracias a su efecto saciante
6. **Salud ósea y cardiovascular:**
  - Vitamina K2 contribuye a la mineralización ósea y a evitar calcificación arterial

---

## Resumen

El jugo de col fermentada artesanal, sin pasteurizar, es un potente alimento funcional con beneficios multifacéticos: regula la digestión, refuerza el sistema inmunológico, mejora el metabolismo y actúa como un verdadero prebiótico y probiótico. Su consumo habitual, en pequeñas cantidades diarias (30–50 ml), puede generar mejoras sustanciales en salud intestinal, mental y metabólica. Esto indica que el producto **no ha sido sometido a altas temperaturas**, por lo tanto **conserva sus prebióticos y probióticos vivos**, enzimas activas y compuestos bioactivos sensibles al calor. Ideal para uso terapéutico y salud intestinal.

---