



Amazon Eco

PREBIOTICO - VINAGRE DE MANZANA



PREBIOTICO – VINAGRE DE MANZANA

Producto Artesanal 100% Natural
sin conservantes, no pasteurizado

Los increíbles beneficios del vinagre de manzana artesanal

El vinagre de manzana artesanal, elaborado de forma natural, sin conservantes ni pasteurización, es mucho más que un simple condimento. Rico en compuestos bioactivos como el ácido acético, enzimas, probióticos y antioxidantes, este elixir ancestral ofrece múltiples beneficios para la salud. Desde mejorar la digestión y controlar los niveles de azúcar en sangre, hasta fortalecer el sistema inmunológico y apoyar la pérdida de peso, el vinagre de manzana se ha ganado un lugar privilegiado en la nutrición funcional. Descubre por qué este remedio natural ha sido valorado durante siglos y cómo puede transformar tu bienestar de manera sencilla y efectiva.

Composición Nutricional por 100 g de Vinagre de Manzana (no pasteurizado, sin filtrar)

Componente	Cantidad aproximada
Energía	20 kcal
Carbohidratos totales	0.9 g
Azúcares	0.4 g
Proteínas	0 g
Grasas	0 g
Sodio	5 mg
Potasio	70–80 mg
Calcio	7–10 mg
Magnesio	5 mg
Fósforo	8 mg
Hierro	0.2 mg
Ácido acético	4–6 g



PREBIOTICO - VINAGRE DE MANZANA



Componente	Cantidad aproximada
------------	---------------------

Polifenoles (estimado)	50–150 mg
------------------------	-----------

Micronutrientes y Compuestos Bioactivos del Vinagre de Manzana

- **Ácido acético:** principal componente activo; responsable de la mayoría de los efectos fisiológicos.
- **Polifenoles:** antioxidantes naturales derivados de las manzanas, como catequinas, ácido gálico, y ácido clorogénico.
- **Minerales traza:** potasio, magnesio, fósforo, hierro y calcio.
- **Vitaminas:** pequeñas cantidades de B1, B2, B6, biotina, y vitamina C (en versiones sin filtrar y sin pasteurizar).
- **Probióticos naturales ("la madre"):** una colonia simbiótica de bacterias y levaduras beneficiosas presentes solo en vinagres no pasteurizados y sin filtrar.

Compuestos Funcionales y Beneficios del Vinagre de Manzana

Compuesto	Función / Beneficio
Ácido acético	Antibacteriano, mejora la sensibilidad a la insulina, reduce glucosa postprandial.
Polifenoles	Antioxidantes, reducen daño celular y estrés oxidativo.
Probióticos ("la madre")	Favorecen la microbiota intestinal y la inmunidad.
Potasio	Ayuda a la regulación de la presión arterial.
Enzimas naturales	Mejoran la digestión.

Consideraciones sobre el Vinagre de Manzana

- **pH ácido (~2.5–3.0):** Puede causar daño dental si se consume sin diluir. Se recomienda diluir en agua.
- **No apto para personas con úlceras gástricas:** El ácido puede irritar el estómago.
- **Debe conservarse en vidrio oscuro:** para evitar la degradación de compuestos activos.



PREBIOTICO - VINAGRE DE MANZANA



- **Sin pasteurizar y sin filtrar:** conserva enzimas, bacterias vivas y nutrientes, pero requiere buenas prácticas de higiene en la producción artesanal.
 - **No apto para consumo excesivo:** dosis altas pueden causar desequilibrio electrolítico o irritación digestiva.
-

Beneficios para la Salud del Vinagre de Manzana (artesanal, sin pasteurizar)

1. **Control glucémico:** Mejora la sensibilidad a la insulina y reduce picos de glucosa tras comidas.
 2. **Salud digestiva:** Estimula jugos gástricos, enzimas y flora intestinal (si contiene “la madre”).
 3. **Pérdida de peso:** Puede aumentar la saciedad y reducir el apetito.
 4. **Propiedades antimicrobianas:** Inhibe bacterias patógenas como E. coli y C. albicans.
 5. **Mejora del perfil lipídico:** Algunos estudios muestran reducción de triglicéridos y colesterol LDL.
 6. **Salud cardiovascular:** El potasio y los polifenoles pueden apoyar la función endotelial y reducir presión arterial.
 7. **Desintoxicación hepática:** Apoya la función del hígado en dosis moderadas.
 8. **Mejoras en la piel:** Uso tópico para acné o dermatitis, gracias a su efecto antiséptico (debe usarse diluido).
-

Resumen

El **vinagre de manzana artesanal**, elaborado sin conservantes y no pasteurizado, es una fuente rica de **ácido acético, probióticos, polifenoles y minerales como potasio y magnesio**. Su uso regular y moderado puede beneficiar la **salud digestiva, metabólica y cardiovascular**, además de tener aplicaciones antimicrobianas y antioxidantes. No obstante, debe utilizarse con precaución debido a su acidez y potencial efecto irritante si no se diluye adecuadamente.