



ALOE BEBIBLE · GUÍA PRÁCTICA

Aloe vera por dentro

La diferencia entre el gel bebible y la penca de la planta, cómo tomarlo, qué se puede esperar de verdad y **las advertencias que casi nadie menciona.**

99,7%

de gel puro tiene el bebible de Forever

30-60

ml al día es la dosis habitual de inicio

0

año debe tener un gel apto para beber

01	Bebible vs penca	La diferencia que importa
02	Cómo tomarlo	Dosis, momento y con qué
03	Qué esperar	Y qué no esperar
04	Advertencias serias	Quién no debería tomarlo
05	Los tres jugos	Cuál te conviene
06	Preguntas frecuentes	Las ocho más comunes

Gel bebibible estabilizado

- **Sin aloína.** Se retira en el proceso. Es la sustancia amarilla del borde de la hoja.
- **Estabilizado:** conserva sus componentes sin fermentar.
- **Dosis conocida.** Sabes exactamente cuánto tomas.
- **Con certificación IASC,** que verifica pureza y concentración.

Penca cruda de la planta

- **Contiene aloína,** de efecto laxante fuerte. El uso prolongado está asociado a daño hepático documentado.
- **Se oxida** en horas y fermenta con facilidad.
- **Dosis impredecible:** varía con la planta y con cómo la cortas.
- **Sin control** de lo que realmente estás bebiendo.

Por eso esta guía habla siempre del **gel bebibible certificado**. Beber la penca directa de una planta de casa no es lo mismo, y no es inocuo.

Empieza bajo. Es la regla que evita el 90% de las molestias.

DÍA 1-7

Empieza con 30 ml

Un vasito pequeño, preferiblemente en ayunas. Si te cae bien, mantienes. Si notas el estómago revuelto, baja a 15 ml.

SEM 2-3

Sube a 60 ml si te sienta bien

Puedes partirlo: 30 ml en ayunas y 30 ml antes de cenar. No hace falta más.

SIEMPRE

Con agua o jugo si el sabor te cuesta

El aloe puro es amargo. Mezclarlo con jugo no le quita propiedades. Que te guste importa: es lo que hace que sigas.

CONSERVA

En refrigeración tras abrirlo

Y dentro del plazo del envase. Si cambia de olor o aspecto, no lo tomes.

Lo que suele reportarse

- **Digestión más cómoda**, sobre todo en personas con tránsito lento.
- **Menos sensación de pesadez** después de comer.
- **Hidratación**: al final es una bebida con alto contenido de agua y nutrientes.
- **Constancia** es la palabra clave. Un vaso suelto no hace nada.

Lo que no debes esperar

- **No adelgaza**. Ningún producto sustituye déficit calórico y movimiento.
- **No cura la gastritis, el colon irritable ni la úlcera**. Esas piden tratamiento médico.
- **No desintoxica**. De eso ya se encargan tu hígado y tus riñones.
- **No reemplaza medicación**. Nunca suspendas un tratamiento por tomar aloe.

Si alguien te promete que cura algo, desconfía. Es un alimento, no un medicamento, y así está registrado.

Esta página es la más importante de la guía.

Antes de empezar, esto importa

- **Embarazo y lactancia.** No hay evidencia suficiente de seguridad. Consulta primero.
- **Diabetes.** El aloe puede influir en la glucosa. Si tomas medicación, habla con tu médico.
- **Anticoagulantes o diuréticos.** Hay interacciones descritas.
- **Enfermedad renal o hepática diagnosticada.** Consulta obligatoria.
- **Niños pequeños.** No es una bebida infantil; pregúntale al pediatra.
- **Cirugía programada.** Suspende dos semanas antes.

Si tienes cualquier condición diagnosticada o tomas medicación de forma crónica, habla con tu médico antes de empezar. No es una formalidad.

Los tres jugos: cuál te conviene

Los tres llevan gel de aloe. Cambia el sabor y lo que se le suma.

JUGO	QUÉ LO DISTINGUE	PARA QUIÉN
Aloe Vera Gel	99,7% gel puro, sin añadidos. Sabor neutro y amargo	Quien quiere lo más puro
Aloe Berry Nectar	Con arándano rojo y manzana. Antioxidantes	Quien busca sabor y apoyo al tracto urinario
Aloe Peaches	Con jugo de durazno. El más dulce	Quien no soporta el sabor amargo
Forever Freedom	Aloe + glucosamina, condroitina y MSM	Quien busca apoyo articular

¿En ayunas o con comida?

En ayunas es lo más habitual, por absorción. Si te molesta el estómago, tómalo con algo de comida.

¿Cuánto tiempo hasta notar algo?

En digestión, entre dos y cuatro semanas de uso constante. Antes de eso no saques conclusiones.

¿Puedo tomarlo todos los días?

Sí, dentro de la dosis indicada. Es un alimento, no un tratamiento con ciclos.

¿Tiene efecto laxante?

El gel bebible sin aloína, no debería. Si lo notas, baja la dosis. La penca cruda sí lo tiene, y fuerte.

¿Se puede mezclar con otras bebidas?

Sí, con agua, jugo o batidos. No pierde propiedades y se toma mejor.

¿Sirve para bajar de peso?

No por sí solo. Puede acompañar una alimentación ordenada, pero no sustituye ni dieta ni ejercicio.

¿Y si tengo gastritis?

Habla con tu médico. Hay personas a las que les sienta bien y otras a las que les molesta. No lo uses como tratamiento.

¿Necesita refrigeración?

Antes de abrir, no. Después de abierto, sí, y consumirlo dentro del plazo del envase.

¿Dudas con tu caso concreto?

Escríbenos y te orientamos con tu caso. Si lo tuyo necesita médico, te lo vamos a decir.

Escríbenos por WhatsApp · +51 972 251 093

Todos los productos que mencionamos están en **lima-mia.com**, con envío gratis a todo el Perú desde S/ 99.

Esta guía es material informativo de Lima Mía y no sustituye una consulta médica. El aloe vera es un producto cosmético y alimenticio, no un medicamento: no cura, no trata ni previene enfermedades. Si tienes una condición diagnosticada, estás embarazada o en lactancia, o tomas medicación, consulta con tu médico antes de incorporar cualquier producto nuevo. Ante una reacción en la piel, suspende el uso. Última revisión: setiembre de 2026.