

san pablo natural 

**Recetario** 

¿Existen **jugos**  
**para la colitis**  
que auxilien  
en su tratamiento?





## Hay alimentos que pueden disminuir o aumentar los síntomas de colitis

Dicen que **para mantenerse saludable hay que llevar una dieta variada y balanceada**. Sin embargo, hay personas que padecen trastornos digestivos como la colitis y que, por esa razón, deben moderar el consumo de ciertos alimentos. Léste bien: moderar, mas no restringir por completo su consumo.

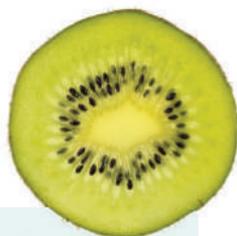
Algunos productos pueden hacer que los síntomas de estos trastornos se agraven, lo cual es muy incómodo. Pero hay otros que, por el contrario, ayudan a aminorar las molestias.

En este recetario te compartimos algunas opciones de jugos, licuados y *smoothies* preparados con ingredientes aconsejados en una **dieta baja en FODMAP<sup>1</sup>**.

<sup>1</sup> Alimentos con fermentables, oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos, azúcares y polialcoholes.



## Licuada de aloe y kiwi<sup>2</sup>



### Ingredientes

- 1 cda. de pulpa de Aloe vera (apta para consumo interno) 
- 1 kiwi
- 250 ml de agua natural

### Procedimiento

1. Calienta el agua natural y diluye la pulpa de aloe.
2. Ya que se haya disuelto la pulpa, añade a la licuadora y mezcla con el kiwi.
3. Sirve en un vaso.

### ¿Sabías que...?

Se cree que el kiwi puede **acelerar el tránsito intestinal.**<sup>3</sup>

Por sus propiedades antiinflamatorias, **el Aloe vera puede ayudar en la depuración del colon.**<sup>4</sup>



Encuétralo en San Pablo Natural

<sup>2</sup> Sabater, V. (2022). 3 licuados curativos para el colon irritable. Mejor con Salud [página web]. Recuperado de <https://mejorconsalud.as.com/3-licuados-curativos-para-el-colon-irritable/> - <sup>3</sup> Sabater, V. (2022). 3 licuados curativos para el colon irritable. Mejor con Salud [página web]. Recuperado de <https://mejorconsalud.as.com/3-licuados-curativos-para-el-colon-irritable/> - <sup>4</sup> Betancourth, C. (2022). 5 remedios con aloe vera que te ayudan a limpiar el colon. Mejor con Salud [página web]. Recuperado de <https://mejorconsalud.as.com/5-remedios-aloe-vera-te-ayudan-limpiar-colon/>



## Licuado de kiwi, pera y linaza<sup>5</sup>

### Ingredientes

- 1 kiwi
- 1 pera
- 100 ml de agua natural
- 1 cda. de linaza molida 

### Procedimiento

1. Lava y pela el kiwi y la pera. Después, introdúcelos en la licuadora.
2. Añade la cucharada de linaza molida.
3. Para licuar más fácil, agrega agua natural.
4. Sirve.

### ¿Sabías que...?

La pera tiene un alto contenido de fibra<sup>6</sup>, la cual puede ayudar a personas que sufren de estreñimiento<sup>7</sup>.



Encuétralo en San Pablo Natural

<sup>5</sup> Betancourth, C. (2022). 4 licuados saludables para limpiar el colon de forma natural. Mejor con Salud [página web]. Recuperado de <https://mejorconsalud.as.com/4-licuados-saludables-para-limpiar-el-colon-de-forma-natural/> - <sup>6</sup> Betancourth, C. (2022). 4 licuados saludables para limpiar el colon de forma natural. Mejor con Salud [página web]. Recuperado de <https://mejorconsalud.as.com/4-licuados-saludables-para-limpiar-el-colon-de-forma-natural/> - <sup>7</sup> García, C., Monzón, A., Merino, I., Ruiz, E., & Samblás, P. (2015). Síndrome de intestino irritable. Guías de actuación conjunta Pediatría Primaria-Especializada [en línea]. Recuperado de [http://www.ampap.es/wp-content/uploads/2014/12/2015\\_11\\_5%C3%84NDROME-DEL-INTestino-IRRITABLE.pdf](http://www.ampap.es/wp-content/uploads/2014/12/2015_11_5%C3%84NDROME-DEL-INTestino-IRRITABLE.pdf)

## Licuada de **fresa, perejil y piña**<sup>8</sup>



### Ingredientes

- 6 fresas desinfectadas
- 1 rodaja de piña
- 1 cda. de perejil fresco
- 125 ml de agua natural

### Procedimiento

1. Añade las fresas junto con la rodaja de piña y el perejil a la licuadora.
2. Agrega el agua natural para que el proceso de licuado sea más fácil.
3. Sirve en un vaso.

### ¿Sabías que...?

La piña contiene una enzima llamada bromelina, la cual **puede contribuir a estimular la digestión**, así como a evitar el estreñimiento y los gases intestinales.<sup>9</sup>

<sup>8</sup> Betancourth, C. (2022). 4 licuados saludables para limpiar el colon de forma natural. Mejor con Salud [página web]. Recuperado de <https://mejorconsalud.com/4-licuados-saludables-para-limpiar-el-colon-de-forma-natural/> - <sup>9</sup> Betancourth, C. (2022). 4 licuados saludables para limpiar el colon de forma natural. Mejor con Salud [página web]. Recuperado de <https://mejorconsalud.com/4-licuados-saludables-para-limpiar-el-colon-de-forma-natural/>

# Jugo verde de espinacas y piña<sup>10</sup>

## Ingredientes

- 200 g de piña
- 2 tazas de espinacas desinfectadas
- 1 cdta. de semillas de chía (opcional) 

## Procedimiento

1. Corta la piña en cubos pequeños.
2. Lleva la piña a la licuadora y procesa hasta formar una mezcla homogénea.
3. Añade las espinacas a la licuadora y vuelve a licuar.
4. Sirve en un vaso.
5. Antes de beber, puedes agregar la cucharadita de semillas de chía y mezclar.

## ¿Sabías que...?

Para disfrutar su sabor natural, lo ideal es no añadir azúcar o edulcorantes. El consumo de azúcar en exceso puede ocasionar otros problemas de salud.<sup>11</sup>



Encuétralo en San Pablo Natural



# Batido de papaya y avena<sup>12</sup>



## Ingredientes

- $\frac{3}{4}$  de taza de papaya
- $\frac{1}{2}$  taza de leche de almendras 
- $\frac{3}{4}$  cdta. de canela en polvo 
- $\frac{1}{2}$  taza de avena 
- Hielo al gusto

## Procedimiento

1. Agrega la papaya a la licuadora y vierte la leche de almendras junto con la avena y la canela.
2. Licúa hasta conseguir una bebida homogénea y sin grumos.
3. Añade hielo al gusto, vuelve a licuar y sirve.

## ¿Sabías que...?

La papaya contiene papaína, una enzima que puede **facilitar la digestión de sustancias pesadas** para el colon.<sup>13</sup>

Por sus **propiedades antiinflamatorias**, la papaya puede favorecer la recuperación del colon irritable.<sup>14</sup>

La avena, al ser rica en fibra, puede **mejorar la función intestinal**.<sup>15</sup>



Encuétralo en San Pablo Natural

<sup>12,13,14,15</sup> Echeverri, D. (2022). Desinflama tu vientre y limpia el colon con este batido de papaya y avena. Mejor con Salud [página web]. Recuperado de <https://mejorconsalud.as.com/desinflama-vientre-limpia-colon-este-batido-papaya-avena/>

## Haz cambios en tu alimentación siempre bajo supervisión

Ahora sabes si existen jugos que contribuyen en aliviar los síntomas de la colitis. No olvides que, antes de hacer alguna modificación en la dieta, **es importante consultar al médico o especialista.**

Recuerda que estos preparados no son un sustituto del desayuno. Al ser el primer alimento del día, se sugiere que un desayuno contenga los nutrientes suficientes para dar energía. Lo ideal es que estas bebidas acompañen algún platillo.<sup>16</sup>

*¡Busca más opciones que beneficien tu salud intestinal con ayuda de un profesional!*

16 Echeverri, D. (2022). Desinflama tu vientre y limpia el colon con este batido de papaya y avena. Mejor con Salud [página web]. Recuperado de <https://mejorconsalud.as.com/desinflama-ventre-limpia-colon-este-batido-papaya-avena/>





san pablo  
natural.

 **San Pablo**  
FARMACIA  
*Es la receta.*

**San Pablo**  
Transformación  
Digital 

Síguenos en:



Consulta al médico. Aliméntate sanamente. Las imágenes de este material son únicamente de carácter referencial. En cumplimiento a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, usted puede consultar nuestro Aviso de Privacidad a través del portal de internet <https://www.farmaciasanpablo.com.mx/aviso-de-privacidad-integral>. Teléfono del Consumidor (PROFECO) 800 468 8722. Todos los derechos reservados © 2022 San Pablo Farmacia.

Fuentes: Betancourth, C. (2022). 5 remedios con aloe vera que te ayudan a limpiar el colon. Mejor con Salud [página web]. Recuperado de <https://mejorconsalud.as.com/5-remedios-aloe-vera-te-ayudan-limpiar-colon/> - Echeverri, D. (2022). Desinflama tu vientre y limpia el colon con este batido de papaya y avena. Mejor con Salud [página web]. Recuperado de <https://mejorconsalud.as.com/desinflama-vientre-limpia-colon-este-batido-papaya-avena/> - Flórez, K. (2022). 4 jugos verdes para desintoxicar el colon. Mejor con Salud [página web]. Recuperado de <https://mejorconsalud.as.com/4-jugos-verdes-desintoxicar-colon/> - García, C., Monzón, A., Merino, I., Ruiz, E., & Samblás, P. (2015). Síndrome de intestino irritable. Guías de actuación conjunta Pediatría Primaria-Especializada [en línea]. Recuperado de [http://www.ampap.es/wp-content/uploads/2014/12/2015\\_11\\_S%C3%8DNDROME-DEL-INTESTINO-IRRITABLE.pdf](http://www.ampap.es/wp-content/uploads/2014/12/2015_11_S%C3%8DNDROME-DEL-INTESTINO-IRRITABLE.pdf) - Sabater, V. (2022). 3 licuados curativos para el colon irritable. Mejor con Salud [página web]. Recuperado de <https://mejorconsalud.as.com/3-licuados-curativos-para-el-colon-irritable/>