

san pablo natural 

Recetario 

Hígado graso

Bebidas auxiliares





¡Prueba estas alternativas llenas de sabor!

¿Te diagnosticaron hígado graso? Entonces, quizá te explicaron que el estilo de vida y la alimentación juegan un papel importante en el desarrollo y la evolución de esta enfermedad.¹

Como ahora sabes, este problema de salud se asocia frecuentemente a diversos factores.² Algunos de ellos no dependen tanto de nuestra voluntad, como la predisposición genética o la necesidad de recurrir a algunos medicamentos.³

No obstante, **otras condiciones relacionadas con este padecimiento podrían modificarse para evitar complicaciones.**⁴ Ejemplo de ello son las cosas que comemos o la cantidad de ejercicio que hacemos.⁵

Si escuchaste esto de tu médico, tal vez lo primero que pensaste es que ibas a necesitar hacer dieta. Aunque esto generalmente es así,⁶ no significa que debas empezar a comer platillos desagradables o complicados de preparar.

Un régimen alimenticio adecuado para ti debe ser diseñado por un especialista en nutrición.⁷ Cuando cuentes con él, probablemente te des cuenta de que algunos componentes de tu menú son o se parecen a los ingredientes de las recetas de bebidas que te presentamos a continuación.

Aunque las elegimos teniendo en cuenta las recomendaciones generales de los expertos, debes confirmar con tu médico que sean adecuadas para ti. **Consulta con él las cantidades indicadas de sus ingredientes y la frecuencia con que puedes tomarlas.**

^{1,7} Aller, R., Fernández, N. y De Luis, D. (2019). Nutrición en el hígado graso no alcohólico. Nutrición Clínica en Medicina, XIII(2), 89-98. Recuperado de <http://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5075.pdf>

^{2,3,5,6} Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales [NIDDK]. (2021c). Síntomas y causas de la enfermedad del hígado graso no alcohólico y la esteatohepatitis no alcohólica. NIH [página web]. Recuperado de <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-higado/esteatohepatitis-no-alcoholica/sintomas-causas>

⁴ Tholey, D. (s.f.). Hígado graso. Manual MSD Versión para público general [página web]. Recuperado de <https://www.msdmanuals.com/es-mx/hogar/trastornos-del-hi%C3%A1dado-y-de-la-ves%C3%ADcula-biliar/manifestaciones-cl%C3%ADnicas-de-las-enfermedades-hep%C3%A1ticas/h%C3%ADdado-graso>

Jugo refrescante de melón⁸



Ingredientes

- ½ melón
- 6 hojas de menta o hierbabuena
- Cubos de hielo

Preparación

1. Pela y trocea el melón.
2. Colócalo en una licuadora con el resto de los ingredientes.
3. Licua hasta que no queden grumos.
4. Sirve en un vaso y decora con una hoja de menta o hierbabuena.

El melón contiene vitamina C⁹

Según algunos estudios, consumir este nutriente se relaciona con una **menor probabilidad de padecer hígado graso**.¹⁰

Ingredientes

- ½ papaya
- ½ limón
- 200 ml de agua

Preparación

1. Pela y trocea la papaya
2. Colócala en la licuadora y agrega el resto de los ingredientes.
3. Procesa hasta que no queden grumos.
4. Sirve y añade miel para endulzar si lo prefieres.

Jugo acidito con papaya¹¹



8,9,11 Fischer, E. (2019). Jugos para limpiar el hígado graso. Recetas Gratis [página web]. Recuperado de <https://www.recetasgratis.net/articulo-jugos-para-limpiar-el-higado-graso-73178.html>

10 Aller, R., Fernández, N. y De Luis, D. (2019). Nutrición en el hígado graso no alcohólico. Nutrición Clínica en Medicina, XIII(2), 89-98. Recuperado de <http://www.auiamedita.es/nutricionclinica/medicina/pdf/5075.pdf>

Licuada agridulce de **plátano**¹²

Ingredientes

- 2 plátanos
- ½ cdta. de jengibre fresco
- 1 cdta. de cúrcuma 
- 1 pizca de canela 
- 300 ml de leche desnatada o agua

Preparación

1. Pela los plátanos y córtalos.
2. Pela el jengibre si tiene cáscara.
3. Mezcla los ingredientes en un vaso de licuadora.
4. Procesa hasta obtener la textura deseada.
5. Sirve y saborea.



Encuétralo en San
Pablo Natural

12,13,14 Fischer, E. (2019). Jugos para limpiar el hígado graso. Recetas Gratis [página web]. Recuperado de <https://www.recetasgratis.net/articulo-jugos-para-limpiar-el-higado-graso-73178.html>

Alimentos auxiliares

La cúrcuma es famosa por sus propiedades antiinflamatorias.¹³ Esta característica podría hacerla un alimento útil para proteger al hígado.¹⁴



Licuada vegetal de **brócoli**¹⁵



Ingredientes

- 100 g de brócoli
- 1 zanahoria
- 1 pepino
- 1 limón o naranja
- 500 ml de agua

Preparación

1. Lava el brócoli y trocéalo.
2. Pela el pepino y la zanahoria y córtalos.
3. Coloca los vegetales en un vaso de licuadora.
4. Agrega el agua y el jugo del limón o la naranja.
5. Procesa hasta que quede una mezcla homogénea.
6. ¡Ponla en tu vaso y disfruta!

Ingredientes

- ½ kg de manzanas
- ½ limón
- 2 vasos de agua
- Endulzante opcional 🍃

Preparación

1. Lava las manzanas y pélaselas.
2. Córtalas en trozos y échalas a la licuadora.
3. Exprime el limón y añade el agua.
4. Licua hasta que quede todo integrado.
5. ¡Vierte en un vaso y listo!

Jugo dulce de **manzana**¹⁶



Una manzana al día...

Aleja al doctor de tu vida, o al menos eso dice el refrán popular. Lo cierto es que contiene **antioxidantes y otros componentes que podrían prevenir algunos problemas hepáticos.**¹⁷

¹⁵ Fischer, E. (2019). Jugos para limpiar el hígado graso. Recetas Gratis [página web]. Recuperado de <https://www.recetasgratis.net/articulo-jugos-para-limpiar-el-higado-graso-73778.html>

¹⁶ De Sá, D. (2022). Cómo hacer jugos para limpiar el hígado. Un Cómo [página web]. Recuperado de <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/salud/articulo/como-hacer-jugos-para-limpiar-el-higado-26856.html>



Encuétralo en San
Pablo Natural

Jugo picante **con tamarindo**¹⁸

Ingredientes

- 200 ml de agua de tamarindo
- ½ papaya
- ½ limón

Preparación

1. Pela la papaya.
2. Córtala en trozos y agrégala a la licuadora.
3. Exprime el jugo de limón.
4. Vierte el agua de tamarindo y procesa.
5. Sirve y experimenta su peculiar sabor.



Licuada espesita **de betabel**¹⁹



Ingredientes

- 1 betabel grande
- 1 limón grande

Preparación

1. Lava el betabel.
2. Pévalo y córtalo en trozos.
3. Mezcla con el jugo de limón.
4. Tritura hasta obtener una bebida espesa.
5. Sorpréndete con su deliciosa y suave textura.

Coadyuvantes para la digestión

La acción desintoxicante del betabel, mezclada con el limón, crean un dúo interesante para favorecer la adecuada digestión.²⁰

Ingredientes

- ½ vaso de semillas de chía 
- 1 litro de agua
- 1 limón
- 1 puño de nueces 

Preparación

1. Cubriendo las semillas de chía con parte del agua.
2. Déjala reposar hasta que se forme una especie de gel.
3. Añádela a una licuadora con el jugo del limón y el resto del agua.
4. Procesa hasta que quede bien mezclada.
5. Cuéjala si gustas antes de ponerla en tu vaso.



Licuado suave con **nuez²¹**



21 Fischer, E. (2019). Jugos para limpiar el hígado graso. Recetas Gratis [página web]. Recuperado de <https://www.recetasgratis.net/articulo-jugos-para-limpiar-el-higado-graso-73778.html>

¡Complementa y saborea estas opciones!

Como ves, existen maneras sencillas de integrar alimentos deliciosos en presentaciones prácticas y saludables. Con estos ejemplos, estarás listo para comenzar tus **cuidados para el hígado graso** con mucha motivación y entusiasmo.

Si alguna te llamó la atención, compártela con el **especialista encargado de proponerte una dieta**. Averigua con su ayuda si éstas u otras opciones son compatibles con tu tratamiento dietético.

Recuerda resolver todas tus dudas con respecto a los demás cambios que necesitas hacer en tu estilo de vida. Tu médico estará dispuesto a ayudarte en todo momento para que el problema que ahora tiene tu hígado no siga avanzando.





san pablo
natural.

San Pablo
FARMACIA
Es la receta.

San Pablo
Transformación
Digital

Síguenos en:



Consulta al nutriólogo. 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 © 2023 San Pablo Farmacia.

Consulta al Nutriólogo. Aliméntate Sanamente. Fuentes: Academia Nacional de Medicina. (2017). Enfermedad por hígado graso no alcohólico. Boletín de la ANMM, 60(2): 43-46. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2017/un172h.pdf> - Aller, R., Fernández, N. y De Luis, D. (2019). Nutrición en el hígado graso no alcohólico. Nutrición Clínica en Medicina, XIII(2). 89-98. Recuperado de <http://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5075.pdf> - Castro, L. y Silva, G. (2015). Hígado graso no alcohólico. Revista Médica Clínica Las Condes, 26(5): 600-612. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-pdf-S071686401500125X> - De Sá, D. (2022). Cómo hacer jugos para limpiar el hígado. Un Cómo [página web]. Recuperado de <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/salud/articulo/como-hacer-jugos-para-limpiar-el-higado-26856.html> - Fischer, E. (2019). Jugos para limpiar el hígado graso. Recetas Gratis [página web]. Recuperado de <https://www.recetasgratis.net/articulo-jugos-para-limpiar-el-higado-graso-73178.html> - García, I. (2020). Tratamiento nutricional de la enfermedad por hígado graso no alcohólico. Revista Digital REDCieN, 3(4): 24-30. Recuperado de <https://www.cmnutriologos.org/recursos/304.pdf> - Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales [NIDDK]. (2021a). Alimentación, dieta y nutrición para la enfermedad del hígado graso no alcohólico y la esteatohepatitis no alcohólica. NIH [página web]. Recuperado de <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-higado/esteatohepatitis-no-alcoholica/alimentos-dietas-nutricion> - Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales [NIDDK]. (2021b). Definición y hechos de la enfermedad del hígado graso no alcohólico y la esteatohepatitis no alcohólica. NIH [página web]. Recuperado de <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-higado/esteatohepatitis-no-alcoholica/definicion-informacion> - Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales [NIDDK]. (2021c). Síntomas y causas de la enfermedad del hígado graso no alcohólico y la esteatohepatitis no alcohólica. NIH [página web]. Recuperado de <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-higado/esteatohepatitis-no-alcoholica/sintomas-causas> - Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales [NIDDK]. (2021d). Tratamiento para la enfermedad del hígado graso no alcohólico y la esteatohepatitis no alcohólica. NIH [página web]. Recuperado de <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-higado/esteatohepatitis-no-alcoholica/tratamiento> - Secretaría de Salud. (2016). ¿Qué es el hígado graso? Gobierno de México [página web]. Recuperado de <https://www.gob.mx/salud/articulos/que-es-el-higado-graso> - Tholey, D. (s.f.). Hígado graso. Manual MSD Versión para público general [página web]. Recuperado de <https://www.msdsmanuales.com/es-mx/hogar/trastornos-del-h%C3%ADgado-y-de-la-ves%C3%ADculabiliar/manifestaciones-cl%C3%ADnicas-de-las-enfermedades-hep%C3%A1ticas/h%C3%ADgado-graso>