

# Jugos para bajar el colesterol de forma natural

Si deseas llevar un estilo de vida más saludable siempre es bueno saber cuáles bebidas puedes incorporar a tus dietas básicas, aquí te enseñamos algunos.

El **colesterol alto es un problema de salud** que afecta a muchas personas en todo el mundo. Afortunadamente, existen diversas formas de reducir el colesterol de forma natural, y una de ellas es a través del consumo de jugos naturales.

Estos jugos contienen nutrientes y compuestos que ayudan a **disminuir los niveles de colesterol en el organismo**, al mismo tiempo que proveen al cuerpo de vitaminas y minerales esenciales.

A continuación, te presentamos algunos de los mejores jugos para bajar el colesterol de forma natural:

1. **Jugo de naranja y zanahoria:** Este jugo es rico en vitamina C y carotenoides, dos nutrientes que ayudan a reducir el colesterol en la sangre. Para prepararlo, simplemente mezcla el jugo de dos naranjas con una zanahoria pelada y cortada en trozos pequeños.
2. **Jugo de manzana y jengibre:** El jengibre es conocido por sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, que ayudan a mejorar la salud cardiovascular. Para preparar este jugo, mezcla el jugo de una manzana con un trozo de jengibre fresco pelado y rallado.
3. **Jugo de remolacha y espinacas:** La remolacha es rica en nitratos, que se convierten en óxido nítrico en el cuerpo y ayudan a reducir la presión arterial y mejorar la salud cardiovascular. Las espinacas, por su parte, son ricas en luteína, un antioxidante que ayuda a prevenir la oxidación del colesterol en la sangre. Para

preparar este jugo, mezcla una remolacha pelada y cortada en trozos con un puñado de espinacas frescas y agua.

4. **Jugo de piña y pepino:** La piña contiene una enzima llamada bromelina, que ayuda a reducir la inflamación y mejorar la digestión de las proteínas. El pepino, por su parte, es rico en fibra y ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre. Para preparar este jugo, mezcla el jugo de una piña con un pepino pelado y cortado en trozos.
5. **Jugo de toronja y jengibre:** La toronja es rica en vitamina C y antioxidantes que ayudan a reducir el colesterol en la sangre. Además, el jengibre le da un toque picante y ayuda a mejorar la digestión. Para preparar este jugo, mezcla el jugo de una toronja con un trozo de jengibre fresco pelado y rallado.

Es importante recordar que los jugos naturales son una **excelente opción para reducir el colesterol**, pero no deben ser la única medida que se tome. Es fundamental llevar una dieta saludable, hacer ejercicio regularmente y evitar el consumo de tabaco y alcohol.

Si tienes **problemas de colesterol alto**, no dudes en incluir estos jugos en tu dieta diaria. Además de ser deliciosos, te ayudarán a mejorar tu salud cardiovascular de forma natural.

## **Recetas de Jugos para bajar el colesterol**


[VER VIDEO PASO A PASO AQUÍ ►](#)

[Descargar Receta Gratis](#)

# ¿Cómo hacer receta de bebidas para el colesterol alto?

Recuerda que estas recetas son además buenos depurativos por lo que puedes consumir de vez en cuando, aunque no padezcas de problemas con el colesterol.

## Información Nutricional

1.   Categoría: Consejos
2.   Cocina: Latina
3.  Preparación: 15 minutos
4.  Cocción: 0 minutos
5.  Calorías: 0 Kcal
6.  Raciones: 1 personas

## Pasos para hacer Receta en Estados Unidos



Marca para Resaltar Ingredientes y Preparación

## Ingredientes

- **Jugo 1:**
- 1/2 pepino en rodadas
- 1/2 vaso de agua

- 1 rodaja de piña
- 3 ramas de apio
- **Jugo 2:**
- 1/2 limón en jugo
- 2 rodajas de piña sin piel
- 2 vaso de agua
- 1 cucharada de vinagre
- **Jugo 3:**
- 3 manzanas rojas
- 200 ml de agua
- 1 limón
- Edulcorante natural miel de piloncillo o de agave
- **Jugo 4:**
- 1 pera
- 1 vaso de agua
- 1 trozo de jengibre
- 4 dátiles
- 1 manzana
- 1 pepino
- 1/2 rama de apio

## Preparación

- **Jugo 1:** Lava los ingredientes y colocarlos en la licuadora ya cortados en trozos pequeños o medianos que hagan que sea fácil el procesado, puedes añadir la piña en trozos pequeños y el pepino en rodajas, recuerda haberles removido la piel, agrega agua y licua para que sea una mezcla homogénea, pero semi espesa.
- **Jugo 2:** Coloca los ingredientes mencionados en la licuadora para procesar solo con un vaso de agua, si deseas más cantidad duplica entonces los ingredientes para que sirva a dos porciones, no debes colar la fibra de la piña en esta receta.
- **Jugo 3:** Corta las manzanas después de haberlas lavado, remueve la parte del centro o donde se encuentran sus

semillas y lleva los trozos a licuar junto con el agua, puedes usar agua fría, vertiendo poco a poco para que la manzana pueda triturarse bien, añade un chorrito de limón fresco, también puedes solo consumir las manzanas si prefieres estas solas.

- **Jugo 4:** Pela el pepino y la manzana, puedes dejar la piel de la pera, pero no es realmente necesario, añade los trozos de apio limpios con todo y sus hojas, agrega en trozos a la licuadora y coloca un trocito de jengibre fresco, puedes añadir los dátiles en trozos y sin el hueso, cuando se haya incorporado todo sírvelo directamente.
- **Jugo 5:** Pela la manzana, remolacha y papaya, añade zanahoria pelada y el jengibre, tritura con apio y suficiente agua, el espesor dependerá de tu gusto, recomendamos poca agua para que todo pueda integrarse mejor. Puedes hacer un jugo de remolacha, zanahoria y manzana solas para que no estorben los grumos y luego añadir este a los demás ingredientes.

## Recomendación

Cuando se utilizan hortalizas debes vigilar que estén muy bien lavadas, al momento de incorporar estos ingredientes en la licuadora es mejor mantenerlos en tamaños medianos o pequeños que ayuden a que el licuado deje una mezcla homogénea, por lo general es mejor consumir estas bebidas con la mayor fibra posible.

## Datos curiosos

Si retiras la fibra o pulpa de la piña de alguna bebida esta tiene un efecto inverso en el colesterol malo, por lo que se

recomienda en los jugos con este ingrediente mantener la fibra de los trozos de piña.

## Recetas relacionadas

### [Receta de Té de albahaca para calmar el estrés](#)

El té de albahaca es un remedio casero muy usado hoy día, puede aliviar el estrés debido a que desinflama y alivia malestares generales, además puede prevenir el envejecimiento prematuro por lo que es uno de los más mencionados en ...

[Leer Más](#)

### [Receta de jugos verdes para bajar de peso](#)

Si necesitas bajar de peso y desintoxicar tu cuerpo aquí te enseñamos muchas recetas saludables y fáciles de hacer, a continuación, los mejores jugos verdes para desintoxicar.

¿Cómo hacer jugos verdes desintoxicantes? Cuando se trata de bebidas para desintoxicar lo ...

[Leer Más](#)

## **Beneficios del de huevos de codorniz**

Los huevos de codorniz son un manjar para muchas recetas, casi en cualquier plato en que se los preparé, estos tienen más proteínas y calorías que un huevo regular de gallina por lo que se entiende que su costo también ...

[Leer Más](#)

## **Receta de té de cilantro y sus beneficios**

Si no lo habías escuchado antes, hoy te traemos la receta de infusión de cilantro, una receta súper fácil de preparar que podrá aportarte algunos beneficios a la salud, este tipo de té es usado para tratar molestias menstruales, problemas ...

[Leer Más](#)

## **Receta limpia de huevo**

Las limpias son un procedimiento de curanderismo, muy popular en la cultura mexicana, si te sientes intrigado hacia esta cultura o quieres saber más de ella aquí te podemos enseñar parte de lo que significa la limpia, un proceso de ...

[Leer Más](#)

## **Receta de agua de coco para los Riñones**

El coco es una fruta tropical, con buena cantidad de vitaminas, minerales y nutrientes que pueden ser beneficiosos si se lo consume de manera frecuente, aunque no se suele aplicar a diversas recetas y es limitante a la lista de ...

[Leer Más](#)