

Receta de jugos para bajar el azúcar en la sangre

Los **jugos para bajar el azúcar en la sangre** pueden ser una herramienta útil para las personas que padecen diabetes o que tienen niveles altos de azúcar en la sangre. Al elegir los ingredientes adecuados, se pueden preparar jugos que ayuden a controlar los niveles de azúcar en la sangre y proporcionen otros beneficios para la salud.

Aquí hay algunos jugos saludables que puedes probar:

Este jugo **combina espinacas**, una excelente fuente de nutrientes y fibra, con manzanas, que son bajas en calorías y ricas en antioxidantes. La fibra presente en las manzanas ayuda a reducir la velocidad de absorción de azúcar en el cuerpo.

Ingredientes:

- 1 taza de espinacas frescas
- 1 manzana verde
- 1/2 taza de agua

Instrucciones:

1. Lava bien los ingredientes.
2. Corta la manzana en trozos y elimina el corazón y las semillas.
3. Coloca los ingredientes en una licuadora y mezcla hasta obtener una consistencia suave.
4. Si el jugo es demasiado espeso, agrega más agua.
5. Jugo de zanahoria y jengibre

Este jugo **combina zanahorias**, que son ricas en betacaroteno y

vitamina A, con jengibre, que tiene propiedades antiinflamatorias y puede ayudar a reducir los niveles de azúcar en la sangre.

Ingredientes:

- 4 zanahorias medianas
- 1 trozo de jengibre fresco (1 pulgada)
- 1/2 taza de agua

Instrucciones:

1. Lava y pela las zanahorias y el jengibre.
2. Corta los ingredientes en trozos pequeños.
3. Coloca los ingredientes en una licuadora y mezcla hasta obtener una consistencia suave.
4. Si el jugo es demasiado espeso, agrega más agua.
5. Jugo de remolacha y apio

Este jugo **combina remolachas**, que son ricas en antioxidantes y pueden ayudar a reducir los niveles de azúcar en la sangre, con apio, que es bajo en calorías y rico en vitaminas y minerales esenciales.

Ingredientes:

- 1 remolacha mediana
- 2 tallos de apio
- 1/2 taza de agua

Instrucciones:

1. Lava bien los ingredientes.
2. Corta la remolacha y el apio en trozos pequeños.
3. Coloca los ingredientes en una licuadora y mezcla hasta obtener una consistencia suave.

4. Si el jugo es demasiado espeso, agrega más agua.

Es importante recordar que, aunque los jugos pueden ser una forma saludable de obtener nutrientes y fibra, no deben ser la única fuente de alimentación. **Es importante complementar los jugos con una dieta equilibrada y variada** que incluya una variedad de alimentos saludables, como frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras.

Además, si tienes diabetes o niveles altos de azúcar en la sangre, es importante hablar con tu médico antes de agregar jugos a tu dieta para asegurarte

de que sean seguros y adecuados para ti. Los jugos pueden contener grandes cantidades de azúcar, incluso si son naturales, y pueden afectar tus niveles de azúcar en la sangre. Tu médico o nutricionista también puede ayudarte a determinar la cantidad adecuada de jugo para incorporar en tu dieta.

También es importante recordar que los jugos no son una solución mágica para controlar los niveles de azúcar en la sangre. La diabetes y otros problemas de salud relacionados con el azúcar en la sangre deben tratarse con una dieta saludable, ejercicio regular y, en algunos casos, medicamentos recetados.

En conclusión, los jugos pueden ser una adición saludable y sabrosa a una dieta equilibrada y variada. Al elegir los ingredientes adecuados, los jugos pueden ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre y proporcionar otros beneficios para la salud. Sin embargo, es importante hablar con tu médico o nutricionista antes de incorporar jugos en tu dieta para asegurarte de que sean seguros y adecuados para ti.

[VER VIDEO PASO A PASO AQUÍ ►](#)

Si necesitas ayuda en busca de **recetas saludables que puedas incorporar a tu dieta** o jugos que te permitan mantener un mejor ritmo de vida, además, que sean ricas recetas, **te encuentras en el lugar correcto**. Acá te enseñaremos un par de **recetas de jugos muy sabrosos** que no solo te aportaran energía, también te ayudaran a depurar el organismo y regular los **niveles de azúcar en la sangre**.

[Descargar Receta Gratis](#)

¿Cómo hacer jugos para regular el azúcar en sangre?

No se tiene que padecer de problemas **cardiovasculares o glucosa alta** para correr a probar alguna de estas bebidas, las mismas puedes ingresarlas a tu dieta para así mantener un mejor estilo de vida, más saludable y con menos consumo de azúcares procesadas, te podemos enseñar cómo preparar ricas recetas o jugos que te ayudaran a regular la glucosa o mejor conocida como azúcar en sangre. Ten en cuenta que cualquiera de estas recetas puede combinarse con otras frutas como las que te mencionaremos más adelante.

Información Nutricional

1. 📁 **Categoría: Bebidas**
2. 🔍 **Cocina: Mexicanas**
3. 🕒 **Preparación: 15 minutos**
4. 🕒 **Cocción: 0 minutos**
5. 🔥 **Calorías: Depende de los ingredientes**
6. 👤 **Raciones: 2 personas**

Pasos para hacer Receta en Estados Unidos



Marca para Resaltar Ingredientes y Preparación

Ingredientes

- **Jugo 1:**

- Plátano
- Manzana
- 1 pera
- 1 cucharadita de canela
- Pepino o espinaca
- 1 1/2 taza Leche de almendras

- **Jugo 2:**

- 1 taza de agua
- 3 cucharadas de semillas de cáñamo
- 1 pera
- 2 mandarinas peladas
- Apio

- **Jugo 3:**

- 2 cucharadas, de semillas de chía
- 1 plátano chico
- Moras azules una taza
- Chayote
- 1 1/2 taza de agua

Preparación

- **Paso 1:** Coloca los ingredientes limpios y pelados en la

licuadora, procesa para triturar y sirve al momento.

- **Paso 2:** En esta receta puedes utilizar apio, pepino o chayote, corta en trozos y agrega a la licuadora, añade las mandarinas peladas y los trozos e pera, procesa y sirve con su fibra.
- **Paso 3:** Coloca en el vaso de licuadora todos los ingredientes mencionados para la tercera receta, este tipo de bebidas puedes consumirlas diariamente.

[Ver Video](#)

Quizás te podría interesar...

- [Recetas de la dieta del huevo cocido](#)
- [Receta de té verde para bajar de peso](#)
- [Cómo hacer jugos saludables para bajar el azúcar](#)

Recomendación

Todas las recetas o ingredientes aquí mencionados deben ser previamente lavados, puedes retirar partes de la fruta o alimento que notes oxidado, ten en cuenta que este tipo de recetas no se almacena ni refrigeran, son bebidas que deben consumirse al momento y en su preferencia sin colar, por lo que deberás remover las cascara duras o pieles feas, dejando aquellas que mantengan la fibra de la fruta, como lo puede ser la manzana o las peras, de estas solo remueve las semillas, por otro lado las frutas como, limón, mangos, plátanos y kiwi si deben pelarse como de costumbre.

Datos curiosos

Además de ayudar a mantener o bajar de peso estas bebidas son muy ricas en fibra, por lo que aportan propiedades beneficiosas a todo tu sistema, incluyendo el sistema digestivo, recuerda conocer cuáles son las frutas o alimentos que puedes consumir de forma segura para regular el azúcar en sangre, los principales son: manzanos, moras azules, peras, ciruelas, cítricos, kiwi, mangos, plátanos o fresas, estos son ricos en vitamina C y fibra.

Otros alimentos que bajan el azúcar en la sangre

Recetas relacionadas

[Receta de licuado o colada morada](#)

Este licuado o jugo espumoso es una receta muy nutritiva, ya que está elaborada a base de frutos rojos, puedes hacerla en casa y disfrutar en un día de calor, es perfecta para hacer en la mañana y servir en ...

[Leer Más](#)

[Para qué es bueno el jugo de betabel](#)

Si te gusta el betabel o por el contrario no acostumbras a consumirlo, en el siguiente artículo te enseñaremos el porqué es importante añadir este tipo de alimentos a tu dieta, los beneficios son casi infinitos. El jugo de betabel, ...

[Leer Más](#)

[Recetas de jugos para limpiar los pulmones](#)

Es muy complicado limpiar los pulmones con simples remedios caseros, por no decir imposible, lo que si podemos hacer de manera frecuente es desintoxicar las vías respiratorias o ayudar a fortalecerlas, si bien esto también se logra con hábitos saludables ...

[Leer Más](#)

Peligros del té de tila y Cómo hacer una receta

El té de tila es considerado un remedio natural, pero muchos estudios le indican ser un producto con propiedades que inducen el sueño, de allí que éste sea utilizado en casos de ansiedad, insomnio y otros problemas relacionados a la ...

[Leer Más](#)

Para qué sirve el té de boldo en ayunas

El té de boldo puede ser beneficioso para la salud por lo que muchas personas optan consumirlo en ayunas, es uno de los muchos remedios naturales que ayudan a calmar la hinchazón abdominal o malestares estomacales que sean causados por ...

[Leer Más](#)

[Recetas de Tunas mexicanas y sus propiedades](#)

La tuna es una planta de tipo tropical familias de los cactus que se conoce mayormente como por ser la fruta del nopal y posee una gran cantidad de tonalidades y sabores que te dejarán encantado. Además, esta planta es ...

[Leer Más](#)