Manual

DE MEAL PREP:



10 *Ideas* De Jugos

PARA REGULAR GLUCOSA
Y TIPS PARA EVITAR PICOS
DE GLUCOSA



Este manual está diseñado para ofrecerte opciones de jugos nutritivos **y consejos prácticos para mantener la glucosa en niveles saludables.**

nutrióloga
healthy to you
by LORENA MARYEL

10 Ideas de Jugos para Regular la Glucosa

1. Jugo de Apio, Pepino y Perejil



INGREDIENTES:

- 4 tallos de apio
- 1 pepino
- 1 taza de perejil fresco
- 1 limón (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Lava y pica el apio y el pepino.
2. Licúa todos los ingredientes con un poco de agua.
3. Colar si prefieres una textura más suave. Sirve frío con un toque de limón.

BENEFICIOS: El apio y el pepino son bajos en calorías y ayudan a mantener la hidratación, mientras que el perejil aporta vitaminas y minerales.

2. Jugo de Espinacas, Col Rizada y Jengibre



INGREDIENTES:

- 1 taza de espinacas
- 1 taza de col rizada (kale)
- 1 trozo pequeño de jengibre fresco
- 1 taza de agua

PREPARACIÓN:

1. Lava bien las espinacas y la col rizada.
2. Licúa con el jengibre y el agua.
3. Cuela si es necesario y sirve fresco.

BENEFICIOS: Este jugo es rico en antioxidantes y fibra, con propiedades antiinflamatorias gracias al jengibre.

3. Jugo de Brócoli, Pepino y Limón



INGREDIENTES:

- 1 taza de brócoli (puede ser crudo o ligeramente cocido)
- 1 pepino
- Jugo de 1 limón
- 1 taza de agua

PREPARACIÓN:

1. Lava y pica el brócoli y el pepino.
2. Licúa todos los ingredientes con el agua.
3. Cuela y sirve frío.

BENEFICIOS: El brócoli es rico en fibra y nutrientes, mientras que el limón ayuda a dar un toque ácido y vitamina C.

4. Jugo de Coles de Bruselas y Apio



INGREDIENTES:

- 1 taza de coles de Bruselas
- 2 tallos de apio
- 1 pepino
- 1 taza de agua

PREPARACIÓN:

1. Lava y pica todos los ingredientes.
2. Licúa y cuela si prefieres una textura más suave.
3. Sirve frío.

BENEFICIOS: Las coles de Bruselas son una excelente fuente de fibra y antioxidantes, mientras que el apio y el pepino ayudan a mantener el jugo ligero y refrescante.

5. Jugo de Zanahoria, Apio y Pimiento Verde



INGREDIENTES:

- 2 zanahorias
- 2 tallos de apio
- 1 pimiento verde
- 1 taza de agua

PREPARACIÓN:

1. Pela y pica las zanahorias, el apio y el pimiento verde.
2. Licúa con el agua.
3. Cuela y sirve.

BENEFICIOS: Las zanahorias aportan betacarotenos, mientras que el pimiento verde ofrece vitamina C.

6. Jugo de Coliflor, Pepino y Jengibre



INGREDIENTES:

- 1 taza de coliflor (cruda o ligeramente cocida)
- 1 pepino
- 1 trozo pequeño de jengibre fresco
- 1 taza de agua

PREPARACIÓN:

1. Lava y pica la coliflor y el pepino.
2. Licúa con el jengibre y el agua.
3. Cuela y sirve fresco.

BENEFICIOS: La coliflor es baja en carbohidratos y alta en fibra, mientras que el jengibre tiene propiedades antiinflamatorias.

7. Jugo de Puerro y Espinacas



INGREDIENTES:

- 2 puerros
- 1 taza de espinacas
- 1 pepino
- 1 taza de agua

PREPARACIÓN:

1. Lava y corta los puerros y el pepino.
2. Licúa todos los ingredientes con el agua.
3. Cuela y sirve frío.

BENEFICIOS: Los puerros aportan sabor y fibra, mientras que las espinacas enriquecen el jugo con nutrientes esenciales.

8. Jugo de Apio y Col Rizada



INGREDIENTES:

- 4 tallos de celeri (apio)
- 1 taza de col rizada
- 1 limón (opcional)
- 1 taza de agua

PREPARACIÓN:

1. Lava y pica el apio y la col rizada.
2. Licúa con el agua y el limón.
3. Cuela y sirve frío.

BENEFICIOS: Este jugo es rico en fibra y antioxidantes, con el limón proporcionando un extra de vitamina C.

9. Jugo de Berros y Pepino



INGREDIENTES:

- 1 taza de berros
- 1 pepino
- 1 trozo pequeño de jengibre fresco (opcional)
- 1 taza de agua

PREPARACIÓN:

1. Lava bien los berros y el pepino.
2. Licúa con el jengibre y el agua.
3. Cuela y sirve fresco.

BENEFICIOS: Los berros son ricos en vitaminas y minerales, mientras que el pepino aporta frescura y es bajo en calorías.

10. Jugo de Zanahoria, Brócoli y Apio



INGREDIENTES:

- 2 zanahorias
- 1 taza de brócoli
- 2 tallos de apio
- 1 taza de agua

PREPARACIÓN:

1. Pela y pica las zanahorias, el brócoli y el apio.
2. Licúa con el agua.
3. Cuela y sirve frío.

BENEFICIOS: La combinación de zanahoria y brócoli aporta una gran cantidad de vitaminas y minerales, mientras que el apio ayuda a mantener el jugo ligero.

Consejos para Evitar Picos de Glucosa

1. COMBINA FIBRA CON CARBOHIDRATOS

Incluye alimentos ricos en fibra como verduras y granos integrales en tus comidas para ayudar a ralentizar la absorción de azúcar en el torrente sanguíneo.

2. CONTROLA EL TAMAÑO DE LAS PORCIONES

Comer en porciones moderadas ayuda a evitar un exceso de carbohidratos que pueda elevar los niveles de glucosa.

3. OPTA POR ALIMENTOS DE BAJO ÍNDICE GLUCÉMICO

Elige alimentos que tengan un bajo índice glucémico, como verduras de hoja verde, para mantener los niveles de glucosa estables.

4. INCORPORA GRASAS SALUDABLES

Añadir grasas saludables como aguacate, nueces o aceite de oliva puede ayudar a estabilizar el azúcar en sangre.

5. MANTÉN UNA HIDRATACIÓN ADECUADA

Beber suficiente agua ayuda a mantener el equilibrio de líquidos en el cuerpo y a mejorar la regulación de la glucosa.

6. EVITA BEBIDAS AZUCARADAS

Sustituye las bebidas azucaradas por agua, infusiones sin azúcar o jugos de verduras para evitar picos de glucosa.

7. HAZ EJERCICIO REGULARMENTE

La actividad física regular ayuda a mejorar la sensibilidad a la insulina y a mantener estables los niveles de azúcar en sangre.

8. CONSUME PROTEÍNAS EN CADA COMIDA

Incluir una fuente de proteína en cada comida puede ayudar a ralentizar la digestión y la absorción de carbohidratos.

9. EVITA EL ESTRÉS

El estrés puede afectar los niveles de glucosa. Practica técnicas de manejo del estrés como la meditación o el yoga.

10. MONITOREA TUS NIVELES DE GLUCOSA

Controlar regularmente tus niveles de glucosa puede ayudarte a identificar patrones y ajustar tu dieta según sea necesario.