


Alimentos
para nutrir
tu cuerpo



y aumentar la
desintoxicación
del hígado

Probablemente hayas escuchado hablar del hígado y de su capacidad para degradar las grasas que ingerimos en la dieta, o quizás de su función como órgano capaz de desintoxicarnos de las sustancias dañinas y los productos de desecho, pero cómo es que sucede esto, ¿podemos hacer algo para mejorar y mantener la salud de nuestro hígado a largo plazo?

An infographic with a teal background. In the center is a detailed anatomical illustration of a human liver with its network of blood vessels. To the left, there are several hexagonal icons: a flask with liquid, an atomic symbol, and a gear. A hand is shown on the right side, holding a hexagonal frame that encloses the liver illustration. Three teal hexagonal callouts with white text are positioned around the liver: one at the top left, one at the bottom left, and one at the bottom right.

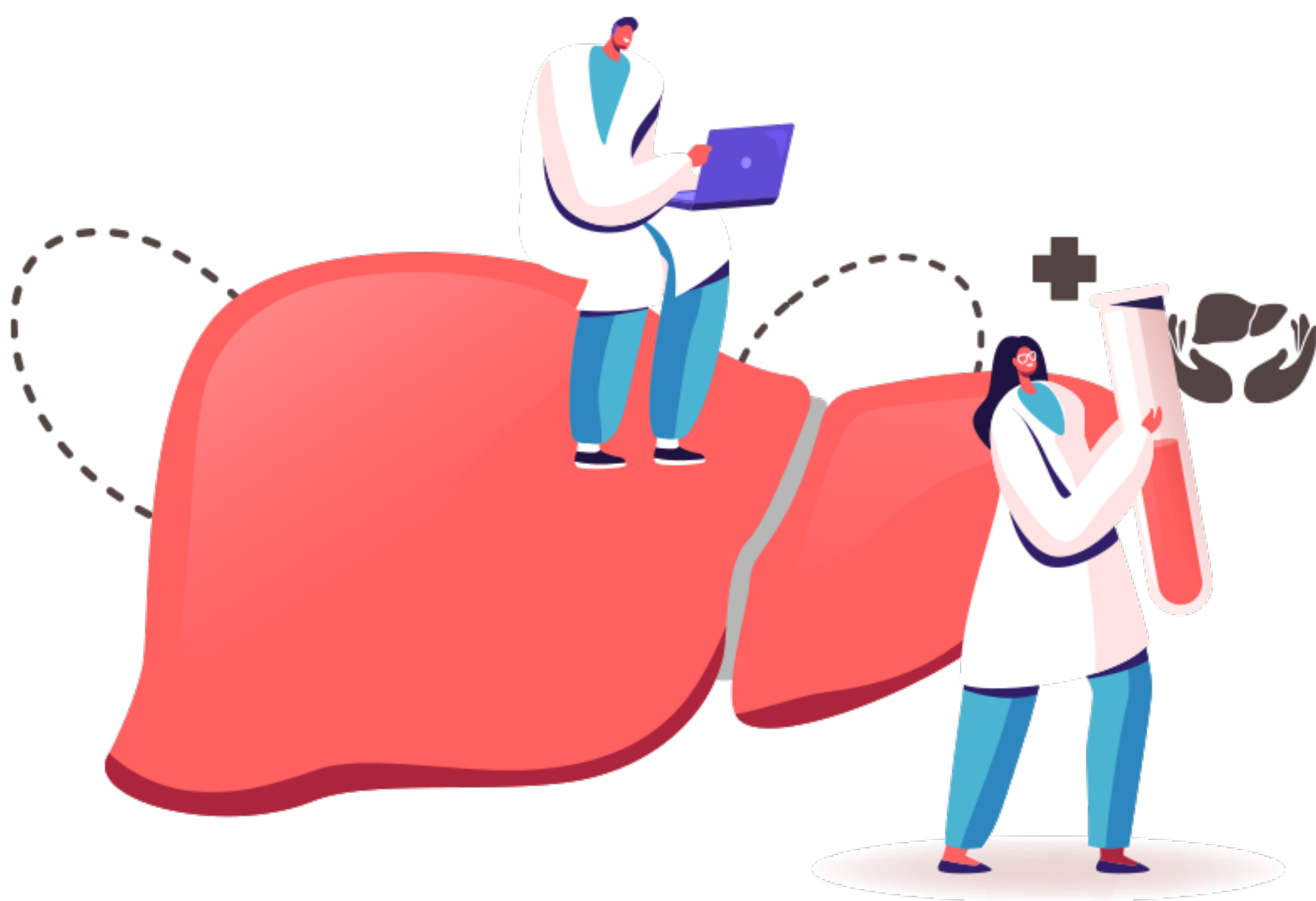
**Pesa
alrededor
de 1.5 kg**

**Realiza
más de 500
funciones**

**se
encuentra
en la cavidad
abdominal**

El hígado es uno de los órganos más importantes del cuerpo humano, Su deterioro resulta letal, por lo que mantenerlo saludable es primordial.

Libera Tu Salud te presenta la función del hígado como órgano desintoxicante, y la relación que tiene con ciertos nutrimentos, para que puedas comenzar a cuidarlo, prevenir intoxicaciones y disfrutar de los beneficios de eliminar las toxinas del cuerpo.



El hígado recibe la circulación sanguínea desde el intestino delgado, intestino grueso, el bazo, el páncreas y la vesícula biliar a través de una vena llamada vena porta.

La sangre que llega al hígado está llena de nutrientes, pero también de aditivos alimentarios, pesticidas, toxinas y bacterias.



Por una parte el hígado junto con la vesícula biliar se encargan de liberar bilis, sustancia que ayuda a degradar las grasas para poder digerirlas y aprovechar sus nutrimentos, como las vitaminas liposolubles: A, D, E y K.



El hígado también es capaz de procesar las toxinas y posteriormente regresarlas al tracto digestivo para ser expulsadas, o convertirlas en compuestos solubles para que los riñones las puedan desechar por medio de la orina.

Además de desintoxicarnos, el hígado es capaz de almacenar glucosa, en forma de glucógeno y vitaminas, principalmente vitamina A, vitamina D y vitamina B12, así como hierro y cobre.

Los almacena para liberarlos cuando sea necesario como un proceso de regulación, generalmente salen al torrente sanguíneo cuando la ingesta o concentración en la sangre es deficiente.



Libera tu salud te presenta algunos alimentos y compuestos que pueden ayudarte a mantener la salud de tu hígado y promover la desintoxicación de tu cuerpo.



Antocianinas:
estos antioxidantes presentes en las moras azules y los arándanos actúan en los hepatocitos (células del hígado), previniendo su deterioro.

Vegetales crucíferos:
el brócoli y las coles de Bruselas son altos en compuestos llamados glucosinolatos, estos aumentan la cantidad de enzimas digestivas que eliminan las sustancias contaminantes y toxinas del cuerpo.



Betabel:
alto en flavonoides y fibra, compuestos que benefician al hígado en su proceso de desintoxicación.

Té verde:
este tiene un alto contenido de catequinas, antioxidantes capaces de mejorar la salud del hígado



Vitamina C:
apoya al hígado en la eliminación de carcinogénicos y toxinas, esta se encuentra en alimentos como el jugo de apio, la guayaba, el jitomate, la piña, los cítricos y algunos chiles.



Aguacate:
este alimento es
alto en glutatión,
compuesto usado por
el hígado para filtrar
toxinas y desechos.

Te invitamos a que conozcas algunos hábitos y otros alimentos que puedes incluir en tu dieta para tener un hígado funcional y sano, visita la herramienta <<Tips de salud>> y encontrarás la ficha bajo el nombre “Cómo podemos cuidar del hígado y ayudar a su desintoxicación”

Libera Tu Salud acompañándote desde la raíz, en los procesos de desintoxicación de tu cuerpo.

Bibliografía

Chopra, D., & Snyder, K. (2017). Belleza radical / radical beauty: How to transform yourself from the inside out. Grijalbo.

Nall, R., MSN, & CRNA. (2022, enero 5). Liver: Anatomy, definition, symptoms, and more. Healthline. <https://www.healthline.com/human-body-maps/liver>