

Páncreas

Mejore su función cambiando la forma en que se alimenta

Compilado por equipo El Guardián de la Salud

Alimentos para un páncreas sano

Debido a que el páncreas tiene un rol vital en el cuerpo humano, es importante mantenerlo saludable, y la forma más fácil de hacerlo es a través de la alimentación.

DIGESTIÓN

La mayor parte del páncreas se dedica a **fabricar las enzimas** necesarias para el sistema digestivo. Estas **ayudan a descomponer el alimento** en partes más pequeñas, de manera que puedan ser absorbidas a través de los intestinos. Además, en el interior de la glándula hay millares de pequeños grupos de células, y es aquí donde se produce la **insulina**, hormona que ayuda a la **glucosa** a pasar de la sangre a las células que la necesitan, ya que de ella obtienen la **energía** necesaria para funcionar.

SÍNTOMAS DE UN PÁNCREAS DEFICIENTE

- Malabsorción de las grasas
- Intolerancia a la glucosa
- Diabetes
- Desnutrición
- Pérdida de peso



CARBOHIDRATOS, TRIGLICÉRIDOS E INSULINA

Los **carbohidratos** de nuestra dieta se convierten en **glucosa**, y el exceso de glucosa en la sangre se convierte en **triglicéridos** (grasas).

Los **carbohidratos** son la principal causa de **triglicéridos altos**. Esto puede dar lugar a efectos secundarios como la **pancreatitis**, **agrandamiento del hígado y del bazo**, y **xantomas**, o depósitos de grasa en la piel.



- CARBOHIDRATOS
- GLUCOSA
- TRIGLICÉRIDOS
- INSULINA

Recomendaciones finales:

- ✓ Manténgase alejado de la comida chatarra, las masas y los azúcares en todas sus formas.
- ✓ Beba mucha agua pura para mantenerse hidratado.
- ✓ Minimice el consumo de alcohol y evite fumar.
- ✓ Tome una ducha caliente o un baño de tina para estimular la digestión y reducir el estrés.

- 1 El ajo** reduce la cantidad de azúcar en la sangre y estimula el páncreas para que produzca suficiente cantidad de insulina.
- 2 El orégano** es prometedor como una ayuda en el tratamiento de los trastornos causados por la oxidación, como la diabetes.
- 3 El limón** fomenta la liberación de enzimas digestivas vitales del páncreas. Las limas y los kiwis también son beneficiosas para este órgano.
- 4 Las uvas** rojas son una buena fuente de resveratrol, un poderoso antioxidante. Si tiene pancreatitis evite el vino tinto, y coma un puñado de uvas rojas en su lugar.
- 5 Diente de león.** La infusión de la raíz es conocida por eliminar las toxinas de los intestinos y por ayudar a curar los tejidos pancreáticos dañados.
- 6 Las espinacas** son una buena fuente de hierro y vitamina B, ambos necesarios para la salud del páncreas.
- 7 El brócoli** junto con otros vegetales crucíferos como repollitos de Bruselas, repollo y coliflor, contienen compuestos químicos potentes que pueden ayudar a prevenir el cáncer.
- 8 El yogur** sin azúcar es una buena fuente de probióticos, bacterias beneficiosas que ayudan a mantener el sistema inmunológico y digestivo funcionando en óptimas condiciones.
- 9 Hoja de olivo.** El consumo de su extracto regularmente puede fortalecer la función hepática, la tiroides y el páncreas. Evita que los radicales libres causen daño y produzcan enfermedades.