

Dr. Luis Hernández

**10 FACTORES
CLAVE PARA
CONTROLAR
LA RESISTENCIA A
LA INSULINA Y EL
HÍGADO GRASO
NATURALMENTE**

- Este ejemplar representa una muestra con 1 capítulo del libro 10 factores clave para controlar la resistencia a la insulina y el hígado graso de manera natural . Puede sufrir modificaciones a la estructura original y no representar la versión original completa del libro 10 factores clave para controlar la resistencia a la insulina y el hígado graso de manera natural.

ÍNDICE

Capítulo 1 : Introducción y consecuencias	1
Capítulo 2 : ¿Cómo se hace el diagnóstico y se lleva el seguimiento?	8
Capítulo 3 : Factor 1	17
Capítulo 4 : Factor 2	38
Capítulo 5 : Factor 3	56
Capítulo 6 : Factor 4	66
Capítulo 7 : Factor 5	84
Capítulo 8 : Factor 6	96
Capítulo 9 : Factor 7	104
Capítulo 10 : Factor 8	112
Capítulo 11 : Factor 9	140
Capítulo 12 : Factor 10	196
Capítulo 13 : Medicamentos que ayudan con la resistencia a la insulina y con hígado graso	201
Capítulo 14 : Medicamentos que empeoran la resistencia a la insulina y dañan el hígado	214
Capítulo 15 : Acciones rápidas para bajar la glucosa después de comer	223
Capítulo 16 : ¿Cómo saber si ya estoy controlado?	236
Capítulo 17: Despedida	241
Referencias bibliográficas	249

*Si quieres leer este libro en su versión Kindle, da clic aquí.

Antes de comenzar este libro...

Este ha sido un proyecto en el cual me he concentrado el último año y he dado lo mejor de mi para que puedas tener en cuenta todo este panorama de padecimientos metabólicos.

Decidí enfocarme en la Resistencia a la insulina y el hígado graso únicamente ya que estos padecimientos frecuentemente se suelen ver juntos y ambos responden muy bien con cambios al estilo de vida.

Como siempre lo digo, el hígado graso y la resistencia a la insulina, son primos compadres que casi siempre andan juntos para todos lados pues es muy raro ver un padecimiento aislado únicamente, aunque algunas veces puede suceder.

Lo que estás a punto de leer ha sido años de experiencia clínica con pacientes que ingresan a mis programas para bajar de peso y que tienen como enfermedades relacionadas hígado graso Resistencia a la insulina y también ha sido resultado todo tras años de estudio y actualizaciones médicas.

Independientemente del nivel en dónde te encuentres con la Resistencia a la insulina o el hígado graso, ya sea que pueda ser una enfermedad nueva para ti o ya tienes cierta experiencia con esos padecimientos...

La intención de este libro es que al finalizarlo tengas un panorama a nivel experto, sobre todo lo que involucra tener un correcto cambio al estilo de vida para manejar ambos padecimientos.

Este libro significa una nueva oportunidad hacia una vida saludable, una vida donde no debes estar condenado a medicamentos, ni a enfermedades terribles consecuencia a estos padecimientos, siempre y cuando decidas poner acción.

Recuerda que, en estos casos, el tiempo importa demasiado pues no es lo mismo, comenzar a atacar ambos problemas cuando solo es exceso de grasa en el hígado a que cuando tienes cirrosis, no es lo mismo, cuando solo tienes indicios de pre diabetes a que cuando tienes falla renal.

Tarde o temprano, si ya tienes indicios de problemas metabólicos, la vida te va a orillar a que tengas que cambiar tu estilo de vida y aquí depende si quieres hacerlo cuando todo es "relativamente fácil" o hacerlo más tarde cuando ya todo es más difícil y con daños a veces irreparables.

Te explicaré todo, tal cual y explico a mis pacientes, tal cual como manejo a mis pacientes, tal cual y como aconsejo a mis pacientes, no me guardaré nada.

Si tienes dudas, sobre algunos de los temas que vienen incluidos en el libro, puedes sentirte con toda la confianza de enviar un correo EXCLUSIVO a (*****) y personalmente responderé tu pregunta.

De las pruebas más importantes de este libro es que termines de leerlo pues más del 80 % de las personas no termina el libro que comenzó, pero confío que tu si lo terminarás .

¡Creo en ti!

Y bueno, chicas y chicos, sin más que decir comencemos con el primer capítulo del libro.

Bienvenidas y bienvenidos...

Capítulo 13 : Acciones Rápidas Para Bajar La glucosa Después De Comer .

¡Chicas y chicos!...

En algo vamos a estar de acuerdo tú y yo...

Siempre vamos a comer mientras estemos vivos ¿Verdad? y ya hablamos en los primeros capítulos que el hecho de que se eleve la glucosa es un proceso fisiológico en el cual no debemos estar asustados, mientras estemos vivos, es algo que nos va a pasar a todos.

El problema es que, en internet, te intentan vender como si este proceso de elevar la glucosa después de comer fuera algo “PROHIBIDO” o algo muy malo.

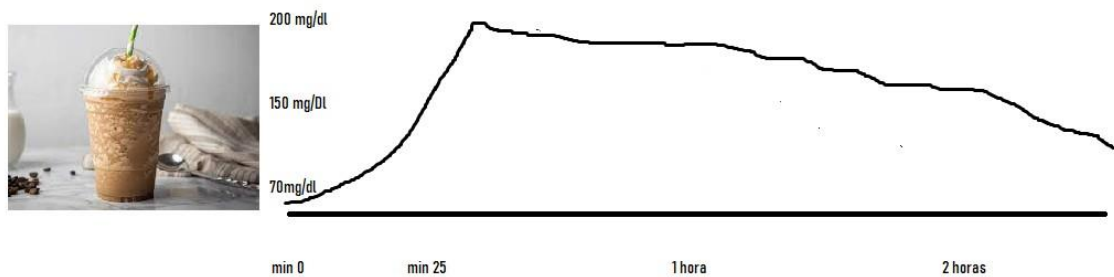
Y ya vimos que incluso hacer ejercicio o ayunar, desencadena procesos bioquímicos en el cuerpo (que ya describimos en capítulos anteriores) que elevan los niveles de glucosa en sangre, pero esto no significa que sea malo.

¿O hacer ejercicio es malo?

Lo que debemos tomar en cuenta es ...

“Qué tanto se elevan los niveles de tu glucosa después de comer porque dependiendo de qué tanto se eleven los niveles de glucosa es que tanto se va a elevar la insulina en el cuerpo y esto es lo que queremos controlar”

No es lo mismo esto (Descontrol) ...



Que esto (Control)...



Así que vamos a explicar que puedes hacer para estar en la segunda situación...

Y comenzamos...

- **El secreto de la manzana**

El comer una manzana de aproximadamente 150 g antes de una comida que contenga carbohidratos puede ayudarte a controlar mejor los niveles de glucosa después de comer.

Y esto se ha comprobado ya que personas que tenían problemas con los niveles de glucosa se les dio a comer una manzana tipo fuji antes de consumir 150 g de arroz.

Y se comparó con personas que comían el arroz sin consumir la manzana y se pudo demostrar que las personas que consumieron la manzana antes de comer tenían mejores picos de glucosa a las 2 horas. No

Entonces debes identificar cuál comida de tu día es la más alta en carbohidratos y elegir optar incluir la manzana 30 minutos antes de comer esa comida alta en carbohidratos.

Y aquí te dejo abajo un ejemplo de cuál es la manzana tipo fuji...



- **El secreto del aceite de oliva**

Otro de los alimentos que también nos ayuda a controlar los niveles de glucosa después de comer es el hecho de consumir una cucharadita de aceite de oliva.

Este alimento ya lo describimos en capítulos anteriores y la porción debe ser de 15 ml aproximadamente.

Este alimento te recomiendo que la consumas antes de tu comida más alta en carbohidratos.

Y ojo no quiere decir que debas comerte la manzana y tomarte la cucharita de aceite de oliva al mismo tiempo.

Puedes ir intercalando los días, para incluir ciertos días la manzana y otros ciertos días el aceite de oliva y otros ciertos días la siguiente es que vamos a describir más adelante.

El aceite de oliva que se recomienda es el aceite de oliva extra virgen y se recomienda consumir en crudo específicamente.

- **Vinagre de sidra de manzana**

Esta sustancia tiene evidencia demostrada que ayuda a mejorar los niveles de glucosa tras la ingesta de comidas y también a mejorar el perfil de lípidos, pero no tiene evidencia que funcione para bajar de peso a pesar de que existan miles de productos afirmando esto.

La manera en cómo se prepara, consiste en mezclar una cucharadita de 5 ml a 10 ml en un vaso con agua de 250 ml y se toma de preferencia en ayunas de 30 a 40 minutos antes de la comida.

La manera en cómo te ayuda el vinagre de sidra de manzana es que controla mejor los picos de glucosa tras la ingesta de comida.

Debes de tener cuidado porque si lo consumes directo puedes manchar el esmalte de los dientes, si tienes problemas de gastritis puede ser un poco irritante y puede provocar quemaduras en la boca ya que es muy ácido si lo dejas mucho tiempo en la boca o en la garganta.

Por eso la recomendación es que lo debes tragar rápido sin dejarlo mucho tiempo en tu boca.

Si eres una persona que tiene problemas con el potasio por ejemplo una persona con problemas renales o cualquier otro problema que te altere los niveles de potasio, no debes consumir esta sustancia.

Siempre consulta con tu médico sobre si puedes beber esta sustancia y a mis pacientes la manera en cómo se los recomiendo es que vayan intercalando 1 día si y otro día no, aproximadamente de 2 a 3 veces por semana.

También si te quieres evitar el hecho de prepararlo en un vaso con agua lo que puedes hacer es agregar el vinagre de sidra de manzana a tus ensaladas, ya que el efecto ácido del vinagre de sidra de manzana se bloquea al entrar en contacto con los alimentos.

Y si prefieres consumirlo en ensaladas de manera sólida, se puede consumir de cuatro a 5 veces por semana sin ningún problema.

Procura no excederte más de 30 ml al día, lo que quiere decir que se puede tomar hasta 2 veces al día ya sea en agua dos veces (15 ml cada vez) o una vez en agua y la otra en ensaladas o las 2 veces en ensaladas.

Te dejo un vídeo explicativo de como se prepara el vinagre de sidra de manzana (Solo para lectores del libro completo) .

- **El consumo de canela**

La canela es una especia que está demostrado que puede ayudar a reducir los niveles de glucosa y por consecuente es recomendable cuando tienes Resistencia a la insulina o prediabetes.

Existen 2 tipos de canela: Cassia Y Ceylan.

El factor clave para diferenciarla es como se enrolla el tronco de canela , por ejemplo , a continuación, veremos la casia .



Ahora veamos el ejemplo de la canela ceylan...



Sí te das cuenta a la hora de comparar los 2 tipos de canela, la canela Cassia , se enrolla de una forma más estética y se ve más “bonita”. Mientras que la Ceylan, parece como si estuviera arrugada y se ve “fea”.

El tipo de canela que se recomienda es el canela tipo Ceylan, ya que está tiene un contenido de cumarina mucho menor que la canela cassia.

También existe la opción de que puedas conseguir la canela en polvo, en donde simplemente te debes fijar en el empaque que se ha de tipo Ceylan.

La porción que se recomienda tomar es de 3 g de canela y siempre le recomiendo a mis pacientes que se lo tome de 2 a 3 veces por semana.

La manera en cómo prepararás la canela es poniendo un tronco de canela en una olla con agua y dejas que se forme una infusión . Debes saber que un tronco de canela de aproximadamente unos 15 cm, equivale a los 3 g que se necesitan.

Entonces solo necesitas un tronco de canela tipo Ceylan pero si lo consumes en polvo solo asegúrate de estar consumiendo los 3 gramos de canela en polvo.

Las contraindicaciones de la canela son para:

- Personas con problemas de falla hepática
- Si estás tomando medicamentos como antibióticos o insulina
- Si tienes alergias a la canela
- Estás embarazada o estás dando lactancia

Recuerda que al momento de consumirla debe ser sin agregar azúcar y puede ser a cualquier hora del día.

También puedes agregar canela en polvo (3 gramos) específicamente a alimentos altos en carbohidratos ayuda significativamente a controlar los niveles de glucosa tras su consumo.

Recuerda que cuando hablamos de arroz, se recomienda el arroz a base de konjac o shirataki rice sobre el arroz tradicional, pero si en alguna situación te ves con la necesidad de consumir arroz tradicional puedes agregar canela.

También puedes agregar canela al plátano (aunque no se recomienda comer plátano) o a la avena.

Este consejo lo incluyó para únicamente situaciones especiales donde tengas que consumir alimentos muy altos en carbohidratos.

- **El secreto del aguacate**

Aguacate o palta , así se le conoce a esta fruta que es de las más nutritivas del mundo y entre uno de los beneficios clave es que puede ayudarte a controlar la insulina y los niveles de glucosa.

Incluso tiene beneficios en controlar la hemoglobina glicosilada, la glucosa de los 3 meses . [\(EVIDENCIA AQUÍ\)](#)

Los beneficios los obtienes desde medio aguacate al día acompañado de tus comidas pues esto ayuda a reducir los picos de glucosa después de comer.

- **Caminar desde 2 minutos**

Otro de los consejos que voy a incluir en este capítulo es el hecho que después de tu comida salgas a caminar por lo menos de 2 minutos hasta máximo 10 minutos.

Una caminata ligera después de comer ayuda a controlar significativamente los niveles de glucosa en el cuerpo y por consecuencia de insulina.

No estamos hablando de que tengas que hacer ejercicio intenso ni levantar pesas ni nada por el estilo.

Simplemente caminar ligeramente desde 2 minutos que se ha estudiado que tiene un efecto positivo, pero yo siempre recomiendo que sean por lo menos 5 minutos a máximo 10 minutos.

Y esto lo puedes hacer desde tu casa o salir al parque o salir al centro comercial o sacar a pasear a tu perro, hola con cualquier actividad que prefieras pero que sea ligera intensidad.

- **El orden de los alimentos**

Lo primero que vamos a hacer es que necesitas aprenderte la distribución del plato ideal :



Tu alimentación se compone de 3 macronutrientes : proteína carbohidrato y grasa.

Entonces debes comenzar a comer en platos de 25-30 centímetros donde :

- El 40 % debe ser para vegetales.
- El 30% de proteínas (en la figura del plato es la carne de res)
- Un 15% para grasas proteínas (en la figura del plato es

En capítulos anteriores ya vimos el orden correcto de los alimentos donde :

- 1- Primero come todos los vegetales que ya hablamos anteriormente
- 2- En segundo lugar, la proteína.
- 3- En tercer lugar , la grasa.
- 4- Por último, el carbohidrato.

Ya demostramos también cómo impacta en los niveles de glucosa en sangre y esto se puede aplicar a diario.

- **Caminar desde 2 minutos**

Otro de los consejos que voy a incluir en este capítulo es el hecho que después de tu comida salgas a caminar por lo menos de 2 minutos hasta máximo 10 minutos.

Una caminata ligera después de comer ayuda a controlar significativamente los niveles de glucosa en el cuerpo y por consecuencia de insulina.

Hoy no estamos hablando de que tengas que hacer ejercicio intenso ni levantar pesas ni nada por el estilo.

Simplemente caminar ligeramente desde 2 minutos que se ha estudiado que tiene un efecto positivo, pero yo siempre recomiendo que sean por lo menos 5 minutos a máximo 10 minutos.

Y esto lo puedes hacer desde tu casa o salir al parque o salir al centro comercial o sacar a pasear a tu perro, hola con cualquier actividad que prefieras pero que sea ligera intensidad.

Estas acciones son cosas rápidas que puedes aplicar diariamente para mejorar los niveles de glucosa después de comer y así ayudarte a que tengas un control de glucosa y por consecuencia de la insulina a largo plazo.

Y recuerda que, para el hígado graso, de las estrategias que funcionan mucho más rápido es el ejercicio aplicado con la metodología que lo vimos anteriormente .

El ejercicio mejora el hígado graso y también la resistencia a la insulina desde la primera semana que seas constante con los minutos que ya establecimos anteriormente.

Y bueno chicas y chicos ...

¿Cómo estaremos seguros de cuando la resistencia a la insulina o el hígado graso se han controlado?

Existe un protocolo específico que vamos a describir paso a paso y que es muy importante que tomes en cuenta, donde nos daremos cuenta si nuestro cuerpo está listo hacia una remisión del padecimiento metabólico.

Esto hará la gran diferencia entre sanar rápidamente o estar condenado a las enfermedades de por vida.

Necesitas saberlo cuanto antes ya que esto podría ser una gran diferencia significativa en tu vida.

Veámoslo al siguiente capítulo...

¿Quieres leer el libro completo?

Solo leíste una pequeña parte del libro (**13 páginas de 249 páginas que contiene el libro en total**), en el libro completo encontrarás más estrategias que te serán de mucha ayuda y que desconocerlas puede significar que tus padecimientos metabólicos empeoren .

Recuerda que al comprar tu copia obtienes...

Lee la siguiente página...

“10 Factores Clave Para Controlar La Resistencia A La Insulina Y El Hígado Graso De Manera Natural”



- El libro en PDF y formato Kindle .
- Un grupo EXCLUSIVO de apoyo por TELEGRAM.
- Acceso a mi APP móvil Exclusiva de miembros donde encontrarás : Clases En Vivo, Vídeo Cursos Complementarios, Rutinas De Ejercicio, Podcast, Manuales Complementarios Que Se Actualizan Constantemente, **todo esto GRATIS con el libro.**
- Más de 100 ejemplos de Menús y Recetas Que Te Darán Ideas De Como Comer Más Saludable Para Sanar Tus Padecimientos.

Precio Regular :
\$499 MXN (30 USD)

Pide Tu Copia Ahora Por Solo...

\$ 349 MXN (20 USD)

¡Si, Quiero Leer El Libro Completo!

*Disponible solo las primeras 50 personas, el enlace cambia cada lunes.