



Dieta familiar y alimentación
consciente : zumos, licuados y
batidos verdes

bienvenidos

Lola López Ruiz, Nutricionista

- Zumos, licuados y batidos verdes

- Frutas y vegetales ¿Qué pueden hacer por ti?:
 - Qué cantidad y porqué
 - Procesos de cocinado: pros y contras
 - Cómo aprovechar el 100% de sus nutrientes
- Zumos, batidos y licuados en tu día a día
 - ¿Por qué son saludables para mí?
 - Guía de nutrientes por colores.
 - Jugos estrella: Hierba de trigo, col kale y brócoli
 - Algunas recetas de iniciación

Dietista-Nutricionista Lola López Ruiz

Frutas y vegetales, qué pueden hacer por ti

¿Cuánto y por qué?

- Las frutas y verduras : Forman parte de un grupo fundamental, contienen:
 - Vitaminas, minerales: esenciales para el correcto funcionamiento del metabolismo.
 - Fibra: Compuesto muy beneficioso
 - Hidratos de carbono: es la gasolina del organismo aunque su cantidad no es muy importante en y frutas y verduras con excepción de la patata y la zanahoria cocida.
 - 5 AL DIA: 3 raciones de fruta y 2 de verdura al día.

Proceso de cocinado pros y contras

Pros:

- Fácil de masticar
- Mejor digestión
- Mejor palatividad.

Contras:

- Pérdida de nutrientes
- Modifica la estructura

Cómo aprovechar el 100% de sus nutrientes

La mejor manera es consumirlos crudos

Depende del tipo de cocción:

Consejos:

- ✓ Cocer al vapor
- ✓ En trozos grandes o enteros y con piel
- ✓ Utilizar poca agua y tiempos cortos (exprés)
- ✓ Cocer con sal y un compuesto ácido como vinagre o limón para evitar en la medida de lo posible la pérdida de vitaminas.

Se recomienda tomar al día al menos una ración de verdura u hortalizas crudas:
Ensalada, licuados, batidos.

Dietista-Nutricionista Lola López Ruiz

Zumos batidos y licuados: ¿Por qué son buenos para mi?

Nos da la oportunidad de incorporar alimentos crudos y saludables a nuestra

-Son anticancerígenos.

-Ricos en fibra.

-Alto contenido en vitaminas y minerales

-Protegen ante la hipertensión, diabetes, y enfermedades cardiovasculares.

-Mejoran el estado de la piel y nos ayudan a mantenernos hidratados.



Zumos batidos y licuados

-Importante: son diferentes

Batido = Batidora

Licuado = Licuadora

-No utilizar una receta de batido como licuado o al revés, respetar las preparaciones.

-Utilizar instrumentos potentes que den un buen resultado final.

-Tomarlos con conciencia, y masticar.

Zumos batidos y licuados

Su color es la mejor guía de nutrientes

Jugos verdes: Verduras y hortalizas de hoja verde: apio, lechuga, berros, escarolas, acelgas...La manzana combina muy bien con estos jugos.

Contienen: hierro, magnesio, folatos, potasio, clorofila y vitamina K

Indicados en: anemias, dolencias de hígado, retención de líquidos y contracturas, así como para el cuidado de la salud de los huesos.

Jugos batidos y licuados

Jugos naranjas: verduras y hortalizas de color naranja, zanahoria, mezclada con tomate o pepino.

Contienen: Betacarotenos = Vitamina A

Indicados para: salud ocular, de la piel y de las mucosas (sequedad, irritaciones, llagas), mejorar las dolencias de la boca (aftas, heridas en las comisuras), molestias, ardores y procesos inflamatorios en el esófago

Zumos batidos y licuados

Jugos rojos: Tomate y remolacha, mezclados con frutas.

Contienen: Vitamina C, folatos, magnesio, potasio, carotenos y antioxidantes como el licopeno y antocianoquinas

Indicados en: dislipemias (colesterol y/o triglicéridos elevados), trastornos cardiovasculares, hipertensión arterial, procesos degenerativos y, en general, para depurar y mejorar la calidad de la sangre.

Zumos batidos y licuados



Jugos estrella: hierba de trigo, brócoli y col
kale.

Hierba de trigo: Procede de los brotes tiernos del trigo antes de que se forme la semilla. No contiene gluten

- Súper alimento, contiene: vitaminas A, C, E y K, vitaminas del grupo B, fibra, minerales, aminoácidos esenciales, y clorofila.
- Clorofila es la hemoglobina vegetal.
- Efecto positivo a nivel cardiovascular, inmunitario y purificante.
- Comienzo: no más de 30ml al día, altas dosis de vitaminas pueden provocar algún mareo o náusea.

*Frutos estrella: hierba de trigo, brócoli y col
kale.*

Brócoli: De la familia de las coles,
rico en vitamina C, flavonoides con
efecto antiinflamatorio, y
antioxidantes.

- Gran efecto anticancerígeno.
- Mejora el sistema inmune.
- Ayuda a prevenir enfermedades
cardiovasculares y degenerativas
- Se puede consumir crudo o cocinado.
- Problemas renales o tiroideos: Evitar
el consumo de crucíferas de forma
habitual y consumirlas cocidas.

Dietista-Nutricionista Lola López Ruiz

Frutos estrella: hierba de trigo, brócoli y col kale.

Col kale: mismas propiedades que una col pero con mayor contenido en vitamina C, hierro, calcio, enzimas vivas, y compuestos antioxidantes.

- Gran efecto anticancerígeno.
- Mejora el sistema inmune.
- Ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares y degenerativas
- Se puede consumir crudo o cocinado.
- Problemas renales o tiroideos: Evitar el consumo de crucíferas de forma habitual y consumirlas cocidas.

Dietista-Nutricionista Lola López Ruiz

Jugos estrella: hierba de trigo, brócoli y col kale.

1. Jugo con hierba de trigo:

Hierba de trigo 20g

Manzana fuji 3

Un limón pelado

Un trozo de jengibre pelado

2. Jugo de brócoli:

Brócoli 60g, una pera grande, agua fría y Zumo de limón

3. Jugo de col Kale:

Col kale 100g, jengibre pelado y dos manzanas verdes.

Recetas de iniciación:

Jugo de pepino, apio y piña: Licuadora

-Un pepino

-Dos rama de apio

-4 rodajas de piña y miel.

-Agua fría o hielo.

Jugo de espinaca y naranja: Licuadora

-Dos hojas de espinaca fresca.

-dos naranja.

-Stevia o miel

-Agua fría o hielo.

Recetas de iniciación:

Batido de fresas y arándanos: Batidora

-Medio vaso de arándanos

-Medio vaso de fresas.

-Agua fría o hielo.

Batido de papaya y lima: Batido

-Un trozo mediano de papaya.

-Cucharadita de zumo de lima.

-Stevia.

-Agua fría o hielo.

Gracias por su atención

