



GUÍA PARA PREPARAR TUS BATIDOS SALUDABLES -

PASO A PASO


www.librededietas.com



JESSICA TATIANA LIZ
NUTRICIONISTA DIETISTA

www.librededietas.com

Para comenzar...

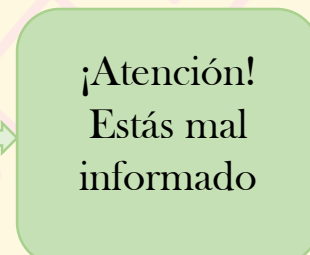
Desde que inició el  del fitness, empezamos a escuchar sobre otras formas de alimentarnos de las que antes no habíamos escuchado, empezaron a bombardearnos con recetas nuevas y “súper alimentos” prometiendo el cielo y la tierra en el campo de la nutrición.

Una de estas recetas fueron los batidos o licuados verdes, a raíz de esta nueva moda, le atribuyeron *beneficios milagrosos* y muchos mitos que hoy quiero ayudarte a desmentir.

➡ Los batidos verdes los utilizamos como una estrategia para **aumentar el consumo de verduras y frutas** en nuestro día a día, tiene muchos beneficios para nuestro organismo por su contenido natural de vitaminas, minerales, fibra y demás nutrientes, pero *¡no te dejes confundir!* Son los mismos beneficios que si comieras ensaladas o cremas de verduras.

Si tomas batidos verdes porque:

- ✗ Quieres estar a la moda.
- ✗ "Queman" grasa
- ✗ Te hacen adelgazar
- ✗ Te desintoxican de tus excesos
- ✗ Te quitan todos los males que tienes



¡Atención!
Estás mal
informado

¿Tomas licuados, batidos naturales, zumos o jugos verdes? 🍌🍇 Porque... ↪️

- ✓ Quieres mejorar tu salud y estado nutricional. 🧑🏻🧑🏻
- ✓ Quieres comer más vegetales y frutas. 🍓 🍇
- ✓ Aumentan la ingesta de fibra. 🌾
- ✓ Disminuyen el apetito durante el día.
- ✓ Saben rico 😊
- ✓ Te dan aporte extra de nutrientes.
- ✓ Nutren tu cuerpo con vitaminas y minerales.

→
¡Razones
Correctas!

Hay muchos mitos en cuanto al consumo de jugos/zumos/licuados, y la verdad es que sí tienen muchos beneficios, pero *NO son mágicos ni imprescindibles* 🚫

“Los beneficios se notan únicamente si cuidas el resto de tu alimentación”

¡Perfecto!

Ahora ya sabes que los batidos verdes **NO** son milagrosos ni queman grasa, pero quieres tomarlos porque son deliciosos y aportan vitaminas, minerales y fibra, Vamos con la preparación

Paso 1: Piensa en tus frutas y verduras *favoritas*, las que más disfrutas.



Paso 2: Elige una fruta dulce naturalmente, para esto es necesario que esté muy madura para que no agregues azúcar u otro endulzante.

Mis recomendados: Banano, Piña, Mango, Fresas.

Paso 3: Para que tu batido sea más nutritivo, Elige entre 2 y 4 vegetales frescos, preferiblemente vegetales de hoja verde o tus favoritos.

Mis recomendados: Espinaca, Lechuga cresa, Kale, Pepino, Brócoli.

Paso 4 (Opcional): Si quieres agregar más nutrición a tu batido, elige Toppings y/o semillas. Estos ingredientes van en pequeñas cantidades.

Mis recomendados: Jugo de medio limón, 1 cda de chía, ½ cda de linaza, 1 trozo pequeño de jengibre, 1 cda de semillas de girasol.

Paso 5: Introduce todo a la licuadora y deja que esté totalmente triturado, hasta que no se vean grumos o trozos.

Paso 6: Sirve tu batido en tu vaso favorito y **¡Disfruta!** No cueles tu preparación para que garantices el aporte de todo lo que las frutas y verduras te ofrecen.

Recuerda: La idea es que aumentes el consumo de verduras, así que agrega más hojas verdes. Las frutas las puedes comer enteras como postre.

¡Manos a la Obra!



Para preparar este delicioso batido verde lleno de nutrientes, vas a necesitar:

- 1 mango mediano
- 1 taza de espinaca
- 1 taza de lechuga crespa
- ½ taza de brócoli
- ½ taza de pepino
- 1 trozo pequeño jengibre
- Medio vaso de agua

Preparación

1. Lavar y desinfectar muy bien los ingredientes.
2. Pelar y cortar en trozos el mango maduro.
3. Cortar en trozos el pepino sin retirar la cáscara
4. Introduce todos los ingredientes en la licuadora
5. Si prefieres, puedes agregar cubos de hielo
6. No es necesario pasar por colador
7. Sirve y disfruta.

¡Consejo! Agrega el pepino en trozos **sin pelar**, de esta manera obtienes más aporte de fibra.

¡Consejo! Tómalo *inmediatamente* después de prepararlo para que aproveches todos sus beneficios.

Para preparar este nutritivo batido, vas a necesitar:

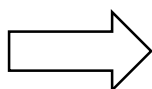
- ½ taza de moras o fresas
- 1 taza de espinacas
- ½ aguacate mediano
- 1 Cda de semillas de chía
- ½ vaso de bebida vegetal o leche de tu preferencia



Preparación

¡Consejo! Si estás empezando a preparar batidos y aun no te acostumbras a su espesor, Puedes colar la preparación e ir reduciendo poco a poco la cantidad colada.

1. Lavar y desinfectar muy bien los ingredientes
2. Pelar el aguacate maduro
3. Cortar en trozos todos los ingredientes
4. Introducir en la licuadora y triturar muy bien
5. Sirve y disfruta



Si quieres seguir aprendiendo más sobre nutrición y alimentación, visita www.librededietas.com o sígueme en @librededietas.