ZUMOS VERDES
EXPRIME TU ENERGÍA

Marián Ramírez.

Enfermera Oncología Pediátrica. Experta en Nutrición

ÍNDICE.

ZUMOS VERDES.

- Introducción
- Beneficios.
- Cómo se preparan. Qué necesito.
- Algunas recetas.
- Diferencias entre zumos y batidos.

BATIDOS VERDES.

- Introducción. “La revolución verde”.
- Cómo se preparan.
- Algunas recetas.

ZUMOS
VERDES
¡Bombas de Clorofila!

BENEFICIOS

- BOOST de energía.
- Cocktail de fitonutrientes, enzimas, vitaminas y minerales.
- Fuente de hidratación.
- Efecto alcalinizante.
- Regulación del tránsito intestinal.
- Ayudan a controlar el peso.
- Retraso del envejecimiento, mejor aspecto de la piel.

¡SON DELICIOSOS!

¿DE DÓNDE OBTENEMOS LA ENERGIA?

BOOST DE ENERGÍA.

- El mejor alimento es aquél cuyos nutrientes se integran en nuestro organismo a menor coste metabólico.

- Los zumos verdes tienen coste metabólico cero.

LA COMIDA PROCESADA CONTIENE MENOS DE 1/10 DE LOS NUTRIENTES QUE EL ALIMENTO ORIGINAL.

COCKTAIL DE MICRONUTRIENTES:

-**VITAMINAS:** C, Grupo B (excepto B12), K, A…

-MINERALES: Calcio, Fósforo, Magnesio,…

-ENZIMAS: “LA CHISPA DE LA VIDA”. Se inactivan a 45ºC.

-**FITOQUÍMICOS**: Propiedades antiinflamatorias, anticancerígenas y potenciadoras del sistema inmunitario.

GORDO, ENFERMO Y CASI MUERTO.

¿CINCO AL DÍA?

Azul, morado

Ayudan a la función de la memoria.
Combaten el envejecimiento.
Evitan los coágulos y afecciones del corazón.

Rojo

Ayudan a mantener sanos el corazón y la circulación, y al sistema urinario.
Previenen algunos tipos de cáncer.

Verde

Ayudan al mantenimiento de huesos y dientes.
Ayudan a la visión.
Además es importante para las mujeres embarazadas.

Naranja, amarillo

Ayudan a tener una buena visión, cicatrización y combaten el cáncer.
Mantienen la piel joven.
Refuerzan el sistema inmune.

FUENTE DE HIDRATACIÓN:
Somos 65% agua.

EFECTO ALCALINIZANTE.

El pH de nuestra sangre es ligeramente alcalino (entre 7.35-7.45).

Lo que ingerimos afecta al pH de nuestra sangre.

“Para completar los procesos metabólicos, el cuerpo necesita un ambiente alcalino, una acidificación constante daña a los tejidos de nuestro organismo e interfiere en toda nuestra actividad celular”.

Dr. Robert Young.

3 Agua carbonatada, Refrescos, bebidas energéticas

4 Palomas de maíz, pastel de queso, mantequilla, pasas, pasteles, pasta, cerdo, cerveza, vino, té negro, pepinillos, chocolates, nueces tostadas, vinagre, bajos en grasa, light, Nutrasweet.

5 La mayoría del agua purificada, agua destilada, café, jugo de frutas endulzado, pistaches, carne de res, pan blanco, cacahuates, nueces, trigo.

6 Jugos de fruta, la mayoría de los granos, Huevos, pescado, té, frijoles cocidos, espinacas cocidas, leche de soya, coco, habas, ciruelas, arroz integral, cebada, cocoa, avena, hígado, ostras, salmón

7 pH Neutro

Agua de grifo, la mayoría de las aguas de manantial, agua de mar, agua de río.

8 Manzanas, almendras, tomates, uvas, maíz, hongos, toronja, nabo, oliva, soja, duraznos, pimiento, rábano, piña, cerezas, arroz, albaricoque, fresas, platano.

9 Aguacate, té verde, lechuga, apio, chícharos, patatas dulces, berenjenas, judías verdes, remolacha, peras, uvas, arándanos, kiwi, mandarinas, melones, higos, dátiles, mangos, papayas.

10 Espinaca, brócoli, alcachofa, coles de bruselas, repollo, coliflor, zanahorias, pepinos, limones, limas, algas, espárragos, col, rábano, col rizada, cebolla.

- AYUDAN A REGULAR EL TRÁNSITO INTESTINAL:

  Agua+ fibra

- AYUDAN A CONTROLAR EL PESO:

  Favorecen la eliminación de líquidos retenidos y ayudan a controlar los antojos.

- RETRASO DEL ENVEJECIMIENTO:

  hidratación+ antioxidantes+ vitaminas=

  mejor aspecto de la piel.

“Comer saludable es la forma mas simple y la solución correcta para librarse del exceso de peso y llegar a ser delgado y saludable para siempre”
SUBODH GUPTA.

¿CÓMO PREPARARLOS?

Sólo necesitas…

Licuadora o extractor de zumos.

Fruta y verdura de temporada (preferiblemente ecológica).

RECETA MAESTRA PARA PREPARAR ZUMOS.

- **BASE:**

  Pepino, apio, zanahoria, remolacha.

- **HOJAS VERDES (80%):**

  Lechuga, espinaca, col, ...

- **FRUTA (20%):**

  Manzana, pera, piña,…No mezclar frutas.

- **HIERBAS Y ESPECIAS:**
- Cúrcuma, perejil, jengibre

Algunos ejemplos.

ZUMO VERDE DETOX (500ml).

1 Rodaja gruesa de piña.
1/2 lechuga.
4 Ramas de apio.
1 Pepino.
1 Ramo de perejil.

ZUMO DE REMOLACHA (500ml).

1 Manzana.
1 Pepino.
1 Remolacha
2 Tallos de apio.
1 Pizca de jengibre.

ZUMO DE ZANAHORIA (500ml).

4 Zanahorias.
2 Manzanas.
1 Pizca de jengibre.
1 Pizca de cúrcuma.

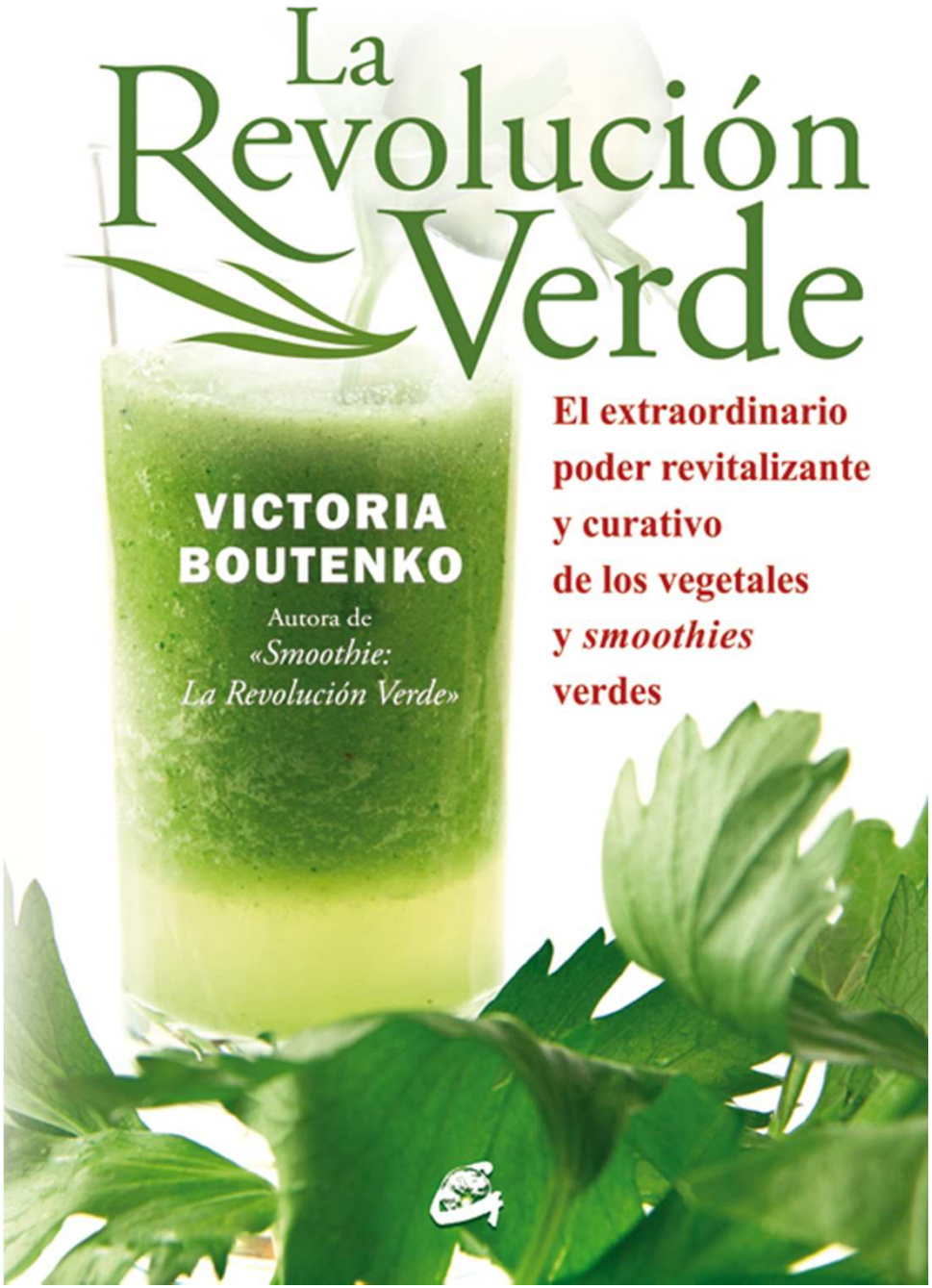
¡Elige tu color!

CONSERVACIÓN.

- Es mejor tomarlos en el momento, para obtener todas sus propiedades, pero se conservan 24h en nevera, en un tarro de cristal.

BATIDOS VERDES.

“Fue la primera vez que disfruté tomando hojas verdes, ya que su sabor quedaba totalmente camuflado”



¿CÓMO SE PREPARAN?

- **Base líquida**: Agua, leche vegetal o agua de coco.
- **Fruta dulce**: Plátano, pera, Manzana, mango,… (No mezclar más de dos frutas).
- **Verduras**: Espinacas, canónigos, apio, pepino,…
- **Opcional**; Hierbas aromáticas, especias y semillas.

Algunos ejemplos.

BATIDO ENERGÉTICO

- 1 plátano.
- Un puñado de espinacas.
- Un vaso de leche vegetal.
- Una pizca de canela.

BATIDO DEPURATIVO

- Una ramita de apio.
- Medio pepino.
- Una manzana.
- Zumo de medio limón.
- Un vaso de agua.

BATIDO EXÓTICO.

- Una taza de piña
- Una taza de papaya
- Un manojo de canónigos
- Un vaso de agua
- Unas hojitas de hierbabuena

Zumos vs. Batidos

El exprimidor separa el zumo de la fibra

La licuadora mezcla todos los ingredientes juntos

Exprimidoras: hay variedades con sus pros y contras (centrífugas, con doble engranaje, con manivela, amasadoras)

Ingredientes base: **Pepino y apio**

+

1 o 2 verduras verdes

+

1 o 2 frutas de bajo índice glucémico (manzana, pera, naranja)

Ingredientes bonus: **jengibre, cayena, limón, etc.**

Sin la pulpa ni la fibra

- **Nutre directamente tu sangre de vitaminas, minerales y fitonutrientes.**

  Da una pausa al sistema digestivo; las células se repararan y descansan.

- **Quitar la fibra permite poner más verduras que en una licuadora.**

Licuadoras: las licuadoras con velocidades altas son las mejores para hacer batidos verdes cremosos

Ingredientes base: **Agua, agua de coco o leche vegetal**

+

3 (verduras) : 1 (fruta)

+

1 grasa (1/2 aguacate o 1 cucharada de manteca de almendra)

Ingredientes bonus: **cacao, semillas de cáñamo, maca, lúcuma, espirulina, chlorella, etc.**

Toda la pulpa y la fibra

- **Ayuda al sistema digestivo: barre las toxinas a través del trato digestivo y ayuda a eliminarlas.**

- **Estabiliza el azúcar en sangre.**

- **Satisface el hambre durante horas y da energía duradera.**

¿QUIÉN DIJO QUE EL VERDE NO SABE BIEN?
Manos a la obra…

LAS COMBINACIONES SON… ¡INFINITAS!

Sé creativ@
y disFRUTA!