



introducción a los
**JUGOS
Y BATIDOS**

¡BIENVENIDA!

Estoy feliz de que seas parte de esta comunidad y poder acompañarte en tu camino al bienestar.

Mujer Holística está compuesta por un grupo de colaboradoras que queremos un mundo más saludable y feliz. Sabemos que es importante compartir, agradecer y apoyarnos para lograr esta meta. En estas páginas hemos compartido nuestros mejores consejos para preparar jugos y batidos verdes, paso a paso, para que aprendas cómo incorporar este hábito en tu dieta diaria.

Si te gusta esta guía compártela con tus amigas

¡DISFRUTA LA GUÍA!

María José Flaqué

CONTENIDO

4. Por qué consumir jugos y batidos
5. La diferencia entre un jugo y un batido
6. Aprende a preparar jugos verdes
7. Consejos para preparar jugos verdes
8. Recetas de jugos con zanahoria
10. Recetas de jugo con hojas verdes
11. Recetas de jugo con remolacha (betabel)
12. Guía para preparar batidos deliciosos
13. Consejos para preparar batidos
- 14- 15. Recetas de Batidos
18. Adquiere la Guía Completa de Jugos y Batidos
19. Sé parte de Mujer Holística



Mujer Holística®
MARÍA JOSÉ FLAQUÉ

A close-up photograph of a bowl filled with a vibrant yellow soup. The soup is garnished with a fresh green herb leaf, likely basil, and small dark brown crumbles, possibly chocolate or nuts. The bowl is made of clear glass, and the background is a plain, light-colored surface.

**LO BÁSICO
QUE DEBES SABER**

¿POR QUÉ CONSUMIR JUGOS Y BATIDOS VERDES?

Un jugo o batido verde es aquel que le agregamos hojas verdes o también vegetales, como la zanahoria o la remolacha. Contienen una alta cantidad de vitaminas y minerales que nutren el cuerpo a profundidad.

¡Además son una ensalada completa en un vaso!

Aquí te damos 5 poderosas razones para consumir los jugos y batidos verdes:

1. Te dan más energía (especialmente por las tardes)
2. Te ayudan a bajar de peso sin pasar hambre
3. Aumentan el sistema inmune
4. Mejoran el aspecto de tu piel
5. Son deliciosos y levemente adictivos ;)

Ahora te preguntarás, ¿cuál es la diferencia entre un jugo y un batido? y ¿cómo se prepara? Sigue leyendo...



DIFERENCIA ENTRE JUGOS Y BATIDOS



LICUADORA

LICÚA INGREDIENTES Y LOS MEZCLA

Se recomienda una licuadora de alta potencia y velocidad para batidos súper licuados y cremosos.

BENEFICIOS:

- ◆ Ayuda el sistema digestivo
- ◆ Arrastra toxinas por el tracto digestivo
- ◆ Satisface hambre y sustenta energía por periodos más largos
- ◆ Balancea azúcar en la sangre

INGREDIENTES BASE:

Aguacate, banano, leches vegetales, yogurt, sandía, melón, goji berries, semillas, cacao nibs, superfoods en polvo, etc...

EXTRACTOR DE JUGOS

SEPARA LA FIBRA DEL JUGO

Existen dos tipos en el mercado: centrífuga y masticadora, ambos van bien.

BENEFICIOS:

- ◆ Absorción instantánea de nutrientes en el torrente sanguíneo.
- ◆ Le da un descanso al sistema digestivo. La energía de el cuerpo se enfoca en reparar.
- ◆ Al remover la fibra puedes agregar más ingredientes que en un batido.

INGREDIENTES BASE:

Manzana, apio, chayote, hojas perejil, cilantro, jengibre, rábano, brócoli, pera, uvas, etc...

DIFERENCIA ENTRE JUGOS Y BATIDOS

Hay varias diferencias básicas entre jugos y batidos, pero lo importante es que sepas que los dos son excelentes, te alcalinizan, te desintoxican y te nutren.

Ninguno es mejor o peor, simplemente cumplen funciones muy diferentes por la manera en que se realizan. Los jugos son ideales en el estómago vacío y los batidos para obtener más energía o reemplazar una comida.

En las siguientes páginas te damos consejos de cómo preparar cada uno, por mientras debes saber las diferencias básicas:

LOS JUGOS

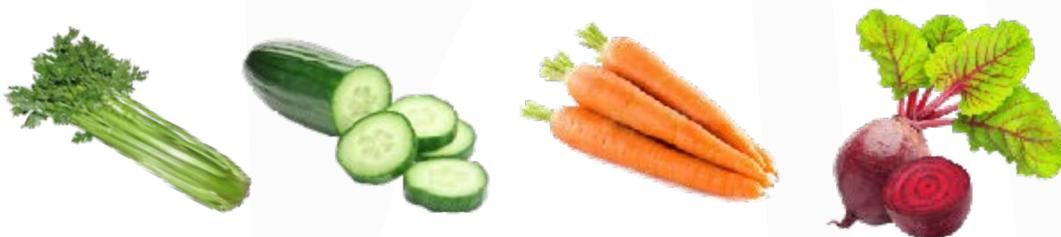
- ◆ Los jugos no contienen fibra, por lo que la absorción por el torrente sanguíneo es mucho más rápida.
- ◆ Se pueden aprovechar los nutrientes de muchas hojas y vegetales a la vez pues al quitar la fibra, llenan menos.
- ◆ No deben de contener mucha fruta ya que al no tener fibra, el azúcar entra directo al cuerpo y causa problemas en el azúcar en la sangre.

LOS BATIDOS

- ◆ Los batidos pueden sustituir una comida, pues la fibra permanece, llenan más y le ayudan a tu sistema digestivo, arrastrando toxinas en su camino hacia afuera.
- ◆ Puedes agregarle frutas, nueces y diferentes ingredientes.
- ◆ Son ideales como un snack a media mañana, a media tarde o para reemplazar una comida.

PREPARA TUS JUGOS VERDES

BASE



Escoge uno o dos de los siguientes: apio, pepino, zanahoria, remolacha.



HOJAS VERDES



Escoge uno o mas de los siguientes: Lechuga, espinaca, acelga, repollo, coles u otras hojas verdes



FRUTAS



Escoge una o más de las siguientes frutas solamente: Manzana, pera, limón, pomelo



OTROS



(Tallos de brócoli, germinados, jengibre, pimienta, cayenne, rábanos, perejil, stevia

BASE: escoge uno o varios idealmente por sabor, debe salir la mitad del vaso de jugo con los ingredientes de la base.

HOJAS VERDES: escoge una o varias. Sale menos jugos de ellas, por lo que te recomendamos llenar 1/4 de vaso más con este jugo. Pero, agrégalas con cuidado ya que a veces pueden ser muy amargas.

FRUTAS: escoge idealmente solo una fruta, máximo dos. No debes agregar frutas dulces, solamente las manzanas, pera o cítricos.

ADICIONALES: ¡ponte creativa! prueba diferentes combinaciones y vegetales.

TODO BIEN LAVADO Y AL EXTRACTOR, CONSÚMELOS INMEDIATAMENTE.

CONSEJOS PARA PREPARAR LOS JUGOS

1. LIMITA LA FRUTA:

No es recomendable utilizar mucha fruta, puedes poner unos pedacitos de manzana o piña para darle sabor, pero siempre debes limitarla. ¿Por qué? porque la fruta contiene mucha azúcar y al hacerla en jugos sin fibra, son procesadas más rápido por el cuerpo y puede causar picos de azúcar en la sangre, lo que te llevará a antojos y desbalances.

2. ROTA LOS VERDES:

Es importante no utilizar las mismas hojas verdes todos los días, rota los sabores y experimenta con diferentes ingredientes.

3. CONSÚMELOS PREFERIBLEMENTE CON EL ESTÓMAGO VACÍO:

Uno de los beneficios de los jugos es que los nutrientes entran más rápido al cuerpo ya que no llevan proceso de digestión al no tener fibra. Para aprovechar esto es mejor consumirlos con el estómago vacío, ya que si tienes comida haciendo la digestión, no vas a asimilar todos los nutrientes bien porque se mezclarán con la comida haciendo la digestión.

4. EXPERIMENTA:

¿Sabías que puedes incluir camote (papa dulce) o calabaza en tus jugos?

RECETAS DE JUGOS CON ZANAHORIA

1 JUGO ANTIOXIDANTE

2 naranjas
1 limón
2 pimientos
1 zanahoria
1 cabeza de hinojo
TODO CRUDO AL EXTRACTOR

2 JUGO PIEL DE VERANO

1 naranja
1 pimiento Rojo
2 zanahorias
1 pepino
TODO CRUDO AL EXTRACTOR

3 JUGO PARA BIKINI

Quema grasa, anti-celulitis, diurético, desinflama, mejora el aspecto

de tu piel, prepara el tono para el bronceado.

3 toronjas sin cáscara con la parte blanca (llena de nutrientes)

1 zanahoria mediana

1 pulgada de jengibre

TODO CRUDO AL EXTRACTOR

RECETAS DE JUGOS CON HOJAS VERDES

1

JUGO QUEMA GRASA

En ayunas o media tarde.
Esperar 30 min. antes de comer.
Hasta 3 veces por semana.

5 tallos de apio

5 hojas de kale

1 pepino

1 taza de piña

5 hojas de albahaca

TODO CRUDO AL EXTRACTOR

Extras: espirulina, pimienta cayena,
linaza.

2

JUGO VERDE ALCALINIZANTE

Sube sistema inmunológico, te pone de
buen humor, da energía, escudo contra
enfermedades, piel brillante.

2 limones (sin cáscara, sólo la parte
blanca)

1 pepino

1 taza de acelgas

½ taza de hierbabuena

1 taza de perejil

1 taza de piña

TODO CRUDO AL EXTRACTOR

3

JUGO VERDE DESHINCHADOR

1 taza de piña

1 pepino

6 espárragos

1 puño de perejil

1 limón

1 chile picante

TODO CRUDO AL EXTRACTOR

RECETAS DE JUGOS CON REMOLACHA

1

JUGO MULTIVITAMÍNICO

3 remolachas pequeñas

3 zanahorias pequeñas

1 naranja

2 manzanas

TODO CRUDO AL EXTRACTOR

2

JUGO REMOLACHA Y ZANAHORIA DESINTOXICANTE ANTIOXIDANTE

1 remolacha

2 zanahorias

½ pepino

2 palos de apio

TODO CRUDO AL EXTRACTOR

3

EL JUGO MORADO

½ cabeza de repollo morado

½ taza de moras

½ remolacha

1 pulgada de jengibre

TODO CRUDO AL EXTRACTOR

PREPARA TU BATIDO

LA BASE
escoge una



FRUTAS
las que quieras



HOJAS VERDES
las que quieras



SUPERFOODS
las que quieras



LOS BATIDOS, A DIFERENCIA DE LOS JUGOS, SI PERMITEN FRUTAS DULCES, SEMILLAS, SUPERFOODS Y COMBINACIONES MUY EXÓTICAS.

CONSEJOS PARA PREPARAR BATIDOS

1. AGREGA FRUTA:

Aquí sí puedes incluir más fruta, ya que la fibra ayudará a que el cuerpo demore más tiempo en procesar el azúcar y por lo tanto no causa picos en los niveles de azúcar ni antojos.

2. CANTIDADES:

Intenta que tu batido tenga una buena cantidad de hojas verdes o verduras. Por ejemplo 50% puede ser fruta y otro 50% verduras u hojas verdes. Lo ideal es 1 taza de líquido (agua, agua de coco, leche de almendras) por 1- 1 1/2 taza de una mezcla de frutas y hojas verdes.

3. CUÁNDO CONSUMIR

Para aprovechar al máximo los nutrientes, consume tu batido en el momento. Si necesitas prepararlo antes, entonces guárdalo en el refrigerador en un contenedor de acero inoxidable con tapa por un máximo de 12 horas. Te recomendamos tomar el batido de desayuno. Te dará energía y nutrirá tu cuerpo desde tempranas horas de la mañana.

4. ROTA LOS VERDES:

Es importante rotar las hojas verdes y las verduras que utilizas, tanto en los jugos como en los batidos. Al hacer esto te aseguras de optimizar el valor nutricional de las hojas, previenes la acumulación de ciertas vitaminas y minerales y además te aseguras de recibir una gran variedad de nutrientes.

5. AGREGA SUPERFOODS, NUECES Y SEMILLAS:

Puedes agregar almendras, nueces, semillas de chía, cacao en polvo, maca y mucho más. Nada más recuerda que los superfoods son un complemento al batido, pero no reemplazan las verduras frescas.

SUPERFOODS

ENERGÍA, PROTEÍNA, ANTIOXIDANTES, VITAMINAS & MINERALES.
CÓMO INCLUIRLOS EN TUS BATIDOS:



CACAO
1 CDTA. EN POLVO



CHÍA
1 CUCHARADITA



ESPINACA
10 HOJAS

TODO BIEN LAVADO Y AL EXTRACTOR, CONSÚMELOS INMEDIATAMENTE.

RECETAS DE BATIDOS

1

BATIDO SANADOR

LIMPIA · ALCALINIZA · NUTRE

½ manzana

1 limón

½ pera

½ taza de brotes

1 pulgada de jengibre

3 hojas de kale

2

BATIDO VERDE PURIFICANTE TROPICAL

PURIFICANTE · DIGESTIVO ·
ANTINFLAMATORIO · VITAMINA A, C, E

1 ½ taza de perejil (sin los tallos)

10 hojas de espinaca

1 taza de mango

1 taza de agua

½ pulgada de jengibre

3

BATIDO VERDE PERA Y ARÚGULA

½ taza de arúgula

1 palito de apio

1 pera mediana

1 ramito de culantro

1 limón

1 taza de agua o agua de coco

4

BATIDO NUTRITIVO RECONSTITUYENTE

½ brocoli

1 taza de perejil

½ aguacate

2 bananos

1 ½ taza de leche de almendra

1 pizca de sal marina

½ limón

Hielo

RECETAS DE BATIDOS

5

BATIDO PODER

ROJO PRODUCE COLÁGENO •
DIGESTIVO POSEE LICOPENO
ANTICANCERÍGENO • VITAMINA E •
DESINTOXICANTE • ANTIOXIDANTE

- 1 ½ tazas de fresa
- ½ taza de mora o frambuesa
- 1 taza de uvas rojas
- 2 tazas de agua
- 1 banano (maduro)

6

BATIDO REJUVENECEDOR

- 1 pepino
- 2 taza de melón en cuadritos
- 1 cucharada de miel de abeja
- 2 hojitas de menta
- ½ limón exprimido



¡SÉ PARTE DE NUESTRA COMUNIDAD!



**GRACIAS POR SER PARTE
DE UN MOVIMIENTO DE BIENESTAR QUE CRECE CADA DÍA MÁS.
¡ESTAMOS FELICES DE ACOMPAÑARTE EN TU CAMINO!**

Esta guía tiene el propósito de brindarte información sobre bienestar y alimentación. Recuerda que tu salud es tu responsabilidad, si padeces de cualquier condición por favor utiliza esta guía con precaución y siempre de la mano de un médico. Este libro pertenece a Mujer Holística y está prohibida su copia parcial o total. Por favor respeta el trabajo del autor, no lo copies.