

# Bebida que cura

*Zumos y batidos para tomar las riendas de tu salud*



## *¿Por qué tomar zumos y batidos?*

Con el ritmo de vida moderno, es difícil tomar la cantidad de frutas y verdura necesarias para asegurarnos estado de salud adecuado.

La mayoría de nosotros compramos en los supermercados o tiendas convencionales que más que alimentos (entendiéndolos como sustancias nutritivas, que “alimentan”) venden “pseudoalimentos”: productos que se han recogido antes del punto de maduración y que han pasado largas temporadas en cámaras frigoríficas. Eso sin contar con los pesticidas y demás químicos a los que se ven sometidos los productos del campo antes de llegar a nuestra mesa. Por si eso no fuera poco, por cultura, solemos cocinar utilizando largas cocciones y altas temperaturas, cuando lo óptimo es tomar los vegetales y las frutas tal y como nos la da la naturaleza o alterándolas lo mínimo posible.

Tomando zumos y batidos te aseguras tu ración diaria de fruta y verdura o, al menos, facilitas llegar a los mínimos para que la salud no se deteriore.

Como siempre, te recomiendo que todo lo que te metes en el cuerpo sea de calidad, ecológico y de proximidad. Esto lo ideal, pero tampoco hace falta obsesionarse... Hazlo lo mejor que puedas y siente que con cada elección estás cuidándote y respetándote a ti mismo.

## *¿Son buenos para todos?*

En general, podríamos responder con un “sí” rotundo. Pero existen casos en los que no son recomendables, y tienen que ver, sobretodo, con el índice glucémico (la velocidad con que los azúcares entran al torrente sanguíneo). Están contraindicados para personas con intolerancia a la glucosa, candidiasis y, claro está, para diabéticos. Todos ellos deben evitarlos por su alto contenido en azúcares (fructosa sobretodo, pero también sacarosa y glucosa), tal y como hacen con las frutas. Los batidos verdes, con muy poca fruta serían una opción alternativa para estas personas.

En el caso de llevar una dieta de control del azúcar, sería más recomendable tomar batidos, ya que el índice glucémico siempre será más bajo que en el zumo por la cantidad de fibras. El cuerpo, al digerir, ha de descomponer la “cáscara”, la fibra y, al tener más trabajo, la absorción de los nutrientes (no sólo de los azúcares) es más paulatina.

En general, la ingesta de zumos y batidos, dentro de unos límites razonables, es beneficiosa para todos. Por suerte, cada vez hay más estudios serios y rigurosos que avalan científicamente las propiedades medicinales de los vegetales y las frutas: antioxidantes, reguladoras del colesterol, protectoras cardiovasculares, antiinflamatorias, equilibrantes intestinales, antibióticas, protectoras hepáticas e incluso anticáncer. ¡Y estas son sólo algunas de sus virtudes!

# Lo que no se ve, pero se siente

Algunas de las cosas que vas a aportar a tu organismo con los zumos y batidos son:

**Clorofila:** muy interesante para limpiar y regenerar la sangre. La estructura de la clorofila es muy similar a la de la hemoglobina, podríamos decir que la clorofila es “sangre fresca”.

**Vitaminas y pseudovitaminas:** Las frutas y verduras están cargadas de vitaminas, ya sean esenciales o semiesenciales. Las vitaminas son vitales, el cuerpo no puede mantener su estado de salud demasiado tiempo sin ellas, lo mismo pasa con las pseudovitaminas, otras sustancias que, aunque podemos llegar a generar por nosotros mismos, a veces necesitamos aportar a través de la dieta para aumentar nuestro rendimiento y favorecer todos los procesos catalíticos del organismo. Lo que más vitaminas tiene, a rasgos generales, son las frutas y verduras.

**Minerales y oligoelementos:** que nos ayudan a formar el “puzzle” de la salud trabajando en sinergia con los macronutrientes y las vitaminas. Las hojas verdes están llenas de minerales y oligoelementos.

**Azúcares de buena calidad** (Hidratos de carbono): que adquirimos sobretodo a partir de las frutas. La glucosa (o hidrato de carbono o azúcar) es la gasolina de la célula, lo que te da energía y vitalidad. Es cierto que no todo vale, no es lo mismo el azúcar de la fruta (fructosa) que el de los cereales integrales o que el azúcar refinado, blanqueado y “envenenado” (si se me permite la opinión), que por desgracia se suele consumir sin miramiento. Intenta reducir este tipo de azúcar artificial e incrementa el de las frutas y frutas secas (pasas, dátiles, ciruelas, orejones). Poco a poco tu paladar se acostumbrará y tu salud te lo agradecerá.

**Agua:** somos más de un 80% de agua, es lógico que la sustancia primordial para mantenernos con vida sea esa misma, el agua. Aunque el agua proveniente de las frutas y verduras, no es de cualquier tipo, es agua orgánica y pura, vehículo de todos los nutrientes que contienen.

**Fibra:** en los batidos vas a tomar también la fibra de la fruta. Te ayudará a mantener la salud a nivel digestivo y a regular el tránsito intestinal. Estudios demuestran que la ingesta regular de fibra puede prevenir algunos tipos de cáncer como el de colon.

## ¿Zumo o batido?

No hay una única respuesta. Depende de lo que quieras conseguir y del global de tu dieta. Así como también de tu bolsillo, las máquinas de presión en frío son las mejores para hacer zumos, pero también las más caras. Los batidos se pueden hacer con cualquier batidora, pero una máquina potente marca la diferencia entre un batido cremosos y delicioso o uno con grumitos y lleno de hebras.

Más allá de la cuestión “técnica”, puedes combinar las dos opciones según cómo se te presente el día o el tiempo que tengas para prepararlo. Un batido puede ser una solución rápida para desayunar o merendar, incluso para llevarte al trabajo o a la universidad. Un zumo es una buena opción de desayuno si te interesa depurar y quieres alargar el “detox” que tu cuerpo hace naturalmente cada noche. Como ves, no existe una regla única.

La personas con tendencia al estreñimiento pueden beneficiarse de la fibra de los batidos. También para los problemas digestivos, al tomar licuados o triturados, favorecemos el proceso de digestión y absorción, ya que las fibras o bien son inexistentes (zumos) o bien están rotas (batidos) y eso hace que el cuerpo trabaje menos a la hora de digerir y absorber.

### Zumo

- ★ No contiene fibra
- ★ Los nutrientes se absorben con más rapidez
- ★ Índice glucémico más alto
- ★ Si no utilizamos una máquina de presión en frío, perdemos muchas de las propiedades de los ingredientes.

### Batido

- ★ Contiene fibra soluble e insoluble, mejorando el tránsito intestinal
- ★ Los nutrientes se absorben más lentamente
- ★ Índice glucémico más bajo
- ★ Al tener fibra, es más saciante, puede sustituir **puntualmente** una comida.

# Zumos



## *Sweet Green*

1/2 col "kale" (o cualquier hoja verde)  
4 peras  
1/2 hinojo  
1 cucharada sopera de hierba de trigo  
1 poquito de agua mineral  
1.c.s. de chlorella

### **Recomendado para:**

Eliminar metales pesados  
Mejorar las digestiones  
Fuente de proteína completa  
Depurar (eliminar toxinas)



## *Huerta tropical*

1 manojo entero de acelgas  
1 manojo grande de perejil  
2 pepinos  
1 limón pelado  
1/2 piña  
1 c.s. De hierba de trigo en polvo

### **Recomendado para:**

Alcalinizar  
Depurar  
Mejorar la digestión  
Fuente de calcio  
Regenerar la sangre

# Zumos



## *Drink your greens*

5-6 pencas de espinacas  
1 buen manojo de menta (unas dos tazas)  
1 pepino  
2 manzanas ácidas  
zumo de 1/2 limón  
1 c. s. de espirulina en polvo.

### **Recomendado para:**

Depurar y alcalinizar  
Gases y problemas digestivos  
Anemia  
Retención de líquidos  
Mejorar la salud de la piel



## *Verdepura*

4-5 ramas de apio con sus hojas  
1 manojo entero de espinacas  
2 pepinos  
3 manzanas ácidas  
1/2 limón con su piel  
1 trocito de jengibre  
1 c.s. De chlorella en polvo

### **Recomendado para:**

Eliminar metales pesados  
Depurar y alcalinizar  
Fortalecer sistema inmune  
Retención de líquidos

# Zumos



## *Root - kiss*

1 remolacha  
1 taza de frutos rojos variados  
1 zanahoria  
1 manzana  
1/2 taza de calabaza  
1 rama de apio  
1 c.p. Rosa de mosqueta

### **Recomendado para:**

Anemia  
Piel  
Artritis reumatoide (antiinflamatorio)  
¡Rejuvenecer!



## *Easy Green*

2 pepinos  
1/2 piña  
5 pencas de apio con sus hojas  
1 c.s. de espirulina

### **Recomendado para:**

Mejorar las digestiones  
Anemia  
Depurar  
regenerar la sangre

# Batidos



## *Verde afrutado*

1 endivia  
3 arbolitos de brócoli  
1 plátano  
1 melocotón o zumo de melocotón ecológico  
1 poquito de rejuvelac o agua o hielo  
1 c. p. de maca  
Decoración: bayas de goji

### **Recomendado para:**

Mejorar la salud del intestino  
Fortalecer el sistema inmune  
Dar energía  
Después del deporte



## *Antiox*

1/4 de col lombarda (la lila)  
1/2 vaso de arándanos  
1/2 vaso de cerezas  
1 vaso de leche de almendra

### **Recomendado para:**

Aportar calcio  
Infección de orina  
Depurar el cuerpo  
¡Rejuvenecer por dentro y por fuera!

# Batidos



## *The professional*

1/2 aguacate  
2 plátanos  
2 pencas de apio  
1 pepino con la piel  
2-3 hojas de kale  
1c.s de espirulina en polvo  
1c.s. De maca en polvo  
1 c.s. De concentrado de manzana  
Agua para aligerar la textura

### **Recomendado para:**

Fuente de proteína completa  
Depurar  
Dar energía  
Después del deporte



## *Green choco*

1 buen manojo de kale (o cualquier hoja verde)  
2 plátanos  
1 pera  
1 cucharada sopera de cacao (sin azúcar)  
1 vaso de leche vegetal de almendra  
1 dátil  
1 chorrito de leche de coco  
1 c.s. de maca  
Opcional pero riquísimo: 1c.p. de algarroba  
Decoración: cacao nibs y coco

### **Recomendado para:**

Después del deporte  
Para sustituir una comida  
Dolores musculares

# Batidos



## *Melón melón*

1/2 melón  
1 pepino con piel  
1/4 vaso de rejuvelac o agua  
1 vaso de zumo de manzana ecológico  
1 poquito de menta  
1 c.s. de chlorella

### **Recomendado para:**

Retención de líquidos  
Salud del intestino  
Depurar  
Limpiar metales pesados



## *Santa Sandía*

1/2 sandía  
1 puñado de menta

### **Recomendado para:**

Retención de líquidos  
Prevención de cáncer  
Depurar  
Antioxidante