



**Curridabat**  
CIUDAD DULCE



Recetario

# 10 BATIDOS

para nutrir tu cuerpo

Oficina de Salud Integral-Municipalidad de Curridabat  
Dra. Priscilla Marín – Nutricionista y Salubrista Público  
Consultas: [priscilla.marin@curridabat.go.cr](mailto:priscilla.marin@curridabat.go.cr)  
[www.curridabat.go.cr](http://www.curridabat.go.cr)



**Curridabat**  
CIUDAD DULCE



Los alimentos son la principal fuente de vitaminas y minerales que nuestro cuerpo usa como materia prima para combatir las enfermedades. A continuación encontrará una lista de los principales nutrientes y su aporte a la función de nuestro sistema de defenza.

NUTRIENTE	APORTE AL SISTEMA INMUNE	¿DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR?
Vitamina A	Necesaria para la formación de anticuerpos contra virus y bacterias	Zanahoria, espinaca, chile dulce, perejil, huevos y papaya.
Vitamina D	Regula la función inmunitaria por su papel en la producción de proteínas antibacterianas.	Pescados, huevos y lácteos y exposición al sol
Vitamina E	Incrementar la actividad de los linfocitos T del sistema inmune y protege las membranas de las células	Aceites de girasol, soya, maíz y oliva
Cobre	Es un mineral implicado en la respuesta inmune inmediata.	Todos los tipos de frijoles, los cereales integrales, el cacao, las nueces, las pasas y el ajonjolí
Selenio	Fuerte contribución a la función inmunitaria	Se encuentra de forma natural en las nueces de brasil, los cereales integrales, mariscos y pescados.
Hierro	Participa en la producción de linfocitos T del sistema inmune	Carnes, frijoles de todo tipo, espinaca huevos y pan integral
Zinc	Recuperación del sistema inmune en casos de desnutrición	Huevos, carnes rojas y blancas, pan integral y frijoles de todo tipo

**Pruebe las siguientes recetas llenas de nutrientes para ayudarle a su sistema inmune a combatir eficientemente todo tipo de enfermedades. Le recomendamos probar un batido diario distinto para proveer mayor variedad de nutrientes a su cuerpo.**



# Batido de zanahoria y melón

## Valor Nutricional

La zanahoria es uno de los alimentos con más propiedades anticancerígenas; combinada con limón y miel alivia las afecciones respiratorias

## Ingredientes

- 1 zanahoria
- 1 taza de melón
- Jugo de 1 limón
- 1 vaso de agua
- Miel o azúcar al gusto
- 2 cubitos de hielo

## Preparación

1. Corte todo en trocitos y coloque en la licuadora
2. Sirva y disfrute de un batido muy refrescante.



# Batido de manzana y avena

## Valor Nutricional

Avena integral: Sus betaglucanos disminuyen el colesterol. Potencia el sistema inmune, mejora la digestión al ser fuente de fibra. Tiene yodo por lo que regula la tiroides y ayuda a mantener el azúcar estable en sangre, al igual que la canela.

## Ingredientes

- 1 manzana mediana
- 2 cdas. de avena integral
- 1 cdita de canela
- Miel o azúcar al gusto
- 2 cubitos de hielo

## Preparación

1. Corte la manzana y retire el centro y las semillas, pero deje la cáscara
2. Agregue todos los ingredientes y licue
3. Disfrute!



# Batido cremoso de chocolate

## Valor Nutricional

Cacao amargo: Tiene propiedades anticoagulantes por lo que mejora la circulación sanguínea. Aumenta el flujo de sangre al cerebro por lo que nos hace estar más despiertos y mejora el aprendizaje

## Ingredientes

- 1 banano congelado
- 1/2 taza de leche vegetal o animal
- 1 cdita de cacao puro en polvo
- Hielo al gusto
- Vainilla (opcional)

## Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora y licue hasta que el batido esté cremoso.
2. Sirva en un vaso y decore con rodajas de banano y cacao en polvo.



# Piña colada Saludable

## Valor Nutricional

La leche de coco contiene ácido láurico, es cual es un antiviral y antibacterial que destruye una amplia gama de organismos que causan enfermedades. Ayuda a prevenir la anemia gracias a su contenido de hierro. Además contiene fósforo que mantiene los huesos fuertes.

## Ingredientes

- 1/2 taza de leche de coco
- 1 banano congelado
- 2 rodajas de piña en cuadros
- 1/2 taza de agua de pipa
- 1/2 cdita de vainilla
- 1 cdita de semillas de chía

## Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora hasta alcanzar una consistencia cremosa
2. ¡Disfrute de un batido cremoso y delicioso!



# Batido sueño de remolacha

## Valor Nutricional

Remolacha: contiene nitratos que se convierten en óxido nítrico que se encarga de dilatar y relajar los vasos sanguíneos mejorando el flujo de sangre. La betaína de la remolacha disminuye la inflamación y ayudan en la eliminación de toxinas.

## Ingredientes

- 1/4 de remolacha pelada
- 12 fresas
- 1 taza de leche vegetal o yogurt natural
- 2 cdas de azúcar o miel
- Hielo al gusto

## Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora.
2. Sirva en un vaso y decore con fresas



# Batido de melón con leche

## Valor Nutricional

El melón es una fruta alta en agua, además aporta vitamina A y E, fibra y minerales como potasio, calcio y zinc. Es muy diurético y actúa como un laxante suave, por lo que elimina toxinas y ayuda a neutralizar la acidez estomacal

## Ingredientes

- 1/4 de melón sin cáscara ni semillas, en cubitos
- 1/2 taza de leche animal o vegetal (coco o almendras)
- 1 cda miel de abeja
- 5 hojitas de menta

## Preparación

1. Licue todos los ingredientes hasta que quede cremoso.
2. Sirva y decore el vaso con un trozo de melón y unas hojas de menta
3. ¡Disfrute!





# Batido mango maracuyá

## Valor Nutricional

Debido a las cualidades antioxidantes, diuréticas y depurativas del mango y la maracuyá, esta receta es ideal para las personas que tienen acné, dermatitis o enfermedades de la piel.

Además es recomendada para embarazadas por el contenido de ácido fólico.

## Ingredientes

- Un mango dulce y maduro en trocitos
- 1 cucharada de pulpa de maracuyá
- Hielo en cubitos pequeños
- 1/2 taza de agua
- 3 cubitos de hielo

## Preparación

- Licue todo junto y sirva

Si prefiere que la bebida quede más cremosa añada un par de cucharadas de yogur natural



# Batido alto en fibra

## Valor Nutricional

La linaza es fuente de omega 3 que mejora la función del Sistema inmune. Este smoothie ayuda a regular el tránsito intestinal y a combatir el estreñimiento, gracias a su alto contenido en fibra proveniente de las frutas y el avena.

## Ingredientes

- 1 taza de papaya en cubitos
- 1 taza de mango maduro con su cascara
- 1/2 taza de agua
- 6 cubos de hielo
- 1 cda linaza molida (o chía)
- 1 cda de avena integral

## Preparación

1. Licue todos los ingredientes
2. Tomar lentamente y ¡Disfrutar!



# Batido completo siempre verde

## Valor Nutricional

La espinaca protege tu cerebro gracias al potasio, folato y otros antioxidantes. También disminuye la presión arterial.

Es uno de los vegetales más potentes cuando se trata de reducir la inflamación en todo el cuerpo.

## Ingredientes

- 3 rodajas de piña
- 1 banano maduro
- 1 t. de hojas de espinaca o de lechuga
- 1/4 de pepino en trozos
- 15 hojas de hierbabuena
- 1/2 taza de agua
- 4 Cubos de hielo
- Rodajita de jengibre o 1/4 cdita de jengibre en polvo

## Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora hasta lograr una consistencia suave
2. Sirva y disfrute!



# Batido papaya con yogurt

## Valor Nutricional

El yogurt natural es fuente de probióticos y prebióticos. Alto en calcio y vitamina D que promueven la buena salud de los huesos.

La papaya tiene papaína que es una enzima que ayuda con la digestión y es fuente de fibra que mejora la salud digestiva.

## Ingredientes

- 1 rebanada grande de papaya en trocitos
- 1 higo seco o ciruela sin semilla
- 1/2 taza de yogurt natural
- 4 cubitos de hielo

## Preparación

1. Licue todos los ingredientes hasta que el hielo se deshaga y sirva.

Si sufre de estreñimiento o problemas digestivos le recomiendo tomarestebatido de día por medio.