DRA. MARIA ISABEL LUQUE
GINECOLOGÍA & ESTÉTICA VAGINAL

Prepara un mejor batido

Un batido puede ser una forma práctica y deliciosa de que tu comida sea tu medicina. Sigue esta guía para armarlo con ingredientes que te nutren.

Cómo armar tu batido

Pon los ingredientes en una licuadora de alta potencia en este orden y licúa hasta lograr la textura que te guste. Si puedes, elige ingredientes orgánicos.



1. **Líquido base**
   120–180 ml (4–6 onzas) · opcional
2. **Jugo natural**
   60–120 ml (2–4 onzas) · opcional
3. **Fruta**
   ½ taza
4. **Verduras**
   1–2 tazas
5. **Proteína**
   según el ingrediente
6. **Linaza molida**
   1–2 cucharadas
7. **Hielo**
   ¼ de taza · opcional

Tip: para que se vea atractivo, mezcla frutas y verduras de colores parecidos, por ejemplo pepino con melón.

DRA. MARIA ISABEL LUQUE
GINECOLOGÍA & ESTÉTICA VAGINAL

Elige tus ingredientes

Escoge uno o varios de cada grupo. Puedes variar cada día.

1. Líquido base

120–180 ml (4–6 onzas) · opcional

Agua · Té de canela · Té de cistus · Té de diente de león · Té de saúco · Té de jengibre · Té verde · Té de jazmín · Té de toronjil · Té de cardo mariano · Té de menta · Té de romero

Cómo preparar el té: vierte agua hervida (240 ml) sobre 1 bolsita, 1 cucharadita de hierba seca o 1 cucharada de hierba fresca. Tapa y deja reposar de 5 a 10 minutos, cuela y deja enfriar 20 minutos. El sobrante va a la nevera. Prefiere bolsitas sin blanquear.

Si tomas medicamentos, tienes una condición de salud o estás embarazada, consúltame antes de usar tés de hierbas o té verde.

2. Jugo natural

60–120 ml (2–4 onzas) · opcional

Remolacha · Cereza · Arándano rojo · Naranja · Granada · Ciruela · Uva morada · Tomate

Usa jugo frío, 100 % natural, sin azúcar ni sal añadidos.

3. Fruta

½ taza, fresca o congelada, sin azúcar

Manzana · Banano · Frutos del bosque · Kiwi · Mango · Melón · Nectarina · Papaya · Durazno · Pera · Piña

4. Verduras

1–2 tazas, frescas o congeladas

Aguacate · Remolacha · Pimentón · Zanahoria · Coliflor · Pepino · Hojas verdes oscuras · Arvejas · Batata · Calabaza · Calabacín

La mayoría se puede licuar cruda. Las verduras con almidón (batata, calabaza) deben cocinarse y enfriarse antes. Pica en trozos pequeños las más duras, como remolacha y zanahoria.

5. Proteína

Elige una buena fuente

Semillas de cáñamo (2 cdas) · Semillas de calabaza (2 cdas) · Leche de vaca, arveja, avena o soya (½ taza) · Mantequilla de almendra u otros frutos secos (1 cda) · Tofu sedoso (½ taza) · Soya en polvo (2 cdas) · Suero de leche en polvo (2 cdas) · Yogur o kéfir (½ taza)

DRA. MARIA ISABEL LUQUE
GINECOLOGÍA & ESTÉTICA VAGINAL

6. Linaza y hielo

Linaza 1–2 cdas · Hielo ¼ de taza

Usa linaza molida o harina de linaza. Guarda lo que sobre en la nevera hasta 4 semanas. Si te gusta frío, agrega hielo triturado o usa frutas y verduras congeladas.

Recetas para empezar

Cada receta rinde 1 porción (unos 360 ml). Pon todo en la licuadora, enciéndela y apágala varias veces, y luego licúa hasta la textura deseada.

Batido para el cerebro

1 porción

- 1 taza de arándanos azules
- ½ taza de uvas rojas o Concord, sin semillas
- 1 taza de verduras de hoja oscura (kale, espinaca, acelga)
- 2 a 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- ½ a 1 cucharadita de cúrcuma molida
- 1 naranja mediana pelada (opcional)

Cardiobatido

1 porción

- 2 cucharadas de suero de leche en polvo
- 1 taza de té verde
- ½ taza de arándanos azules
- ½ taza de frambuesas
- 4 cucharadas de jugo de granada (o ½ taza de semillas)
- ½ taza de sandía
- ½ taza de remolacha pequeña en cubos (o 1 cucharada en polvo, o 60–90 ml de jugo)
- 1 a 2 hojas de col berza
- Agua, para ajustar sabor y textura

Opcionales: col, cebolla, arándano rojo, cacao en polvo sin azúcar, fruta o verdura entera en polvo (1 cucharada).

Batido de antioxidantes

1 porción

- ½ taza de arándanos azules
- 1 a 2 cucharadas de frambuesa negra en polvo
- 1 taza de verduras de hoja oscura (col, hojas de brócoli)
- 60–90 ml de jugo de zanahoria
- 120 ml de té verde
- 1 a 2 cucharadas de jugo de granada
- 90 ml de jugo de tomate
- Agua, para ajustar sabor y textura

Batido antiinflamatorio

1 porción

- ½ taza de moras o frambuesas negras (o 1 cucharada en polvo)
- ½ taza de fruta cítrica o tropical (naranja, mandarina, papaya, mango, guayaba)
- 1 hoja grande de col berza
- 1 hoja grande de kale
- 1 trozo de jengibre fresco de 1 cm (o ¼ de cucharadita molido)
- ½ taza de semillas de granada (o 60 ml de jugo)
- 1 trozo de cúrcuma fresca de 2,5 cm (o ½ cucharadita molida)
- Agua, para ajustar sabor y textura

Importante. Esta guía es informativa y no reemplaza una consulta. Si tienes alguna condición, tomas medicamentos o estás embarazada, pregúntame qué ingredientes son los mejores para ti.