

*CURSO NUTRICIÓN*  
*y*  
*DIETOTERAPIA*  
*ENERGÉTICA*





# MÓDULO 5. PRÁCTICAS

## TEMA 5.2 Realización de un licuado de frutas y verduras: Green smoothies.

Se trata de elaborar un zumo verde, para tomar en ayunas (al menos 20 minutos antes de cualquier comida), ya que los zumos nos confieren:

- Multitud de vitaminas y minerales superconcentrados.
- Energía de buena mañana.
- Depuración y detoxificación.
- Potenciación enzimática.

Respetar unas reglas básicas de combinación alimentaria:

- **Base del preparado** – Escoger una o los dos: **apio y/o pepino**  
+
- **Hojas verdes** – Escoger una o más entre: **espinacas, col kale, lechuga, hojas diente de león.**
- +
- **Fruta** – Escoger una o más entre: **manzana, pera, limón, pomelo, lima.**  
+
- **Suplementos** – Escoger un pellizco entre uno o más de: **brócoli, jengibre, polen de abeja.**

Hay otras frutas o verduras que pueden entrar en juego pero básicamente respetando estas pautas conseguirás mantener una buena combinación alimentaria.

**Te proponemos que realices alguno de los 5 zumos verdes que te proponemos, lo pruebes y nos comentes que te ha parecido.**

**Te proponemos que elabores tu propio zumo verde y nos indiques que se te ha ocurrido.**

## 5 Fichas Zumos Verdes

### **FICHA 1: ¡ZUMO VERDE: BUENOS DIAS CON ENERGÍA!**

*Este Zumo Verde está indicado para empezar el día con energía.*

#### Ingredientes:

- ✓ 1 manzana
- ✓ ½ pepino
- ✓ 1 puñado pequeño de espinacas
- ✓ 2 ramitas de apio
- ✓ 3 ramitas de perejil
- ✓ 1 trocito de ralladura de raíz de jengibre



#### Beneficios:

*Es un zumo muy energético y sustitutivo del café. Muy saciante si bebemos 1 litro o más durante el día. Es depurativo y diurético lo que nos ayuda a eliminar toxinas y elevar el estado de energía.*

*Ojo: No tomar en personas con problemas de cálculos renales o gota por el elevado contenido en oxalatos de las espinacas.*

#### Elaboración:

*Limpiar y escurrir todos los vegetales. Sí los productos son ecológicos no es necesario pelarlos, en caso contrario mejor pelar la manzana y el pepino.*

*Trocear los ingredientes del tamaño de la boca de tu licuadora (o extractor de zumos al uso) e introducirlos uno a uno hasta obtener el zumo. Consúmelo al momento para obtener todos sus beneficios.*

## **FICHA 2: ¡ZUMO VERDE: DESPERTAR CON VITALIDAD!**

**Zumo Verde indicado para despertar con vigor, vitalidad y concentración.**

### Ingredientes:

- ✓ 1 pomelo
- ✓ 1 manzana
- ✓ 1 pera
- ✓ 2 ramitas de apio
- ✓ ½ limón
- ✓ 1 trocito de ralladura de raíz de jengibre



### Beneficios:

*Es muy energético y sustitutivo del café. Se trata de un zumo muy desintoxicante y antioxidante. Su riqueza en fruta nos aporta una gran cantidad de vitaminas.*

*Además el limón limpia nuestro sistema urinario, digestivo y sanguíneo. El jengibre nos aporta calor y actúa como antiinflamatorio.*

### Elaboración:

*Limpiar y escurrir todos los vegetales. Sí los productos son ecológicos no es necesario pelarlos, en caso contrario mejor pelar la manzana, la pera, el pepino, limón y pomelo.*

*Trocear los ingredientes del tamaño de la boca de tu licuadora (o extractor de zumos al uso) e introducirlos uno a uno hasta obtener el zumo. Consúmelo al momento para obtener todos sus beneficios.*

### **FICHA 3: ¡ZUMO VERDE: DESCONGESTIONANTE DE LA PIEL!**

**Zumo Verde indicado para mejorar el aspecto de la piel y tratar la celulitis.**

#### Ingredientes:

- ✓ 2 rodajas de piña
- ✓ 1 naranja
- ✓ ½ pepino
- ✓ 2 ramitas de apio
- ✓ 1 trocito de ralladura de raíz de cúrcuma



#### Beneficios:

*Es un zumo perfecto para combatir la retención de líquidos y los efectos de la celulitis, desinflamando y eliminando grasa.*

*Tanto la naranja y la piña tienen vitamina C, muy cicatrizantes, y la piña en especial tiene bromelaina, un maravilloso antioxidante, al igual que la curcumina de la raíz de cúrcuma, que además es antiinflamatoria y uno de los antioxidantes más potentes.*

#### Elaboración:

*Limpiar y escurrir todos los ingredientes, excepto la piña. Pelar la piña siempre. Sí el resto de productos son ecológicos no es necesario pelarlos, en caso contrario mejor pelar el pepino y la naranja.*

*Trocear los ingredientes del tamaño de la boca de tu licuadora (o extractor de zumos al uso) e introducirlos uno a uno hasta obtener el zumo. Consúmelo al momento para obtener todos sus beneficios.*

## ***FICHA 4: ¡ZUMO VERDE: SALUD DE HIERRO!***

***Zumo Verde indicado para recuperar la energía y el equilibrio emocional y combatir la anemia.***

### *Ingredientes:*

- ✓ 2 raíces de remolacha
- ✓ 1 manzana
- ✓ 2 zanahorias
- ✓ 2 ramitas de apio
- ✓ 1 limón
- ✓ 1 trocito de ralladura de raíz de cúrcuma



### *Beneficios:*

*Es un zumo indicado para combatir la falta de energía derivada de estados anémicos y emocionales. También en caso de personas que han optado por una alimentación vegetariana y deben tener bien suplementado el hierro.*

### *Elaboración:*

*Limpiar y escurrir todos los ingredientes. Sí los productos son ecológicos no es necesario pelarlos, en caso contrario mejor pelar la manzana, zanahorias, limón y apio. La remolacha mejor comprarla pelada y envasada.*

*Trocear los ingredientes del tamaño de la boca de tu licuadora (o extractor de zumos al uso) e introducirlos uno a uno hasta obtener el zumo. Consúmelo al momento para obtener todos sus beneficios.*

## *FICHA 5: ¡ZUMO VERDE: ¡AUMENTA TUS DEFENSAS!*

**Zumo Verde indicado para combatir infecciones y resfriados en cambios estacionales.**

### Ingredientes:

- ✓ 2 pomelos
- ✓ ½ limón
- ✓ ½ pepino
- ✓ 3 hojas de menta
- ✓ 1 cucharada de polen de abeja
- ✓ 1 trocito de ralladura de raíz de jengibre



### Beneficios:

*Es un zumo indicado para combatir la bajada de defensas ante los cambios estacionales, otoño y primavera, y actuar como una deliciosa medicina preventiva. Muy rico en Vitamina C y betacarotenos, estimulando el sistema inmunológico. El polen de abeja actúa como un potente antibacteriano, al igual que la menta que además es revitalizante y energética.*

### Elaboración:

*Limpiar y escurrir todos los ingredientes. Si los productos son ecológicos no es necesario pelarlos, en caso contrario mejor pelar los pomelos, pepino y limón. El polen de abeja comprarlo siempre ecológico.*

*Trocear los ingredientes del tamaño de la boca de tu licuadora (o extractor de zumos al uso) e introducirlos uno a uno hasta obtener el zumo. Consúmelo al momento para obtener todos sus beneficios.*