NutriVida Integral
NUTRICIÓN CLÍNICA EN NEUROCOGNICIÓN ALIMENTARIA

San José, Costa Rica
nutrividaintegral.com

GUÍA OFICIAL DE RECETAS CLÍNICAS

Recetario de Batidos Verdes

Clorofila • Fitonutrientes • Antioxidantes • Hidratación Consciente

Una guía práctica diseñada por la Dra. Griselda García Gómez para incorporar más vegetales y frutas frescas en tu vida diaria, con ingredientes accesibles de Costa Rica y absoluto rigor científico.

- ✓ 10 recetas completas con ingredientes y medidas exactas
- ✓ Sin mitos punitivos ni falsas promesas "detox"
- ✓ Guía comparativa de fitonutrientes y compuestos bioactivos
- ✓ Recomendaciones clínicas de consumo seguro y hábitos sostenibles

Dra. Griselda García Gómez
Especialista en Nutrición Clínica y Neurocognición Alimentaria

WhatsApp de Consulta: **+506 7027-4175**

💚 Mensaje de Bienvenida & Enfoque Clínico

¡Bienvenido(a) a una forma más verde y deliciosa de cuidarte!

En *NutriVida Integral* creemos que cada pequeño cambio puede convertirse en una oportunidad para cuidar de vos. Este recetario fue creado para acompañarte con ideas sencillas, frescas y llenas de color que podés preparar en casa, sin complicarte y respetando tus gustos y necesidades.

Encontrarás combinaciones de hojas verdes, frutas, hierbas y vegetales que aportan agua, fibra, vitaminas y distintos fitonutrientes. No necesitás ingredientes costosos ni recetas difíciles: empezá con una opción que te guste, disfrutá su sabor y recordá que **la constancia se construye con hábitos realistas**.

> *"Un mensaje para vos: no se trata de hacerlo perfecto, sino de avanzar con amabilidad, equilibrio y acompañamiento profesional."*
>
> ***— Dra. Griselda García Gómez***

📋 Cómo aprovechar este recetario

- **Rendimiento:** Las recetas rinden aproximadamente 1 porción (300–400 ml), según el tamaño de los ingredientes y el agua añadida.
- **Higiene:** Lavá las frutas, hojas y hierbas bajo agua potable antes de prepararlas. Usá utensilios limpios y consumí el batido recién preparado.
- **Fibra completa:** Licuá los ingredientes completos en vez de colarlos para conservar toda su fibra. Ajustá el agua a la textura que prefirás.
- **Sin azúcares añadidos:** Usá la fruta entera para dar sabor; no hace falta añadir azúcar, miel ni siropes.
- **Complemento nutricional:** Un batido complementa una alimentación variada: no reemplaza automáticamente una comida completa ni la valoración médica/nutricional individual.

> **Nota médica importante sobre clorofila, diuresis y antioxidantes:**
> La clorofila es el pigmento verde de las plantas. Las hojas verdes también aportan folato, vitamina K, carotenoides y otros compuestos bioactivos. Variar ingredientes es más útil que depender de una sola receta. En este recetario, el término "diurético" se usa de forma prudente para describir preparaciones ricas en agua y alimentos vegetales frescos, nunca para prometer fármaco-eliminación mágica. La hinchazón persistente o el edema pueden responder a causas clínicas que requieren evaluación médica formal.

🔬 Guía Breve de Fitonutrientes

Los fitonutrientes son sustancias bioactivas naturales presentes en las plantas. Su máximo beneficio se obtiene dentro de un patrón de alimentación variado y equilibrado.

Grupo	Fuentes en este recetario	Aporte e Idea Clave
Clorofilas	Espinaca, kale, lechuga y otras hojas verdes frescas	Pigmentos fotosintéticos; confieren el color verde característico y acompañan al folato y antioxidantes.
Carotenoides	Espinaca, kale, lechuga, mango, papaya	Incluyen beta-caroteno, luteína y zeaxantina; precursores de vitamina A y protectores celulares.
Vitamina C	Kiwi, limón, piña, papaya, brócoli	Nutriente antioxidante hidrosoluble que optimiza la absorción de hierro vegetal y síntesis de colágeno.
Polifenoles	Manzana, uvas verdes, perejil, jengibre	Amplia familia de metabolitos vegetales con potente actividad antioxidante tisular.
Glucosinolatos	Brócoli tierno y otras crucíferas	Compuestos azufrados que se biotransforman en isotiocianatos al triturar o masticar.
Fibra Dietética	Fruta entera con cáscara lavada, hojas, chía	Licuar sin colar nutre la microbiota intestinal y desacelera la absorción glucémica.

1. Verde Clásico de Piña y Pepino

FRESCO E HIDRATANTE

INGREDIENTES

- 1 taza de espinaca fresca bien lavada
- ½ taza de piña en cubos
- ½ pepino mediano
- Jugo de ¼ a ½ limón
- ¾ a 1 taza de agua potable

PREPARACIÓN

1. Colocá todos los ingredientes en la licuadora.
2. Licuá a potencia media-alta hasta textura uniforme.
3. Serví inmediatamente sin colar para conservar fibra.

> **Enfoque en fitonutrientes:** La espinaca aporta carotenoides y folato; la piña aporta vitamina C y bromelina natural. El pepino aporta volumen hídrico puro.

** Consejo práctico: Si no estás habituado al sabor vegetal, empezá con ½ taza de espinaca y aumentá gradualmente.*

2. Verde Cítrico con Perejil

CÍTRICO Y AROMÁTICO

INGREDIENTES

- 1 taza de lechuga romana lavada
- ¼ taza de perejil fresco deshojado
- ½ manzana verde en trozos
- Jugo de ½ limón fresco
- 1 taza de agua fría

PREPARACIÓN

1. Lavá y desinfectá muy bien el perejil y la lechuga.
2. Cortá la manzana con cáscara limpia (retirá semillas).
3. Licuá todo con el agua y el limón fresco.

Enfoque en fitonutrientes: El perejil concentra miricetina y apiina; la lechuga romana aporta luteína y folato. La manzana verde suma polifenoles quercetina.

3. Kiwi, Espinaca y Hierbabuena

FRUTAL Y REFRESCANTE

INGREDIENTES

- 1 kiwi pelado
- 1 taza de espinaca fresca
- 4 a 6 hojas de hierbabuena fresca
- ½ taza de pepino
- ¾ taza de agua potable

PREPARACIÓN

1. Pelá el kiwi y lavá las hojas y el pepino.
2. Procesá en la licuadora hasta integrar por completo.
3. Probá y ajustá la densidad con un chorrito extra de agua.

Enfoque en fitonutrientes: El kiwi es una fuente extraordinaria de vitamina C y actinidina enzimática; la hierbabuena aporta mentol aromático estimulante digestivo.

4. Apio, Pepino y Limón

LIGERO Y ALTO EN AGUA

INGREDIENTES

- 1 tallo de apio fresco
- ½ pepino mediano
- 1 taza de lechuga lavada
- Jugo de ½ limón
- 1 taza de agua potable

PREPARACIÓN

1. Lavá minuciosamente el apio, pepino y lechuga.
2. Troceá en pedazos pequeños para facilitar el licuado.
3. Licuá con el agua y el limón; no agregués sal.

Enfoque en fitonutrientes: Alta densidad hídrica y electrolitos naturales (potasio natural del apio). Excelente hidratación diurna.

5. Mango Verde Suave

CREMOSO SIN LÁCTEOS

INGREDIENTES

- ½ taza de mango maduro en cubos
- 1 taza de espinaca lavada
- ½ taza de pepino
- 1 cdta. de jugo de limón
- ¾ a 1 taza de agua potable

PREPARACIÓN

1. Colocá la fruta, espinaca y pepino en la licuadora.
2. Procesá a potencia máxima para una textura sedosa.
3. Serví de inmediato. No requiere endulzantes.

Enfoque en fitonutrientes: El mango aporta mangiferina y carotenoides; el limón neutraliza el dulzor equilibrando el índice glucémico general.

6. Pera, Kale y Limón

VERDE CON FIBRA & OMEGA-3

INGREDIENTES

- 1 hoja grande de kale o 1 taza de hojas tiernas
- ½ pera con cáscara (sin semillas)
- Jugo de ¼ de limón
- 1 cucharadita de semillas de chía (opcional)
- 1 taza de agua potable

PREPARACIÓN

1. Lavá muy bien el kale y la pera.
2. Licuá todos los ingredientes de manera homogénea.
3. Si añadís chía, dejá reposar 3–5 min para hidratar su mucílago.

Enfoque en fitonutrientes: El kale brinda glucosinolatos, carotenoides y vit. K; la cáscara de pera aporta pectina soluble prebiótica y la chía ácido alfa-linolénico.

7. Papaya, Espinaca y Limón

SUAVE Y DIGESTIVO

INGREDIENTES

- ¾ taza de papaya madura
- ¾ taza de espinaca tierna
- Jugo de ¼ de limón
- ½ taza de pepino
- ½ a 1 taza de agua

PREPARACIÓN

1. Retirá semillas de la papaya y cortá la pulpa.
2. Lavá la espinaca y pepino bajo el chorro de agua.
3. Licuá hasta obtener una consistencia cremosa y suave.

Enfoque en fitonutrientes: La papaya aporta papaína enzimática y betacaroteno; ideal para personas con sensibilidad digestiva matutina.

8. Manzana, Apio y Jengibre

AROMÁTICO & TERMOGÉNICO

INGREDIENTES

- ½ manzana verde con cáscara
- 1 tallo de apio fresco
- ½ taza de espinaca
- 1 rodaja muy fina de jengibre fresco
- 1 taza de agua potable

PREPARACIÓN

1. Lavá los ingredientes cuidadosamente.
2. Picá la manzana y apio en cubos.
3. Licuá con agua y jengibre (iniciá con poca cantidad).

Enfoque en fitonutrientes: El jengibre aporta gingeroles y shogaoles antiinflamatorios; la manzana aporta quercetina y polifenoles astringentes.

9. Verde de Uvas y Lechuga

DULCE NATURAL

INGREDIENTES

- ½ taza de uvas verdes sin semillas
- 1 taza de lechuga romana
- ½ pepino en rodajas
- Jugo de ¼ de limón
- ¾ taza de agua fresca

PREPARACIÓN

1. Lavá minuciosamente las uvas, lechuga y pepino.
2. Licuá hasta pulverizar completamente los hollejos.
3. Serví bien frío y sin colar.

> **Enfoque en fitonutrientes:** Las uvas aportan polifenoles resveratrol y flavonoides; la lechuga romana aporta clorofila y minerales alcalinizantes.

10. Brócoli Tierno y Manzana

VEGETAL Y DIFERENTE

INGREDIENTES

- ¼ taza de brócoli crudo muy limpio (floretes tiernos)
- ½ manzana verde
- ½ taza de espinaca
- Jugo de ¼ de limón
- 1 taza de agua potable

PREPARACIÓN

1. Lavá y desinfectá minuciosamente el brócoli y las hojas.
2. Licuá con la manzana, el limón y el agua.
3. * Si preferís menor intensidad digestiva, sustituí por pepino.

> **Enfoque en fitonutrientes:** El brócoli aporta sulforafano glucosinolato; la manzana equilibra el sabor con fructosa y pectina natural.

🌱 Pautas Clínicas para un Hábito Saludable y Sostenible

1. **Variá tus vegetales y frutas:** No tomés siempre la misma combinación. La rotación de hojas (espinaca, lechuga romana, kale, acelga) asegura un espectro diverso de micronutrientes y previene la monotonía gustativa.
2. **Cero azúcares agregados:** Evitá añadir azúcar blanca, jarabes de maíz, endulzantes artificiales o cucharadas abundantes de miel. El dulzor natural de media fruta es suficiente para educar el paladar hacia umbrales saludables.
3. **El agua simple sigue siendo irremplazable:** Los batidos no deben sustituir el consumo de agua potable a lo largo del día. Mantené tu hidratación habitual de acuerdo a tu nivel de actividad y clima.
4. **Condiciones clínicas específicas:** Si tenés control estricto de glucemia, enfermedad renal crónica (control de potasio), uso de anticoagulantes como warfarina (vitamina K) o restricción de líquidos, consultá previamente con tu nutricionista.
5. **Señales de alerta médica:** Si experimentás hinchazón repentina, dolorosa, unilateral en miembros inferiores o acompañada de disnea, no recurras a batidos; acudí a valoración médica de urgencias.

📚 Referencias Bibliográficas Científicas

• Harvard T.H. Chan School of Public Health. (s. f.). *Vegetables and fruits*. The Nutrition Source. Harvard University.

• Harvard T.H. Chan School of Public Health. (s. f.). *Antioxidants: Beyond the hype*. The Nutrition Source. Harvard University.

• Nagendran, S., et al. (2023). *Enhancing Health Benefits through Chlorophylls and Chlorophyll-Rich Agro-Food: A Comprehensive Review*. Molecules, 28(14), 5344.

• Yang, X., et al. (2022). *Phytochemicals, Nutrition, Metabolism, Bioavailability, and Health Benefits in Lettuce—A Comprehensive Review*. Antioxidants, 11(6), 1158.

• Aune, D., et al. (2022). *Should We 'Eat a Rainbow'? An Umbrella Review of the Health Effects of Colorful Bioactive Pigments in Fruits and Vegetables*. Nutrients, 14(19), 3987.

• American Kidney Fund. (2024). *Herbal supplements, juices and chronic kidney disease (CKD) dietary guidance*. Kidney Fund Clinical Guidelines.

NutriVida Integral

Dra. Griselda García Gómez

Consultas nutricionales clínicas individuales, planes de neurocognición alimentaria y acompañamiento en estilo de vida saludable en Costa Rica.

WhatsApp Directo: +506 7027-4175 • www.nutrividaintegral.com

© NutriVida Integral. Material educativo protegido. Prohibida su venta o alteración comercial sin autorización previa.