

SERIE: PRODUCIENDO CON ENERGÍA



Nutrijugos

¿Cómo preparar jugos para tener una familia sana?



Con el apoyo de:



Organizado por:



SOLUCIONES PRÁCTICAS

Tecnologías desafiando la pobreza



López, S. *Nutrijugos. Cómo preparar jugaos para tener una familia sana.*
Lima: Soluciones Prácticas, 2010.

20 pp.

ISBN: 978-612-45923-1-7



Autora: Sara Lopez

Revisión: Miguel Aréstegui, Wilder Ortiz

Coordinación: Francis Salas, Paul Carpio

Edición: Francis Salas , Mario Cossío

Línea gráfica: Miluska Ruiz de Castilla, Claudia Rospigliosi

Diagramación: Leonardo Bonilla

Impreso por: Kinko's

Impreso en el Perú, diciembre de 2010



Índice

» Presentación	5
» Jugos para una familia más sana	7
» RECETAS DE JUGOS	9
Jugo de papaya	9
Jugo de tuna	10
Jugo de fresa con leche	10
Jugo de sandía	11
Jugo de piña	12
Jugo tropical fresco	12
Jugo de papaya con naranja	13
Jugo de cítricos	13
Jugo de piña con toronja	14
Jugo de manzana, guayaba y miel	14
Jugo de piña, Toronja y manzana	15
Jugo de pera con naranja	15
Jugo de papaya con plátano	16
» JUGOS DE VERDURAS Y FRUTAS	17
Jugo de frutas y verduras	17

Presentación

La presente cartilla contiene busca difundir los beneficios y la importancia del consumo de frutas y verduras en nuestra dieta diaria. En ella, presentamos recetas para la preparación de jugos en base a frutas disponibles en Cajamarca, usando herramientas tecnológicas que permitan promover el uso de la electricidad en hogares rurales.

El consumo de nutrijugos es promovido por **Soluciones Prácticas** en talleres prácticos y demostrativos, dirigidos a madres de familia de 169 centros educativos de San Pablo, San Miguel, Contumazá y Celendín, demostrando que un adecuado uso de la electricidad y de la tecnología nos permite mejorar la nutrición familiar, especialmente para los niños en edad escolar. Del mismo modo, es un uso productivo que puede facilitar el establecimiento de pequeños negocios para mejorar la economía familiar.

Este documento forma parte de la serie *Produciendo con energía*, que contiene 13 cartillas en temas de usos productivos de la energía, realizada en el marco del proyecto *Promoción del uso apropiado de la electricidad en las áreas de los proyectos de ampliación de la frontera eléctrica en la Región Cajamarca (Proenergía)*, implementado por **Soluciones Prácticas** con el apoyo del gobierno regional de Cajamarca y con el financiamiento de la Agencia Japonesa de Cooperación (JICA). 🍅



Jugos para una familia más sana



Jugo de frutas. Una delicia saludable

Las frutas son un alimento delicioso que beneficia la salud de personas de todas las edades, pero sirve especialmente durante las etapas de crecimiento: niñez y adolescencia. Los niños que toman jugos de frutas naturales tienen un mejor aporte nutricional y una dieta de mejor calidad.

El jugo de frutas natural cuenta con nutrientes esenciales para el período de desarrollo y crecimiento de niños de entre 2 a 5 años, pues les ofrece altas cantidades de ácido fólico.

Los niños de más de 6 años, hasta los 18, se benefician por el alto contenido de fibras que los jugos ofrecen.

Ya durante la adultez, el cambio físico más significativo es el aumento de peso, que puede convertirse en obesidad en muchos casos. La obesidad incrementa el riesgo de padecer enfermedades como diabetes, gota, presión alta, problemas respirato-

rios, etc. Los riesgos de sufrir estas enfermedades pueden disminuir si se incorporan las frutas como parte importante de nuestra dieta.

¿Por qué consumir nutrijugos?

1. Nos ayudan a fortalecer, revitalizar, limpiar y desintoxicar nuestro organismo
2. Es una forma fácil y barata de consumir frutas y verduras

¿Cómo preparar los nutrijugos?

Es simple, solo necesitamos frutas, que podemos encontrar en el mercado, y una licuadora. Explicaremos el procedimiento en cada receta.



Cuidados al preparar jugos en la licuadora

1. Lavarse bien las manos y uñas con abundante agua y jabón
2. Usar una vestimenta adecuada y limpia
3. Lavar bien la fruta, pelarla y quitar las pepas si son grandes y duras
4. Usar siempre agua hervida
5. En caso de frutas grandes, deben ser picadas en trozos pequeños, para no maltratar el motor de la licuadora
6. El jugo es más rico y nutritivo si se sirve recién preparado
7. Si necesita almacenar el jugo preparado, hágalo en una jarra de vidrio pequeña, bien cerrada y de preferencia en el refrigerador

¿Cómo limpiar la licuadora?

Primero limpiar las cuchillas, utilizando un cepillo para retirar las partículas y lavar las partes removibles. Secar bien todas las partes antes de rearmar la licuadora.

¿Cual es el consumo de electricidad de la licuadora?

Una licuadora estándar tiene 350 Watts de potencia y consume 1kw por hora.

Si preparamos jugos durante 5 minutos cada día, al final del mes, esto nos costará solo 0.50 céntimos en nuestro recibo de luz.

Recomendaciones

- » Compre su licuadora o su extractor de jugos hoy y prepare NUTRIJUGOS.
- » CONSUMA jugos frescos y sabrosos.

Recetas de jugos



Te presentamos recetas fáciles para que puedas preparar jugos. Son sencillas y puedes usar cualquier fruta de la zona como papaya, piña, plátano y hacer combinaciones

Léelas con atención

Jugo de papaya

Ingredientes:

- Papaya madura
- Agua hervida
- Miel o azúcar al gusto

Preparación:

Lavar y pelar la papaya, luego cortarla en trozos; agregar agua, fruta y miel o azúcar al gusto, licuar y servir.

Valor nutritivo:

La papaya es rica en vitaminas A, B1, B2, B3 y C. Tiene un alto contenido en Calcio.



Se recomienda consumir papaya porque tiene propiedades digestivas, diuréticas, antioxidantes, analgésicas, relajantes, anticoagulantes y, expulsa los parásitos intestinales, es un hipotensor, antiinflamatorio, antidiarreico, broncodilatador, tranquilizante, espasmolítico y antifúngico.

Jugo de tuna

Ingredientes:

- 3 tunas
- Agua
- Azúcar o miel al gusto

Preparación:

Pelar la tuna, agregar agua y azúcar, y licuar.

Valor nutritivo:

La tuna posee un valor nutritivo superior al de otras frutas en varios componentes. Es rica en Potasio y Vitamina C. Su pulpa tiene un alto



contenido de agua y carbohidratos y alto contenido de fructosa. Se recomienda consumir este jugo porque tiene propiedades astringentes y antisépticas. El más importante para la salud es un alcaloide llamado Cantina, que es un tónico que mejora el funcionamiento cardíaco.

Jugo de fresa con leche

Ingredientes:

- 1 kg de fresas
- 1 litro de leche hervida
- Azúcar o miel al gusto

Preparación:

Lavar las fresas y ponerlas en la licuadora. Agregar leche, azúcar al gusto y licuar. Servir y disfrutar de este nutritivo y delicioso Nutrtijugo.



Valor nutritivo:

La fresa contiene Vitamina C, y la leche, Calcio, minerales y alto contenido de fibra. Se recomienda este jugo porque aporta alto contenido de Calcio y vitaminas que ayudan al buen funcionamiento del sistema nervioso.

Jugo de sandía

Ingredientes:

- Sandía madura
- Agua hervida
- Miel o azúcar al gusto

Preparación:

Lavar y pelar la sandía, quitarle las pepas y cortarla en trozos. Mezclar los trozos de fruta, agregar agua, miel o azúcar al gusto, licuar y servir.

Valor nutritivo:

La sandía es rica en vitaminas, Potasio y Ácido Ascórbico. Tiene un alto contenido de agua. Se recomienda consumir sandía porque tiene propiedades medicinales, su jugo es mineralizante y oxidante (quema los tóxicos del cuerpo) ayuda a limpiar los tejidos de la de sangre, baja la fiebre y aumenta la



leche de las madres lactantes. Es diurética, recomendable para los enfermos de la próstata, riñones y vías urinarias o con dificultades para orinar. Es aconsejable para obesos y personas que retienen líquidos, enfermos de gota, artritis reumática y ciática. Se usa contra el reumatismo, artritis, acidez estomacal y presión arterial elevada.

Jugo de piña



Ingredientes:

- Piña
- Agua hervida
- Miel o azúcar al gusto

Preparación:

Lavar, pelar y eliminar la parte central de la piña. Picar, licuar, colar y servir.

Valor nutritivo:

La Piña es rica en vitaminas como la C, aporta también minerales

como el calcio y es rica en fibra. Se recomienda consumir piña porque facilita la digestión y previene las enfermedades infecciosas. Se recomienda comer piña porque ayuda al funcionamiento del hígado y de los riñones.

Jugo tropical fresco



Ingredientes:

- 1 papaya
- 1 guayaba
- 3 naranjas
- Agua hervida
- Azúcar o miel al gusto

Preparación:

Lavar y pelar todas las frutas, quitar las pepas a la papaya, agregar agua, azúcar, licuar y servir.

Valor nutritivo:

La papaya es rica en vitaminas A, B1, B2, B3 y C. Tiene un alto contenido de Calcio. La guayaba es rica en Vitamina C y Vitamina A. La naranja es rica en vitamina C. Contiene magnesio. Se recomienda consumir este jugo porque tiene propiedades medicinales, es un alimento desintoxicante.

Jugo de cítricos

Ingredientes:

- 2 naranjas
- 1 limón
- 2 cucharadas de miel
- 1 taza de agua hervida

Procedimiento:

Lavar las naranjas y el limón. Extraer su jugo y vaciarlo a un vaso, agregar 2 cucharas de miel.

Valor nutritivo:

La naranja es rica en Vitamina C y contiene Magnesio. El limón destaca por su contenido de Vitamina C, Ácido Cítrico y sustancias



astrogentes. Es rico en Potasio. Se recomienda este para combatir la gripe, además la Vitamina C interviene en la formación del colágeno en los huesos, dientes y glóbulos rojos. También favorece la absorción del Hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. El Potasio es importante para la actividad muscular normal.

Jugo de papaya con naranja

Ingredientes:

- Naranjas
- Papaya

Preparación:

Lavar la fruta, preparar el jugo de naranja, mezclar con los trozos de papaya y licuar.



Valor nutritivo:

La papaya es rica en vitaminas A, B1, B2, B3 y C. Tiene un alto contenido en Calcio. La naranja, rica en Vitamina C. Contiene Magnesio y mucha fibra. Se recomienda este jugo porque ayuda a tener una buena digestión durante todo el día.

Jugo de piña con toronja

Ingredientes:

- 1 toronja grande o 2 medianas
- 2 rodajas de piña
- Agua hervida

Procedimiento:

Lavar las toronjas y exprimir las. Pelar la piña, cortar dos tajadas. Mezclar el jugo de la toronja con la piña y licuar, colar y servir.

Valor Nutritivo:

La piña es rica en Vitamina C y en menor cantidad en B1 y B6. Es rica tam-



bién en Potasio, Magnesio, Cobre y Manganese. Tiene un alto contenido de fibra y una enzima especial que ayuda a digerir las proteínas. La toronja tiene Vitamina A y Vitamina C. Se recomienda este jugo porque favorece la reducción del colesterol en el organismo.

Jugo de manzana, guayaba y miel

Ingredientes:

- 1 manzana grande
- 6 guayabas
- Agua hervida
- Miel de abeja al gusto

Procedimiento:

Lavar la fruta, quitarle las pepas y picar. Mezclar los ingredientes y licuar. Puede tomarse sin colar para aprovechar todos sus nutrientes.



Valor nutritivo:

La guayaba es rica en vitaminas C y A. La manzana es rica en Ácido Glutámico, un antiulceroso y tónico que incrementa la capacidad mental, contiene vitamina F. Es fuente discreta de vitamina E. Se recomienda este jugo para el agotamiento físico, pues es un buen relajante.

Jugo de piña, toronja y manzana

Ingredientes:

- 2 toronjas
- 1 rebanada de piña
- 1 manzana grande

Procedimiento:

Lavar y pelar la fruta. Extraer el jugo de la toronja, picar la manzana y piña. Mezclar con el jugo de toronja y licuar.

Valor nutritivo:

La manzana contiene Ácido Glutámico, que es antiulceroso, tónico,



incrementa la capacidad mental y contiene Vitamina F. Ayuda a combatir el colesterol y es una buena arma contra la diabetes. Se recomienda consumir este jugo porque quema las grasas y proporciona Vitamina C. Muy recomendado para mantenerse en forma.

Jugo de pera con naranja

Ingredientes:

- 2 peras
- 2 naranjas
- Agua hervida
- Azúcar o miel al gusto

Procedimiento:

Lave las peras y las naranjas y córtelas. Haga un jugo de naranja, y luego coloque las peras cortadas en trozos en la licuadora. Agregue el jugo de la naranja y licúe.



Valor nutritivo:

La pera aporta calorías y azúcares, fibra, vitaminas, Ácido Fólico, Vitamina B2 y minerales como Potasio. Es diurética y suavemente astringente (rica en taninos). La naranja aporta Vitamina C. Se recomienda este jugo porque es un buen aperitivo, digestivo y favorece el buen funcionamiento de las vías biliares.

Jugo de papaya con plátano

Ingredientes:

- Papaya madura
- 2 plátanos
- Agua hervida
- Azúcar o miel al gusto

Preparación:

Lavar y pelar la fruta, quitar las pepas, picar en trozos, mezclar, y añadir azúcar y agua. Licuar bien.

Valor nutritivo:

El plátano y papaya son energéticos, ricos en Vitaminas A y complejo B, el plátano, además, contiene Ácido Fólico, es rico en hidratos de carbono y tiene alto contenido de Potasio,



Magnesio, Pectina y fibra. Se recomienda este jugo porque la combinación de estas frutas, con alto contenido de vitaminas A, C y Fósforo, ayuda a mejorar la memoria, retrasando los problemas de senilidad en ancianos. Previene la gastritis y úlceras gástricas, ayudando a su cicatrización, y a superar casos de ardor estomacal. Previene el estrés.

Jugos de verduras y frutas

También puedes hacer jugos combinando verduras y frutas, lo mejor es mezclarlos teniendo en cuenta su valor nutritivo.

A continuación, te presentamos una de las combinaciones más usadas



También puedes combinar el apio, zanahoria, pepino, que son diuréticos naturales.

Jugo de frutas y verduras

Ingredientes:

- 10 fresas
- 3 zanahorias pequeñas
- 3 tallos de apio
- 2 manzana
- Agua hervida

Preparación:

Lavar y pelar la fruta. Quitar el corazón de la manzana y picarla en trozos. Picar el apio y colocar todo en la licuadora. Agregue agua y azúcar al gusto, licuar y colar.



Valor nutritivo:

Todas estas verduras y frutas son ricas en vitaminas C, A, y B, y gran contenido de fibra. Son ricas en Potasio. Se recomienda este jugo, porque es desinflamatorio y desintoxicante favorecen el buen funcionamiento del hígado y de las vías biliares.



RESPUESTAS PRÁCTICAS

Respuestas Prácticas es un servicio especializado en temas como energías renovables, agroindustria, prevención de desastres, tecnologías apropiadas, etc., dirigido a microempresarios, productores, investigadores, ONG y personas que trabajan en desarrollo en general. A través de su Centro de Información, ofrece gratuitamente:

- Servicio de consultas técnicas, que cuenta con especialistas capacitados para resolver tus consultas
- Suscripción a noticias diarias y alertas bibliográficas vía Internet
- Biblioteca especializada con más de 8 mil libros y más de 100 revistas dedicadas a temas de energía, desarrollo, agricultura, entre otros



www.solucionespracticas.org

Envíanos un correo-e a la siguiente dirección:
info@solucionespracticas.org.pe o llámanos al:
(51-1) 444-7055, 242-9714, 447-5127

SOLUCIONES PRÁCTICAS

Tecnologías destacando la pobreza



Soluciones Prácticas es un organismo de cooperación técnica internacional que contribuye al desarrollo sostenible de la población de menores recursos, mediante la investigación, aplicación y diseminación de tecnologías apropiadas. Tiene oficinas en África, Asia, Europa y América Latina. La oficina regional para América Latina tiene sede en Lima, Perú y trabaja a través de sus programas de Sistemas de producción y acceso a mercados; Energía, infraestructura y servicios básicos, Prevención de desastres y gobernabilidad local y las áreas de Control de calidad, Administración y Comunicaciones.

» Mayor información

Soluciones Prácticas, oficina Cajamarca
Jr. Las Casuarinas 738, Urb El Ingenio
Teléfonos: (5176) 36-4024, 36-8759

Jefe de proyecto: Miguel Aréstegui
Correo-e: marestegui@solucionespracticas.org.pe



www.solucionespracticas.org