



## BATIDOS Y ZUMOS DEL MUNDO PARA LA SALUD

### **ZUMO MEDITERRANEO - Zanahoria, manzana, apio.**

Ideal para desayuno por su aporte de vitaminas. Su combinación convierte a este zumo en un verdadero reconstituyente.

### **ZUMO DE TAIWAN - Kiwi, mandarina y manzana**

Bueno para reponerse de un catarro

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Mezclar todo en una licuadora

### **ZUMO MAYA - Aguacate, agua, limón y miel**

Adaptado para niños y personas con desnutrición

### **BATIDO AFRICANO - Sandía, uva, melón y leche.**

Bueno para depurar la sangre

### **BATIDO LATINO - Papaya, piña y leche**

Alimento completo

### **BATIDO ISLA DEL PACÍFICO -**

#### **Coco y leche, con canela o chocolate rallado**

Ideal para noches calurosas

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Añadir la leche.
- Mezclar todo en un batidora
- Rallar el chocolate y mezclar con el batido

## DE DONDE SON

**Naranja - China**

**Remolacha - Norte de África**

**Manzana - sudeste de Europa y el Sudoeste de Asia**

**Zanahoria – Afganistán – su origen en la palabra árabe "ISFANNARIYA"**

**Pepino - regiones tropicales del sur de Asia. India desde hace más de 3.000**

**Limón - sudeste asiático de la China y traído a Occidente por los árabes**

**Perejil - Mediterráneo**

**Piña - Sudamérica, concretamente de Brasil. Allí fue donde la encontraron los colonizadores españoles**

**Melocotón - China**

**Sandia - África tropical. Su cultivo se remonta desde hace siglos a la ribera del Nilo**

**Melón - Existen 2 teorías acerca del *origen del melón*: Unos expertos piensan que es originario de **sur de Asia** y otros atribuyen al continente **africano****

**Uva - Europa en la región asiática del mar Caspio**

**Yogurt - Asia ... luego se extendió a Europa a través de Turquía y Bulgaria. Su nombre tiene el origen en un término turco: yogurt**

**Leche de baca - oriente medio. El consumo humano de la leche de origen animal comenzó hace unos 11.000 años con la domesticación del ganado durante el llamado óptimo climático. Este proceso se dio en especial en **oriente medio****

**Azúcar - Era extraído de la caña de azúcar en África. Su difusión fue paulatina hacia Oriente, donde fue conocido por los árabes que, a su vez, fueron los encargados de llevarlo por todo el Mediterráneo. A España llegó en la Edad Media de manos de la civilización árabe**

**Canela – de Sri Lanka, las Indias Occidentales y China**

**Té negro - India y Sri Lanka**

## JUGOS SALUDABLES



Zanahoria + jengibre + manzana

**Aumenta y limpia nuestro sistema.**



Manzana + pepino + apio

**Previene el cáncer, reduce el colesterol y elimina problemas estomacales y dolores de cabeza.**



Tomate + zanahoria + manzana

**Mejora el aspecto de la piel y elimina la mala respiración.**



Calabaza amarga + manzana + leche

**Evita la mala respiración y reduce el calor interno del cuerpo.**



Piña + manzana + sandia

**Para disipar el exceso de sal, nutre el riñón y la vejiga.**



Naranja + jengibre + Calabaza

**Mejora la textura y humedad de la piel y reduce el calor del cuerpo.**



Manzana + Calabaza + Kiwi

**Mejora la flexibilidad de la piel.**

## JUGOS SALUDABLES



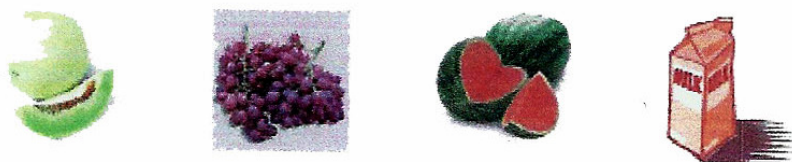
Pera + plátano

Regula el contenido de azúcar.



Zanahoria + Manzana + Pera + Mango

Regula el calor del cuerpo, contrarresta la toxicidad, disminuye la presión de la sangre y pelea contra la oxidación.



Melón + Uva + Sandía + Leche

Rica en vitamina C y Vitamina B2 que aumenta la actividad celular y refuerza la inmunidad del cuerpo.



Papaya + Piña + leche

Rica en vitamina C, E, hierro. Mejora la flexibilidad de la piel y el metabolismo.



Plátano + Piña + leche

Rica en vitamina y nutrientes que previenen los resfriados.



## BATIDOS Y ZUMOS DEL MUNDO PARA LA SALUD

### **ZUMO MEDITERRANEO - Zanahoria, manzana, apio.**

Ideal para desayuno por su aporte de vitaminas. Su combinación convierte a este zumo en un verdadero reconstituyente.

### **ZUMO DE TAIWAN - Kiwi, mandarina y manzana**

Bueno para reponerse de un catarro

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Mezclar todo en una licuadora

### **ZUMO MAYA - Aguacate, agua, limón y miel**

Adaptado para niños y personas con desnutrición

### **BATIDO AFRICANO - Sandía, uva, melón y leche.**

Bueno para depurar la sangre

### **BATIDO LATINO - Papaya, piña y leche**

Alimento completo

### **BATIDO ISLA DEL PACÍFICO -**

#### **Coco y leche, con canela o chocolate rallado**

Ideal para noches calurosas

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Añadir la leche.
- Mezclar todo en un batidora
- Rallar el chocolate y mezclar con el batido

## DE DONDE SON

**Naranja - China**

**Remolacha - Norte de África**

**Manzana - sudeste de Europa y el Sudoeste de Asia**

**Zanahoria – Afganistán – su origen en la palabra árabe "ISFANNARIYA"**

**Pepino - regiones tropicales del sur de Asia. India desde hace más de 3.000**

**Limón - sudeste asiático de la China y traído a Occidente por los árabes**

**Perejil - Mediterráneo**

**Piña - Sudamérica, concretamente de Brasil. Allí fue donde la encontraron los colonizadores españoles**

**Melocotón - China**

**Sandia - África tropical. Su cultivo se remonta desde hace siglos a la ribera del Nilo**

**Melón - Existen 2 teorías acerca del *origen del melón*: Unos expertos piensan que es originario de **sur de Asia** y otros atribuyen al continente **africano****

**Uva - Europa en la región asiática del mar Caspio**

**Yogurt - Asia ... luego se extendió a Europa a través de Turquía y Bulgaria. Su nombre tiene el origen en un término turco: yogurt**

**Leche de baca - oriente medio. El consumo humano de la leche de origen animal comenzó hace unos 11.000 años con la domesticación del ganado durante el llamado óptimo climático. Este proceso se dio en especial en **oriente medio****

**Azúcar - Era extraído de la caña de azúcar en África. Su difusión fue paulatina hacia Oriente, donde fue conocido por los árabes que, a su vez, fueron los encargados de llevarlo por todo el Mediterráneo. A España llegó en la Edad Media de manos de la civilización árabe**

**Canela – de Sri Lanka, las Indias Occidentales y China**

**Té negro - India y Sri Lanka**

## JUGOS SALUDABLES



Zanahoria + jengibre + manzana



Manzana + pepino + apio



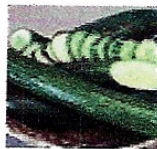
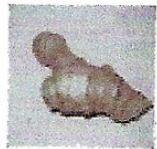
Tomate + zanahoria + manzana



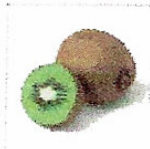
Calabaza amarga + manzana + leche



Piña + manzana + sandia



Naranja + jengibre + Calabaza



Manzana + Calabaza + Kiwi

**Aumenta y limpia nuestro sistema.**

**Previene el cáncer, reduce el colesterol y elimina problemas estomacales y dolores de cabeza.**

**Mejora el aspecto de la piel y elimina la mala respiración.**

**Evita la mala respiración y reduce el calor interno del cuerpo.**

**Para disipar el exceso de sal, nutre el riñón y la vejiga.**

**Mejora la textura y humedad de la piel y reduce el calor del cuerpo.**

**Mejora la flexibilidad de la piel.**

## JUGOS SALUDABLES



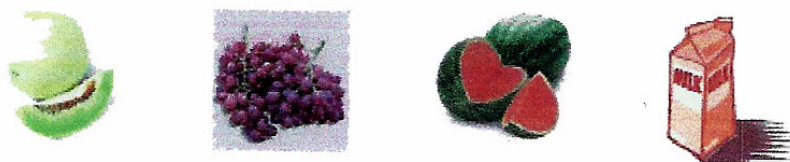
Pera + plátano

Regula el contenido de azúcar.



Zanahoria + Manzana + Pera + Mango

Regula el calor del cuerpo, contrarresta la toxicidad, disminuye la presión de la sangre y pelea contra la oxidación.



Melón + Uva + Sandía + Leche

Rica en vitamina C y Vitamina B2 que aumenta la actividad celular y refuerza la inmunidad del cuerpo.



Papaya + Piña + leche

Rica en vitamina C, E, hierro. Mejora la flexibilidad de la piel y el metabolismo.



Plátano + Piña + leche

Rica en vitamina y nutrientes que previenen los resfriados.





## BATIDOS Y ZUMOS DEL MUNDO PARA LA SALUD

### **ZUMO MEDITERRANEO - Zanahoria, manzana, apio.**

Ideal para desayuno por su aporte de vitaminas. Su combinación convierte a este zumo en un verdadero reconstituyente.

### **ZUMO DE TAIWAN - Kiwi, mandarina y manzana**

Bueno para reponerse de un catarro

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Mezclar todo en una licuadora

### **ZUMO MAYA - Aguacate, agua, limón y miel**

Adaptado para niños y personas con desnutrición

### **BATIDO AFRICANO - Sandía, uva, melón y leche.**

Bueno para depurar la sangre

### **BATIDO LATINO - Papaya, piña y leche**

Alimento completo

### **BATIDO ISLA DEL PACÍFICO -**

#### **Coco y leche, con canela o chocolate rallado**

Ideal para noches calurosas

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Añadir la leche.
- Mezclar todo en un batidora
- Rallar el chocolate y mezclar con el batido

## DE DONDE SON

**Naranja - China**

**Remolacha - Norte de África**

**Manzana - sudeste de Europa y el Sudoeste de Asia**

**Zanahoria – Afganistán – su origen en la palabra árabe "ISFANNARIYA"**

**Pepino - regiones tropicales del sur de Asia. India desde hace más de 3.000**

**Limón - sudeste asiático de la China y traído a Occidente por los árabes**

**Perejil - Mediterráneo**

**Piña - Sudamérica, concretamente de Brasil. Allí fue donde la encontraron los colonizadores españoles**

**Melocotón - China**

**Sandia - África tropical. Su cultivo se remonta desde hace siglos a la ribera del Nilo**

**Melón - Existen 2 teorías acerca del *origen del melón*: Unos expertos piensan que es originario de **sur de Asia** y otros atribuyen al continente **africano****

**Uva - Europa en la región asiática del mar Caspio**

**Yogurt - Asia ... luego se extendió a Europa a través de Turquía y Bulgaria. Su nombre tiene el origen en un término turco: yogurt**

**Leche de baca - oriente medio. El consumo humano de la leche de origen animal comenzó hace unos 11.000 años con la domesticación del ganado durante el llamado óptimo climático. Este proceso se dio en especial en **oriente medio****

**Azúcar - Era extraído de la caña de azúcar en África. Su difusión fue paulatina hacia Oriente, donde fue conocido por los árabes que, a su vez, fueron los encargados de llevarlo por todo el Mediterráneo. A España llegó en la Edad Media de manos de la civilización árabe**

**Canela – de Sri Lanka, las Indias Occidentales y China**

**Té negro - India y Sri Lanka**

## JUGOS SALUDABLES



Zanahoria + jengibre + manzana

**Aumenta y limpia nuestro sistema.**



Manzana + pepino + apio

**Previene el cáncer, reduce el colesterol y elimina problemas estomacales y dolores de cabeza.**



Tomate + zanahoria + manzana

**Mejora el aspecto de la piel y elimina la mala respiración.**



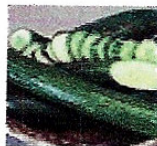
Calabaza amarga + manzana + leche

**Evita la mala respiración y reduce el calor interno del cuerpo.**



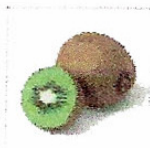
Piña + manzana + sandia

**Para disipar el exceso de sal, nutre el riñón y la vejiga.**



Naranja + jengibre + Calabaza

**Mejora la textura y humedad de la piel y reduce el calor del cuerpo.**



Manzana + Calabaza + Kiwi

**Mejora la flexibilidad de la piel.**

## JUGOS SALUDABLES



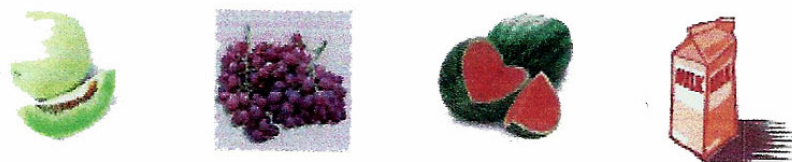
Pera + plátano

Regula el contenido de azúcar.



Zanahoria + Manzana + Pera + Mango

Regula el calor del cuerpo, contrarresta la toxicidad, disminuye la presión de la sangre y pelea contra la oxidación.



Melón + Uva + Sandía + Leche

Rica en vitamina C y Vitamina B2 que aumenta la actividad celular y refuerza la inmunidad del cuerpo.



Papaya + Piña + leche

Rica en vitamina C, E, hierro. Mejora la flexibilidad de la piel y el metabolismo.



Plátano + Piña + leche

Rica en vitamina y nutrientes que previenen los resfriados.



## BATIDOS Y ZUMOS DEL MUNDO PARA LA SALUD

### **ZUMO MEDITERRANEO - Zanahoria, manzana, apio.**

Ideal para desayuno por su aporte de vitaminas. Su combinación convierte a este zumo en un verdadero reconstituyente.

### **ZUMO DE TAIWAN - Kiwi, mandarina y manzana**

Bueno para reponerse de un catarro

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Mezclar todo en una licuadora

### **ZUMO MAYA - Aguacate, agua, limón y miel**

Adaptado para niños y personas con desnutrición

### **BATIDO AFRICANO - Sandía, uva, melón y leche.**

Bueno para depurar la sangre

### **BATIDO LATINO - Papaya, piña y leche**

Alimento completo

### **BATIDO ISLA DEL PACÍFICO -**

#### **Coco y leche, con canela o chocolate rallado**

Ideal para noches calurosas

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Añadir la leche.
- Mezclar todo en un batidora
- Rallar el chocolate y mezclar con el batido

## DE DONDE SON

**Naranja - China**

**Remolacha - Norte de África**

**Manzana - sudeste de Europa y el Sudoeste de Asia**

**Zanahoria – Afganistán – su origen en la palabra árabe "ISFANNARIYA"**

**Pepino - regiones tropicales del sur de Asia. India desde hace más de 3.000**

**Limón - sudeste asiático de la China y traído a Occidente por los árabes**

**Perejil - Mediterráneo**

**Piña - Sudamérica, concretamente de Brasil. Allí fue donde la encontraron los colonizadores españoles**

**Melocotón - China**

**Sandia - África tropical. Su cultivo se remonta desde hace siglos a la ribera del Nilo**

**Melón - Existen 2 teorías acerca del *origen del melón*: Unos expertos piensan que es originario de **sur de Asia** y otros atribuyen al continente **africano****

**Uva - Europa en la región asiática del mar Caspio**

**Yogurt - Asia ... luego se extendió a Europa a través de Turquía y Bulgaria. Su nombre tiene el origen en un término turco: yogurt**

**Leche de baca - oriente medio. El consumo humano de la leche de origen animal comenzó hace unos 11.000 años con la domesticación del ganado durante el llamado óptimo climático. Este proceso se dio en especial en **oriente medio****

**Azúcar - Era extraído de la caña de azúcar en África. Su difusión fue paulatina hacia Oriente, donde fue conocido por los árabes que, a su vez, fueron los encargados de llevarlo por todo el Mediterráneo. A España llegó en la Edad Media de manos de la civilización árabe**

**Canela – de Sri Lanka, las Indias Occidentales y China**

**Té negro - India y Sri Lanka**

## JUGOS SALUDABLES



Zanahoria + jengibre + manzana

**Aumenta y limpia nuestro sistema.**



Manzana + pepino + apio

**Previene el cáncer, reduce el colesterol y elimina problemas estomacales y dolores de cabeza.**



Tomate + zanahoria + manzana

**Mejora el aspecto de la piel y elimina la mala respiración.**



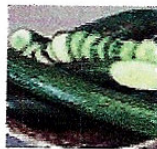
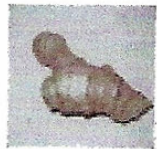
Calabaza amarga + manzana + leche

**Evita la mala respiración y reduce el calor interno del cuerpo.**



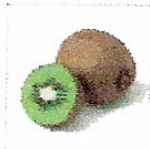
Piña + manzana + sandia

**Para disipar el exceso de sal, nutre el riñón y la vejiga.**



Naranja + jengibre + Calabaza

**Mejora la textura y humedad de la piel y reduce el calor del cuerpo.**



Manzana + Calabaza + Kiwi

**Mejora la flexibilidad de la piel.**

## JUGOS SALUDABLES



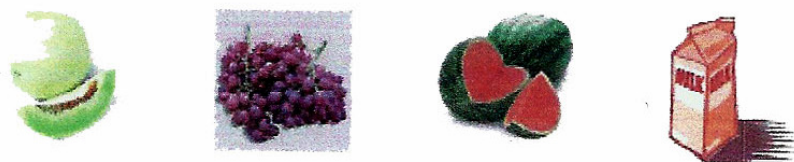
Pera + plátano

Regula el contenido de azúcar.



Zanahoria + Manzana + Pera + Mango

Regula el calor del cuerpo, contrarresta la toxicidad, disminuye la presión de la sangre y pelea contra la oxidación.



Melón + Uva + Sandía + Leche

Rica en vitamina C y Vitamina B2 que aumenta la actividad celular y refuerza la inmunidad del cuerpo.



Papaya + Piña + leche

Rica en vitamina C, E, hierro. Mejora la flexibilidad de la piel y el metabolismo.



Plátano + Piña + leche

Rica en vitamina y nutrientes que previenen los resfriados.





## BATIDOS Y ZUMOS DEL MUNDO PARA LA SALUD

### **ZUMO MEDITERRANEO - Zanahoria, manzana, apio.**

Ideal para desayuno por su aporte de vitaminas. Su combinación convierte a este zumo en un verdadero reconstituyente.

### **ZUMO DE TAIWAN - Kiwi, mandarina y manzana**

Bueno para reponerse de un catarro

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Mezclar todo en una licuadora

### **ZUMO MAYA - Aguacate, agua, limón y miel**

Adaptado para niños y personas con desnutrición

### **BATIDO AFRICANO - Sandía, uva, melón y leche.**

Bueno para depurar la sangre

### **BATIDO LATINO - Papaya, piña y leche**

Alimento completo

### **BATIDO ISLA DEL PACÍFICO -**

#### **Coco y leche, con canela o chocolate rallado**

Ideal para noches calurosas

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Añadir la leche.
- Mezclar todo en un batidora
- Rallar el chocolate y mezclar con el batido

## DE DONDE SON

**Naranja - China**

**Remolacha - Norte de África**

**Manzana - sudeste de Europa y el Sudoeste de Asia**

**Zanahoria – Afganistán – su origen en la palabra árabe "ISFANNARIYA"**

**Pepino - regiones tropicales del sur de Asia. India desde hace más de 3.000**

**Limón - sudeste asiático de la China y traído a Occidente por los árabes**

**Perejil - Mediterráneo**

**Piña - Sudamérica, concretamente de Brasil. Allí fue donde la encontraron los colonizadores españoles**

**Melocotón - China**

**Sandia - África tropical. Su cultivo se remonta desde hace siglos a la ribera del Nilo**

**Melón - Existen 2 teorías acerca del *origen del melón*: Unos expertos piensan que es originario de **sur de Asia** y otros atribuyen al continente **africano****

**Uva - Europa en la región asiática del mar Caspio**

**Yogurt - Asia ... luego se extendió a Europa a través de Turquía y Bulgaria. Su nombre tiene el origen en un término turco: yogurt**

**Leche de baca - oriente medio. El consumo humano de la leche de origen animal comenzó hace unos 11.000 años con la domesticación del ganado durante el llamado óptimo climático. Este proceso se dio en especial en **oriente medio****

**Azúcar - Era extraído de la caña de azúcar en África. Su difusión fue paulatina hacia Oriente, donde fue conocido por los árabes que, a su vez, fueron los encargados de llevarlo por todo el Mediterráneo. A España llegó en la Edad Media de manos de la civilización árabe**

**Canela – de Sri Lanka, las Indias Occidentales y China**

**Té negro - India y Sri Lanka**

## JUGOS SALUDABLES



Zanahoria + jengibre + manzana



Manzana + pepino + apio



Tomate + zanahoria + manzana



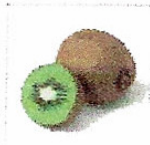
Calabaza amarga + manzana + leche



Piña + manzana + sandia



Naranja + jengibre + Calabaza



Manzana + Calabaza + Kiwi

**Aumenta y limpia nuestro sistema.**

**Previene el cáncer, reduce el colesterol y elimina problemas estomacales y dolores de cabeza.**

**Mejora el aspecto de la piel y elimina la mala respiración.**

**Evita la mala respiración y reduce el calor interno del cuerpo.**

**Para disipar el exceso de sal, nutre el riñón y la vejiga.**

**Mejora la textura y humedad de la piel y reduce el calor del cuerpo.**

**Mejora la flexibilidad de la piel.**

## JUGOS SALUDABLES



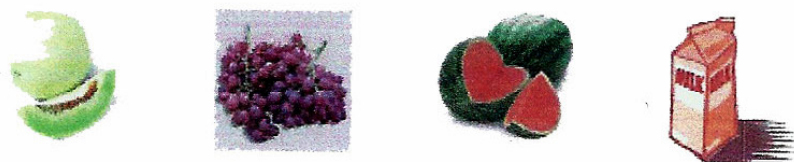
Pera + plátano

Regula el contenido de azúcar.



Zanahoria + Manzana + Pera + Mango

Regula el calor del cuerpo, contrarresta la toxicidad, disminuye la presión de la sangre y pelea contra la oxidación.



Melón + Uva + Sandía + Leche

Rica en vitamina C y Vitamina B2 que aumenta la actividad celular y refuerza la inmunidad del cuerpo.



Papaya + Piña + leche

Rica en vitamina C, E, hierro. Mejora la flexibilidad de la piel y el metabolismo.



Plátano + Piña + leche

Rica en vitamina y nutrientes que previenen los resfriados.



## BATIDOS Y ZUMOS DEL MUNDO PARA LA SALUD

### **ZUMO MEDITERRANEO - Zanahoria, manzana, apio.**

Ideal para desayuno por su aporte de vitaminas. Su combinación convierte a este zumo en un verdadero reconstituyente.

### **ZUMO DE TAIWAN - Kiwi, mandarina y manzana**

Bueno para reponerse de un catarro

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Mezclar todo en una licuadora

### **ZUMO MAYA - Aguacate, agua, limón y miel**

Adaptado para niños y personas con desnutrición

### **BATIDO AFRICANO - Sandía, uva, melón y leche.**

Bueno para depurar la sangre

### **BATIDO LATINO - Papaya, piña y leche**

Alimento completo

### **BATIDO ISLA DEL PACÍFICO -**

#### **Coco y leche, con canela o chocolate rallado**

Ideal para noches calurosas

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Añadir la leche.
- Mezclar todo en un batidora
- Rallar el chocolate y mezclar con el batido

## DE DONDE SON

**Naranja - China**

**Remolacha - Norte de África**

**Manzana - sudeste de Europa y el Sudoeste de Asia**

**Zanahoria – Afganistán – su origen en la palabra árabe "ISFANNARIYA"**

**Pepino - regiones tropicales del sur de Asia. India desde hace más de 3.000**

**Limón - sudeste asiático de la China y traído a Occidente por los árabes**

**Perejil - Mediterráneo**

**Piña - Sudamérica, concretamente de Brasil. Allí fue donde la encontraron los colonizadores españoles**

**Melocotón - China**

**Sandia - África tropical. Su cultivo se remonta desde hace siglos a la ribera del Nilo**

**Melón - Existen 2 teorías acerca del *origen del melón*: Unos expertos piensan que es originario de **sur de Asia** y otros atribuyen al continente **africano****

**Uva - Europa en la región asiática del mar Caspio**

**Yogurt - Asia ... luego se extendió a Europa a través de Turquía y Bulgaria. Su nombre tiene el origen en un término turco: yogurt**

**Leche de baca - oriente medio. El consumo humano de la leche de origen animal comenzó hace unos 11.000 años con la domesticación del ganado durante el llamado óptimo climático. Este proceso se dio en especial en **oriente medio****

**Azúcar - Era extraído de la caña de azúcar en África. Su difusión fue paulatina hacia Oriente, donde fue conocido por los árabes que, a su vez, fueron los encargados de llevarlo por todo el Mediterráneo. A España llegó en la Edad Media de manos de la civilización árabe**

**Canela – de Sri Lanka, las Indias Occidentales y China**

**Té negro - India y Sri Lanka**

## JUGOS SALUDABLES



Zanahoria + jengibre + manzana

**Aumenta y limpia nuestro sistema.**



Manzana + pepino + apio

**Previene el cáncer, reduce el colesterol y elimina problemas estomacales y dolores de cabeza.**



Tomate + zanahoria + manzana

**Mejora el aspecto de la piel y elimina la mala respiración.**



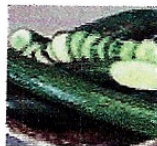
Calabaza amarga + manzana + leche

**Evita la mala respiración y reduce el calor interno del cuerpo.**



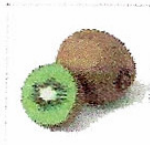
Piña + manzana + sandia

**Para disipar el exceso de sal, nutre el riñón y la vejiga.**



Naranja + jengibre + Calabaza

**Mejora la textura y humedad de la piel y reduce el calor del cuerpo.**



Manzana + Calabaza + Kiwi

**Mejora la flexibilidad de la piel.**

## JUGOS SALUDABLES



Pera + plátano

Regula el contenido de azúcar.



Zanahoria + Manzana + Pera + Mango

Regula el calor del cuerpo, contrarresta la toxicidad, disminuye la presión de la sangre y pelea contra la oxidación.



Melón + Uva + Sandía + Leche

Rica en vitamina C y Vitamina B2 que aumenta la actividad celular y refuerza la inmunidad del cuerpo.



Papaya + Piña + leche

Rica en vitamina C, E, hierro. Mejora la flexibilidad de la piel y el metabolismo.



Plátano + Piña + leche

Rica en vitamina y nutrientes que previenen los resfriados.





## BATIDOS Y ZUMOS DEL MUNDO PARA LA SALUD

### **ZUMO MEDITERRANEO - Zanahoria, manzana, apio.**

Ideal para desayuno por su aporte de vitaminas. Su combinación convierte a este zumo en un verdadero reconstituyente.

### **ZUMO DE TAIWAN - Kiwi, mandarina y manzana**

Bueno para reponerse de un catarro

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Mezclar todo en una licuadora

### **ZUMO MAYA - Aguacate, agua, limón y miel**

Adaptado para niños y personas con desnutrición

### **BATIDO AFRICANO - Sandía, uva, melón y leche.**

Bueno para depurar la sangre

### **BATIDO LATINO - Papaya, piña y leche**

Alimento completo

### **BATIDO ISLA DEL PACÍFICO -**

#### **Coco y leche, con canela o chocolate rallado**

Ideal para noches calurosas

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Añadir la leche.
- Mezclar todo en un batidora
- Rallar el chocolate y mezclar con el batido

## DE DONDE SON

**Naranja - China**

**Remolacha - Norte de África**

**Manzana - sudeste de Europa y el Sudoeste de Asia**

**Zanahoria – Afganistán – su origen en la palabra árabe "ISFANNARIYA"**

**Pepino - regiones tropicales del sur de Asia. India desde hace más de 3.000**

**Limón - sudeste asiático de la China y traído a Occidente por los árabes**

**Perejil - Mediterráneo**

**Piña - Sudamérica, concretamente de Brasil. Allí fue donde la encontraron los colonizadores españoles**

**Melocotón - China**

**Sandia - África tropical. Su cultivo se remonta desde hace siglos a la ribera del Nilo**

**Melón - Existen 2 teorías acerca del *origen del melón*: Unos expertos piensan que es originario de **sur de Asia** y otros atribuyen al continente **africano****

**Uva - Europa en la región asiática del mar Caspio**

**Yogurt - Asia ... luego se extendió a Europa a través de Turquía y Bulgaria. Su nombre tiene el origen en un término turco: yogurt**

**Leche de baca - oriente medio. El consumo humano de la leche de origen animal comenzó hace unos 11.000 años con la domesticación del ganado durante el llamado óptimo climático. Este proceso se dio en especial en **oriente medio****

**Azúcar - Era extraído de la caña de azúcar en África. Su difusión fue paulatina hacia Oriente, donde fue conocido por los árabes que, a su vez, fueron los encargados de llevarlo por todo el Mediterráneo. A España llegó en la Edad Media de manos de la civilización árabe**

**Canela – de Sri Lanka, las Indias Occidentales y China**

**Té negro - India y Sri Lanka**

## JUGOS SALUDABLES



Zanahoria + jengibre + manzana

**Aumenta y limpia nuestro sistema.**



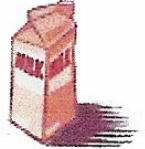
Manzana + pepino + apio

**Previene el cáncer, reduce el colesterol y elimina problemas estomacales y dolores de cabeza.**



Tomate + zanahoria + manzana

**Mejora el aspecto de la piel y elimina la mala respiración.**



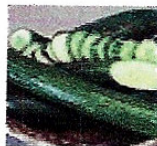
Calabaza amarga + manzana + leche

**Evita la mala respiración y reduce el calor interno del cuerpo.**



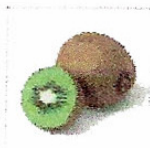
Piña + manzana + sandia

**Para disipar el exceso de sal, nutre el riñón y la vejiga.**



Naranja + jengibre + Calabaza

**Mejora la textura y humedad de la piel y reduce el calor del cuerpo.**



Manzana + Calabaza + Kiwi

**Mejora la flexibilidad de la piel.**

## JUGOS SALUDABLES



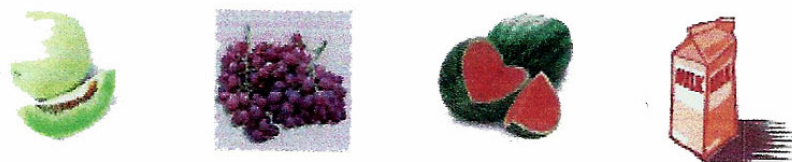
Pera + plátano

Regula el contenido de azúcar.



Zanahoria + Manzana + Pera + Mango

Regula el calor del cuerpo, contrarresta la toxicidad, disminuye la presión de la sangre y pelea contra la oxidación.



Melón + Uva + Sandía + Leche

Rica en vitamina C y Vitamina B2 que aumenta la actividad celular y refuerza la inmunidad del cuerpo.



Papaya + Piña + leche

Rica en vitamina C, E, hierro. Mejora la flexibilidad de la piel y el metabolismo.



Plátano + Piña + leche

Rica en vitamina y nutrientes que previenen los resfriados.



## BATIDOS Y ZUMOS DEL MUNDO PARA LA SALUD

### **ZUMO MEDITERRANEO - Zanahoria, manzana, apio.**

Ideal para desayuno por su aporte de vitaminas. Su combinación convierte a este zumo en un verdadero reconstituyente.

### **ZUMO DE TAIWAN - Kiwi, mandarina y manzana**

Bueno para reponerse de un catarro

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Mezclar todo en una licuadora

### **ZUMO MAYA - Aguacate, agua, limón y miel**

Adaptado para niños y personas con desnutrición

### **BATIDO AFRICANO - Sandía, uva, melón y leche.**

Bueno para depurar la sangre

### **BATIDO LATINO - Papaya, piña y leche**

Alimento completo

### **BATIDO ISLA DEL PACÍFICO -**

#### **Coco y leche, con canela o chocolate rallado**

Ideal para noches calurosas

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Añadir la leche.
- Mezclar todo en un batidora
- Rallar el chocolate y mezclar con el batido

## DE DONDE SON

**Naranja - China**

**Remolacha - Norte de África**

**Manzana - sudeste de Europa y el Sudoeste de Asia**

**Zanahoria – Afganistán – su origen en la palabra árabe "ISFANNARIYA"**

**Pepino - regiones tropicales del sur de Asia. India desde hace más de 3.000**

**Limón - sudeste asiático de la China y traído a Occidente por los árabes**

**Perejil - Mediterráneo**

**Piña - Sudamérica, concretamente de Brasil. Allí fue donde la encontraron los colonizadores españoles**

**Melocotón - China**

**Sandia - África tropical. Su cultivo se remonta desde hace siglos a la ribera del Nilo**

**Melón - Existen 2 teorías acerca del *origen del melón*: Unos expertos piensan que es originario de **sur de Asia** y otros atribuyen al continente **africano****

**Uva - Europa en la región asiática del mar Caspio**

**Yogurt - Asia ... luego se extendió a Europa a través de Turquía y Bulgaria. Su nombre tiene el origen en un término turco: yogurt**

**Leche de baca - oriente medio. El consumo humano de la leche de origen animal comenzó hace unos 11.000 años con la domesticación del ganado durante el llamado óptimo climático. Este proceso se dio en especial en **oriente medio****

**Azúcar - Era extraído de la caña de azúcar en África. Su difusión fue paulatina hacia Oriente, donde fue conocido por los árabes que, a su vez, fueron los encargados de llevarlo por todo el Mediterráneo. A España llegó en la Edad Media de manos de la civilización árabe**

**Canela – de Sri Lanka, las Indias Occidentales y China**

**Té negro - India y Sri Lanka**

## JUGOS SALUDABLES



Zanahoria + jengibre + manzana

**Aumenta y limpia nuestro sistema.**



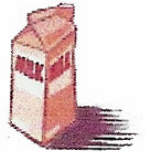
Manzana + pepino + apio

**Previene el cáncer, reduce el colesterol y elimina problemas estomacales y dolores de cabeza.**



Tomate + zanahoria + manzana

**Mejora el aspecto de la piel y elimina la mala respiración.**



Calabaza amarga + manzana + leche

**Evita la mala respiración y reduce el calor interno del cuerpo.**



Piña + manzana + sandia

**Para disipar el exceso de sal, nutre el riñón y la vejiga.**



Naranja + jengibre + Calabaza

**Mejora la textura y humedad de la piel y reduce el calor del cuerpo.**



Manzana + Calabaza + Kiwi

**Mejora la flexibilidad de la piel.**

## JUGOS SALUDABLES



Pera + plátano

Regula el contenido de azúcar.



Zanahoria + Manzana + Pera + Mango

Regula el calor del cuerpo, contrarresta la toxicidad, disminuye la presión de la sangre y pelea contra la oxidación.



Melón + Uva + Sandía + Leche

Rica en vitamina C y Vitamina B2 que aumenta la actividad celular y refuerza la inmunidad del cuerpo.



Papaya + Piña + leche

Rica en vitamina C, E, hierro. Mejora la flexibilidad de la piel y el metabolismo.



Plátano + Piña + leche

Rica en vitamina y nutrientes que previenen los resfriados.





## BATIDOS Y ZUMOS DEL MUNDO PARA LA SALUD

### **ZUMO MEDITERRANEO - Zanahoria, manzana, apio.**

Ideal para desayuno por su aporte de vitaminas. Su combinación convierte a este zumo en un verdadero reconstituyente.

### **ZUMO DE TAIWAN - Kiwi, mandarina y manzana**

Bueno para reponerse de un catarro

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Mezclar todo en una licuadora

### **ZUMO MAYA - Aguacate, agua, limón y miel**

Adaptado para niños y personas con desnutrición

### **BATIDO AFRICANO - Sandía, uva, melón y leche.**

Bueno para depurar la sangre

### **BATIDO LATINO - Papaya, piña y leche**

Alimento completo

### **BATIDO ISLA DEL PACÍFICO -**

#### **Coco y leche, con canela o chocolate rallado**

Ideal para noches calurosas

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Añadir la leche.
- Mezclar todo en un batidora
- Rallar el chocolate y mezclar con el batido

## DE DONDE SON

**Naranja - China**

**Remolacha - Norte de África**

**Manzana - sudeste de Europa y el Sudoeste de Asia**

**Zanahoria – Afganistán – su origen en la palabra árabe "ISFANNARIYA"**

**Pepino - regiones tropicales del sur de Asia. India desde hace más de 3.000**

**Limón - sudeste asiático de la China y traído a Occidente por los árabes**

**Perejil - Mediterráneo**

**Piña - Sudamérica, concretamente de Brasil. Allí fue donde la encontraron los colonizadores españoles**

**Melocotón - China**

**Sandia - África tropical. Su cultivo se remonta desde hace siglos a la ribera del Nilo**

**Melón - Existen 2 teorías acerca del *origen del melón*: Unos expertos piensan que es originario de **sur de Asia** y otros atribuyen al continente **africano****

**Uva - Europa en la región asiática del mar Caspio**

**Yogurt - Asia ... luego se extendió a Europa a través de Turquía y Bulgaria. Su nombre tiene el origen en un término turco: yogurt**

**Leche de baca - oriente medio. El consumo humano de la leche de origen animal comenzó hace unos 11.000 años con la domesticación del ganado durante el llamado óptimo climático. Este proceso se dio en especial en **oriente medio****

**Azúcar - Era extraído de la caña de azúcar en África. Su difusión fue paulatina hacia Oriente, donde fue conocido por los árabes que, a su vez, fueron los encargados de llevarlo por todo el Mediterráneo. A España llegó en la Edad Media de manos de la civilización árabe**

**Canela – de Sri Lanka, las Indias Occidentales y China**

**Té negro - India y Sri Lanka**

## JUGOS SALUDABLES



Zanahoria + jengibre + manzana

**Aumenta y limpia nuestro sistema.**



Manzana + pepino + apio

**Previene el cáncer, reduce el colesterol y elimina problemas estomacales y dolores de cabeza.**



Tomate + zanahoria + manzana

**Mejora el aspecto de la piel y elimina la mala respiración.**



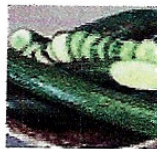
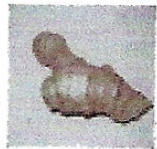
Calabaza amarga + manzana + leche

**Evita la mala respiración y reduce el calor interno del cuerpo.**



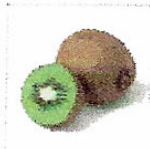
Piña + manzana + sandia

**Para disipar el exceso de sal, nutre el riñón y la vejiga.**



Naranja + jengibre + Calabaza

**Mejora la textura y humedad de la piel y reduce el calor del cuerpo.**



Manzana + Calabaza + Kiwi

**Mejora la flexibilidad de la piel.**

## JUGOS SALUDABLES



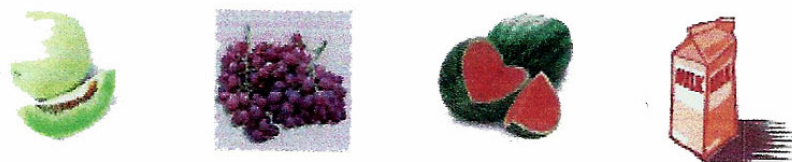
Pera + plátano

Regula el contenido de azúcar.



Zanahoria + Manzana + Pera + Mango

Regula el calor del cuerpo, contrarresta la toxicidad, disminuye la presión de la sangre y pelea contra la oxidación.



Melón + Uva + Sandía + Leche

Rica en vitamina C y Vitamina B2 que aumenta la actividad celular y refuerza la inmunidad del cuerpo.



Papaya + Piña + leche

Rica en vitamina C, E, hierro. Mejora la flexibilidad de la piel y el metabolismo.



Plátano + Piña + leche

Rica en vitamina y nutrientes que previenen los resfriados.



## BATIDOS Y ZUMOS DEL MUNDO PARA LA SALUD

### **ZUMO MEDITERRANEO - Zanahoria, manzana, apio.**

Ideal para desayuno por su aporte de vitaminas. Su combinación convierte a este zumo en un verdadero reconstituyente.

### **ZUMO DE TAIWAN - Kiwi, mandarina y manzana**

Bueno para reponerse de un catarro

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Mezclar todo en una licuadora

### **ZUMO MAYA - Aguacate, agua, limón y miel**

Adaptado para niños y personas con desnutrición

### **BATIDO AFRICANO - Sandía, uva, melón y leche.**

Bueno para depurar la sangre

### **BATIDO LATINO - Papaya, piña y leche**

Alimento completo

### **BATIDO ISLA DEL PACÍFICO -**

#### **Coco y leche, con canela o chocolate rallado**

Ideal para noches calurosas

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Añadir la leche.
- Mezclar todo en un batidora
- Rallar el chocolate y mezclar con el batido

## DE DONDE SON

**Naranja - China**

**Remolacha - Norte de África**

**Manzana - sudeste de Europa y el Sudoeste de Asia**

**Zanahoria – Afganistán – su origen en la palabra árabe "ISFANNARIYA"**

**Pepino - regiones tropicales del sur de Asia. India desde hace más de 3.000**

**Limón - sudeste asiático de la China y traído a Occidente por los árabes**

**Perejil - Mediterráneo**

**Piña - Sudamérica, concretamente de Brasil. Allí fue donde la encontraron los colonizadores españoles**

**Melocotón - China**

**Sandia - África tropical. Su cultivo se remonta desde hace siglos a la ribera del Nilo**

**Melón - Existen 2 teorías acerca del *origen del melón*: Unos expertos piensan que es originario de **sur de Asia** y otros atribuyen al continente **africano****

**Uva - Europa en la región asiática del mar Caspio**

**Yogurt - Asia ... luego se extendió a Europa a través de Turquía y Bulgaria. Su nombre tiene el origen en un término turco: yogurt**

**Leche de baca - oriente medio. El consumo humano de la leche de origen animal comenzó hace unos 11.000 años con la domesticación del ganado durante el llamado óptimo climático. Este proceso se dio en especial en **oriente medio****

**Azúcar - Era extraído de la caña de azúcar en África. Su difusión fue paulatina hacia Oriente, donde fue conocido por los árabes que, a su vez, fueron los encargados de llevarlo por todo el Mediterráneo. A España llegó en la Edad Media de manos de la civilización árabe**

**Canela – de Sri Lanka, las Indias Occidentales y China**

**Té negro - India y Sri Lanka**

## JUGOS SALUDABLES



Zanahoria + jengibre + manzana

**Aumenta y limpia nuestro sistema.**



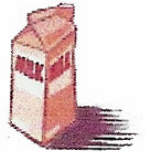
Manzana + pepino + apio

**Previene el cáncer, reduce el colesterol y elimina problemas estomacales y dolores de cabeza.**



Tomate + zanahoria + manzana

**Mejora el aspecto de la piel y elimina la mala respiración.**



Calabaza amarga + manzana + leche

**Evita la mala respiración y reduce el calor interno del cuerpo.**



Piña + manzana + sandia

**Para disipar el exceso de sal, nutre el riñón y la vejiga.**



Naranja + jengibre + Calabaza

**Mejora la textura y humedad de la piel y reduce el calor del cuerpo.**



Manzana + Calabaza + Kiwi

**Mejora la flexibilidad de la piel.**

## JUGOS SALUDABLES



Pera + plátano

Regula el contenido de azúcar.



Zanahoria + Manzana + Pera + Mango

Regula el calor del cuerpo, contrarresta la toxicidad, disminuye la presión de la sangre y pelea contra la oxidación.



Melón + Uva + Sandía + Leche

Rica en vitamina C y Vitamina B2 que aumenta la actividad celular y refuerza la inmunidad del cuerpo.



Papaya + Piña + leche

Rica en vitamina C, E, hierro. Mejora la flexibilidad de la piel y el metabolismo.



Plátano + Piña + leche

Rica en vitamina y nutrientes que previenen los resfriados.





## BATIDOS Y ZUMOS DEL MUNDO PARA LA SALUD

### **ZUMO MEDITERRANEO - Zanahoria, manzana, apio.**

Ideal para desayuno por su aporte de vitaminas. Su combinación convierte a este zumo en un verdadero reconstituyente.

### **ZUMO DE TAIWAN - Kiwi, mandarina y manzana**

Bueno para reponerse de un catarro

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Mezclar todo en una licuadora

### **ZUMO MAYA - Aguacate, agua, limón y miel**

Adaptado para niños y personas con desnutrición

### **BATIDO AFRICANO - Sandía, uva, melón y leche.**

Bueno para depurar la sangre

### **BATIDO LATINO - Papaya, piña y leche**

Alimento completo

### **BATIDO ISLA DEL PACÍFICO -**

#### **Coco y leche, con canela o chocolate rallado**

Ideal para noches calurosas

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Añadir la leche.
- Mezclar todo en un batidora
- Rallar el chocolate y mezclar con el batido

## DE DONDE SON

**Naranja - China**

**Remolacha - Norte de África**

**Manzana - sudeste de Europa y el Sudoeste de Asia**

**Zanahoria – Afganistán – su origen en la palabra árabe "ISFANNARIYA"**

**Pepino - regiones tropicales del sur de Asia. India desde hace más de 3.000**

**Limón - sudeste asiático de la China y traído a Occidente por los árabes**

**Perejil - Mediterráneo**

**Piña - Sudamérica, concretamente de Brasil. Allí fue donde la encontraron los colonizadores españoles**

**Melocotón - China**

**Sandia - África tropical. Su cultivo se remonta desde hace siglos a la ribera del Nilo**

**Melón - Existen 2 teorías acerca del *origen del melón*: Unos expertos piensan que es originario de **sur de Asia** y otros atribuyen al continente **africano****

**Uva - Europa en la región asiática del mar Caspio**

**Yogurt - Asia ... luego se extendió a Europa a través de Turquía y Bulgaria. Su nombre tiene el origen en un término turco: yogurt**

**Leche de baca - oriente medio. El consumo humano de la leche de origen animal comenzó hace unos 11.000 años con la domesticación del ganado durante el llamado óptimo climático. Este proceso se dio en especial en **oriente medio****

**Azúcar - Era extraído de la caña de azúcar en África. Su difusión fue paulatina hacia Oriente, donde fue conocido por los árabes que, a su vez, fueron los encargados de llevarlo por todo el Mediterráneo. A España llegó en la Edad Media de manos de la civilización árabe**

**Canela – de Sri Lanka, las Indias Occidentales y China**

**Té negro - India y Sri Lanka**

## JUGOS SALUDABLES



Zanahoria + jengibre + manzana



Manzana + pepino + apio



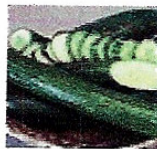
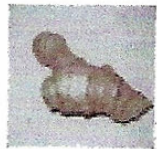
Tomate + zanahoria + manzana



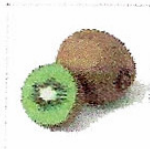
Calabaza amarga + manzana + leche



Piña + manzana + sandia



Naranja + jengibre + Calabaza



Manzana + Calabaza + Kiwi

**Aumenta y limpia nuestro sistema.**

**Previene el cáncer, reduce el colesterol y elimina problemas estomacales y dolores de cabeza.**

**Mejora el aspecto de la piel y elimina la mala respiración.**

**Evita la mala respiración y reduce el calor interno del cuerpo.**

**Para disipar el exceso de sal, nutre el riñón y la vejiga.**

**Mejora la textura y humedad de la piel y reduce el calor del cuerpo.**

**Mejora la flexibilidad de la piel.**

## JUGOS SALUDABLES



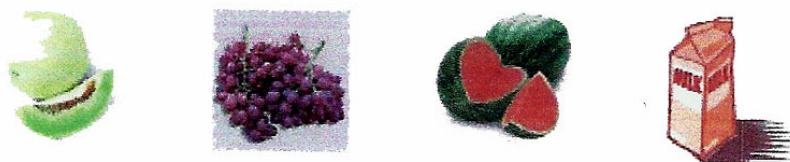
Pera + plátano

Regula el contenido de azúcar.



Zanahoria + Manzana + Pera + Mango

Regula el calor del cuerpo, contrarresta la toxicidad, disminuye la presión de la sangre y pelea contra la oxidación.



Melón + Uva + Sandía + Leche

Rica en vitamina C y Vitamina B2 que aumenta la actividad celular y refuerza la inmunidad del cuerpo.



Papaya + Piña + leche

Rica en vitamina C, E, hierro. Mejora la flexibilidad de la piel y el metabolismo.



Plátano + Piña + leche

Rica en vitamina y nutrientes que previenen los resfriados.



## BATIDOS Y ZUMOS DEL MUNDO PARA LA SALUD

### **ZUMO MEDITERRANEO - Zanahoria, manzana, apio.**

Ideal para desayuno por su aporte de vitaminas. Su combinación convierte a este zumo en un verdadero reconstituyente.

### **ZUMO DE TAIWAN - Kiwi, mandarina y manzana**

Bueno para reponerse de un catarro

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Mezclar todo en una licuadora

### **ZUMO MAYA - Aguacate, agua, limón y miel**

Adaptado para niños y personas con desnutrición

### **BATIDO AFRICANO - Sandía, uva, melón y leche.**

Bueno para depurar la sangre

### **BATIDO LATINO - Papaya, piña y leche**

Alimento completo

### **BATIDO ISLA DEL PACÍFICO -**

#### **Coco y leche, con canela o chocolate rallado**

Ideal para noches calurosas

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Añadir la leche.
- Mezclar todo en un batidora
- Rallar el chocolate y mezclar con el batido

## DE DONDE SON

**Naranja - China**

**Remolacha - Norte de África**

**Manzana - sudeste de Europa y el Sudoeste de Asia**

**Zanahoria** – Afganistán – su origen en la palabra árabe "ISFANNARIYA"

**Pepino** - regiones tropicales del **sur de Asia**. India desde hace más de 3.000

**Limón** - **sudeste asiático** de la China y traído a Occidente por los árabes

**Perejil - Mediterráneo**

**Piña - Sudamérica**, concretamente de Brasil. Allí fue donde la encontraron los colonizadores españoles

**Melocotón - China**

**Sandia - África tropical**. Su cultivo se remonta desde hace siglos a la ribera del Nilo

**Melón** - Existen 2 teorías acerca del *origen del melón*: Unos expertos piensan que es originario de **sur de Asia** y otros atribuyen al continente **africano**

**Uva - Europa** en la región asiática del mar Caspio

**Yogurt - Asia** ... luego se extendió a Europa a través de Turquía y Bulgaria. Su nombre tiene el origen en un término turco: yogurt

**Leche de baca - oriente medio**. El consumo humano de la leche de origen animal comenzó hace unos 11.000 años con la domesticación del ganado durante el llamado óptimo climático. Este proceso se dio en especial en **oriente medio**

**Azúcar** - Era extraído de la caña de azúcar en **África**. Su difusión fue paulatina hacia Oriente, donde fue conocido por los árabes que, a su vez, fueron los encargados de llevarlo por todo el Mediterráneo. A España llegó en la Edad Media de manos de la civilización árabe

**Canela** – de Sri Lanka, las **Indias Occidentales y China**

**Té negro** - **India** y Sri Lanka

## JUGOS SALUDABLES



Zanahoria + jengibre + manzana

**Aumenta y limpia nuestro sistema.**



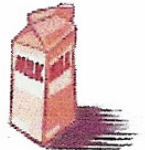
Manzana + pepino + apio

**Previene el cáncer, reduce el colesterol y elimina problemas estomacales y dolores de cabeza.**



Tomate + zanahoria + manzana

**Mejora el aspecto de la piel y elimina la mala respiración.**



Calabaza amarga + manzana + leche

**Evita la mala respiración y reduce el calor interno del cuerpo.**



Piña + manzana + sandia

**Para disipar el exceso de sal, nutre el riñón y la vejiga.**



Naranja + jengibre + Calabaza

**Mejora la textura y humedad de la piel y reduce el calor del cuerpo.**



Manzana + Calabaza + Kiwi

**Mejora la flexibilidad de la piel.**

## JUGOS SALUDABLES



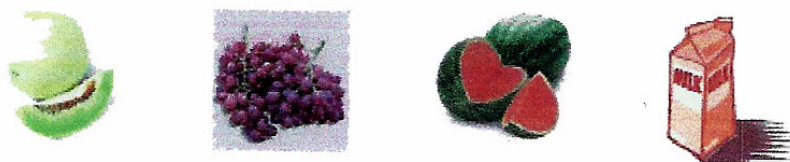
Pera + plátano

Regula el contenido de azúcar.



Zanahoria + Manzana + Pera + Mango

Regula el calor del cuerpo, contrarresta la toxicidad, disminuye la presión de la sangre y pelea contra la oxidación.



Melón + Uva + Sandía + Leche

Rica en vitamina C y Vitamina B2 que aumenta la actividad celular y refuerza la inmunidad del cuerpo.



Papaya + Piña + leche

Rica en vitamina C, E, hierro. Mejora la flexibilidad de la piel y el metabolismo.



Plátano + Piña + leche

Rica en vitamina y nutrientes que previenen los resfriados.





## BATIDOS Y ZUMOS DEL MUNDO PARA LA SALUD

### **ZUMO MEDITERRANEO - Zanahoria, manzana, apio.**

Ideal para desayuno por su aporte de vitaminas. Su combinación convierte a este zumo en un verdadero reconstituyente.

### **ZUMO DE TAIWAN - Kiwi, mandarina y manzana**

Bueno para reponerse de un catarro

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Mezclar todo en una licuadora

### **ZUMO MAYA - Aguacate, agua, limón y miel**

Adaptado para niños y personas con desnutrición

### **BATIDO AFRICANO - Sandía, uva, melón y leche.**

Bueno para depurar la sangre

### **BATIDO LATINO - Papaya, piña y leche**

Alimento completo

### **BATIDO ISLA DEL PACÍFICO -**

#### **Coco y leche, con canela o chocolate rallado**

Ideal para noches calurosas

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Añadir la leche.
- Mezclar todo en un batidora
- Rallar el chocolate y mezclar con el batido

## DE DONDE SON

**Naranja - China**

**Remolacha - Norte de África**

**Manzana - sudeste de Europa y el Sudoeste de Asia**

**Zanahoria – Afganistán – su origen en la palabra árabe "ISFANNARIYA"**

**Pepino - regiones tropicales del sur de Asia. India desde hace más de 3.000**

**Limón - sudeste asiático de la China y traído a Occidente por los árabes**

**Perejil - Mediterráneo**

**Piña - Sudamérica, concretamente de Brasil. Allí fue donde la encontraron los colonizadores españoles**

**Melocotón - China**

**Sandia - África tropical. Su cultivo se remonta desde hace siglos a la ribera del Nilo**

**Melón - Existen 2 teorías acerca del *origen del melón*: Unos expertos piensan que es originario de **sur de Asia** y otros atribuyen al continente **africano****

**Uva - Europa en la región asiática del mar Caspio**

**Yogurt - Asia ... luego se extendió a Europa a través de Turquía y Bulgaria. Su nombre tiene el origen en un término turco: yogurt**

**Leche de baca - oriente medio. El consumo humano de la leche de origen animal comenzó hace unos 11.000 años con la domesticación del ganado durante el llamado óptimo climático. Este proceso se dio en especial en **oriente medio****

**Azúcar - Era extraído de la caña de azúcar en África. Su difusión fue paulatina hacia Oriente, donde fue conocido por los árabes que, a su vez, fueron los encargados de llevarlo por todo el Mediterráneo. A España llegó en la Edad Media de manos de la civilización árabe**

**Canela – de Sri Lanka, las Indias Occidentales y China**

**Té negro - India y Sri Lanka**

## JUGOS SALUDABLES



Zanahoria + jengibre + manzana

**Aumenta y limpia nuestro sistema.**



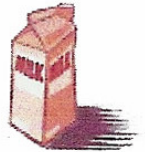
Manzana + pepino + apio

**Previene el cáncer, reduce el colesterol y elimina problemas estomacales y dolores de cabeza.**



Tomate + zanahoria + manzana

**Mejora el aspecto de la piel y elimina la mala respiración.**



Calabaza amarga + manzana + leche

**Evita la mala respiración y reduce el calor interno del cuerpo.**



Piña + manzana + sandia

**Para disipar el exceso de sal, nutre el riñón y la vejiga.**



Naranja + jengibre + Calabaza

**Mejora la textura y humedad de la piel y reduce el calor del cuerpo.**



Manzana + Calabaza + Kiwi

**Mejora la flexibilidad de la piel.**

## JUGOS SALUDABLES



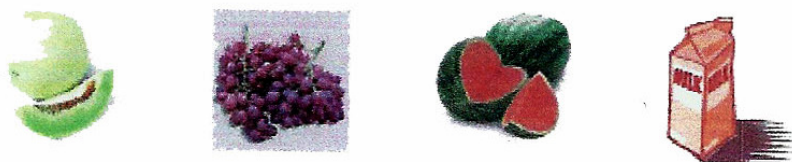
Pera + plátano

Regula el contenido de azúcar.



Zanahoria + Manzana + Pera + Mango

Regula el calor del cuerpo, contrarresta la toxicidad, disminuye la presión de la sangre y pelea contra la oxidación.



Melón + Uva + Sandía + Leche

Rica en vitamina C y Vitamina B2 que aumenta la actividad celular y refuerza la inmunidad del cuerpo.



Papaya + Piña + leche

Rica en vitamina C, E, hierro. Mejora la flexibilidad de la piel y el metabolismo.



Plátano + Piña + leche

Rica en vitamina y nutrientes que previenen los resfriados.



## BATIDOS Y ZUMOS DEL MUNDO PARA LA SALUD

### **ZUMO MEDITERRANEO - Zanahoria, manzana, apio.**

Ideal para desayuno por su aporte de vitaminas. Su combinación convierte a este zumo en un verdadero reconstituyente.

### **ZUMO DE TAIWAN - Kiwi, mandarina y manzana**

Bueno para reponerse de un catarro

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Mezclar todo en una licuadora

### **ZUMO MAYA - Aguacate, agua, limón y miel**

Adaptado para niños y personas con desnutrición

### **BATIDO AFRICANO - Sandía, uva, melón y leche.**

Bueno para depurar la sangre

### **BATIDO LATINO - Papaya, piña y leche**

Alimento completo

### **BATIDO ISLA DEL PACÍFICO -**

#### **Coco y leche, con canela o chocolate rallado**

Ideal para noches calurosas

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Añadir la leche.
- Mezclar todo en un batidora
- Rallar el chocolate y mezclar con el batido

## DE DONDE SON

**Naranja - China**

**Remolacha - Norte de África**

**Manzana - sudeste de Europa y el Sudoeste de Asia**

**Zanahoria – Afganistán – su origen en la palabra árabe "ISFANNARIYA"**

**Pepino - regiones tropicales del sur de Asia. India desde hace más de 3.000**

**Limón - sudeste asiático de la China y traído a Occidente por los árabes**

**Perejil - Mediterráneo**

**Piña - Sudamérica, concretamente de Brasil. Allí fue donde la encontraron los colonizadores españoles**

**Melocotón - China**

**Sandia - África tropical. Su cultivo se remonta desde hace siglos a la ribera del Nilo**

**Melón - Existen 2 teorías acerca del *origen del melón*: Unos expertos piensan que es originario de **sur de Asia** y otros atribuyen al continente **africano****

**Uva - Europa en la región asiática del mar Caspio**

**Yogurt - Asia ... luego se extendió a Europa a través de Turquía y Bulgaria. Su nombre tiene el origen en un término turco: yogurt**

**Leche de vaca - oriente medio. El consumo humano de la leche de origen animal comenzó hace unos 11.000 años con la domesticación del ganado durante el llamado óptimo climático. Este proceso se dio en especial en **oriente medio****

**Azúcar - Era extraído de la caña de azúcar en África. Su difusión fue paulatina hacia Oriente, donde fue conocido por los árabes que, a su vez, fueron los encargados de llevarlo por todo el Mediterráneo. A España llegó en la Edad Media de manos de la civilización árabe**

**Canela – de Sri Lanka, las Indias Occidentales y China**

**Té negro - India y Sri Lanka**

## JUGOS SALUDABLES



Zanahoria + jengibre + manzana

**Aumenta y limpia nuestro sistema.**



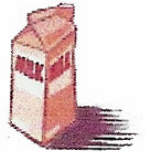
Manzana + pepino + apio

**Previene el cáncer, reduce el colesterol y elimina problemas estomacales y dolores de cabeza.**



Tomate + zanahoria + manzana

**Mejora el aspecto de la piel y elimina la mala respiración.**



Calabaza amarga + manzana + leche

**Evita la mala respiración y reduce el calor interno del cuerpo.**



Piña + manzana + sandia

**Para disipar el exceso de sal, nutre el riñón y la vejiga.**



Naranja + jengibre + Calabaza

**Mejora la textura y humedad de la piel y reduce el calor del cuerpo.**



Manzana + Calabaza + Kiwi

**Mejora la flexibilidad de la piel.**

## JUGOS SALUDABLES



Pera + plátano

Regula el contenido de azúcar.



Zanahoria + Manzana + Pera + Mango

Regula el calor del cuerpo, contrarresta la toxicidad, disminuye la presión de la sangre y pelea contra la oxidación.



Melón + Uva + Sandía + Leche

Rica en vitamina C y Vitamina B2 que aumenta la actividad celular y refuerza la inmunidad del cuerpo.



Papaya + Piña + leche

Rica en vitamina C, E, hierro. Mejora la flexibilidad de la piel y el metabolismo.



Plátano + Piña + leche

Rica en vitamina y nutrientes que previenen los resfriados.





## BATIDOS Y ZUMOS DEL MUNDO PARA LA SALUD

### **ZUMO MEDITERRANEO - Zanahoria, manzana, apio.**

Ideal para desayuno por su aporte de vitaminas. Su combinación convierte a este zumo en un verdadero reconstituyente.

### **ZUMO DE TAIWAN - Kiwi, mandarina y manzana**

Bueno para reponerse de un catarro

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Mezclar todo en una licuadora

### **ZUMO MAYA - Aguacate, agua, limón y miel**

Adaptado para niños y personas con desnutrición

### **BATIDO AFRICANO - Sandía, uva, melón y leche.**

Bueno para depurar la sangre

### **BATIDO LATINO - Papaya, piña y leche**

Alimento completo

### **BATIDO ISLA DEL PACÍFICO -**

#### **Coco y leche, con canela o chocolate rallado**

Ideal para noches calurosas

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Añadir la leche.
- Mezclar todo en un batidora
- Rallar el chocolate y mezclar con el batido

## DE DONDE SON

**Naranja - China**

**Remolacha - Norte de África**

**Manzana - sudeste de Europa y el Sudoeste de Asia**

**Zanahoria – Afganistán – su origen en la palabra árabe "ISFANNARIYA"**

**Pepino - regiones tropicales del sur de Asia. India desde hace más de 3.000**

**Limón - sudeste asiático de la China y traído a Occidente por los árabes**

**Perejil - Mediterráneo**

**Piña - Sudamérica, concretamente de Brasil. Allí fue donde la encontraron los colonizadores españoles**

**Melocotón - China**

**Sandia - África tropical. Su cultivo se remonta desde hace siglos a la ribera del Nilo**

**Melón - Existen 2 teorías acerca del *origen del melón*: Unos expertos piensan que es originario de **sur de Asia** y otros atribuyen al continente **africano****

**Uva - Europa en la región asiática del mar Caspio**

**Yogurt - Asia ... luego se extendió a Europa a través de Turquía y Bulgaria. Su nombre tiene el origen en un término turco: yogurt**

**Leche de vaca - oriente medio. El consumo humano de la leche de origen animal comenzó hace unos 11.000 años con la domesticación del ganado durante el llamado óptimo climático. Este proceso se dio en especial en **oriente medio****

**Azúcar - Era extraído de la caña de azúcar en África. Su difusión fue paulatina hacia Oriente, donde fue conocido por los árabes que, a su vez, fueron los encargados de llevarlo por todo el Mediterráneo. A España llegó en la Edad Media de manos de la civilización árabe**

**Canela – de Sri Lanka, las Indias Occidentales y China**

**Té negro - India y Sri Lanka**

## JUGOS SALUDABLES



Zanahoria + jengibre + manzana

**Aumenta y limpia nuestro sistema.**



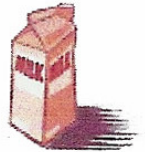
Manzana + pepino + apio

**Previene el cáncer, reduce el colesterol y elimina problemas estomacales y dolores de cabeza.**



Tomate + zanahoria + manzana

**Mejora el aspecto de la piel y elimina la mala respiración.**



Calabaza amarga + manzana + leche

**Evita la mala respiración y reduce el calor interno del cuerpo.**



Piña + manzana + sandia

**Para disipar el exceso de sal, nutre el riñón y la vejiga.**



Naranja + jengibre + Calabaza

**Mejora la textura y humedad de la piel y reduce el calor del cuerpo.**



Manzana + Calabaza + Kiwi

**Mejora la flexibilidad de la piel.**

## JUGOS SALUDABLES



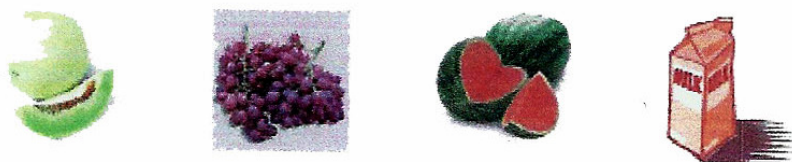
Pera + plátano

Regula el contenido de azúcar.



Zanahoria + Manzana + Pera + Mango

Regula el calor del cuerpo, contrarresta la toxicidad, disminuye la presión de la sangre y pelea contra la oxidación.



Melón + Uva + Sandía + Leche

Rica en vitamina C y Vitamina B2 que aumenta la actividad celular y refuerza la inmunidad del cuerpo.



Papaya + Piña + leche

Rica en vitamina C, E, hierro. Mejora la flexibilidad de la piel y el metabolismo.



Plátano + Piña + leche

Rica en vitamina y nutrientes que previenen los resfriados.



## BATIDOS Y ZUMOS DEL MUNDO PARA LA SALUD

### **ZUMO MEDITERRANEO - Zanahoria, manzana, apio.**

Ideal para desayuno por su aporte de vitaminas. Su combinación convierte a este zumo en un verdadero reconstituyente.

### **ZUMO DE TAIWAN - Kiwi, mandarina y manzana**

Bueno para reponerse de un catarro

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Mezclar todo en una licuadora

### **ZUMO MAYA - Aguacate, agua, limón y miel**

Adaptado para niños y personas con desnutrición

### **BATIDO AFRICANO - Sandía, uva, melón y leche.**

Bueno para depurar la sangre

### **BATIDO LATINO - Papaya, piña y leche**

Alimento completo

### **BATIDO ISLA DEL PACÍFICO -**

#### **Coco y leche, con canela o chocolate rallado**

Ideal para noches calurosas

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Añadir la leche.
- Mezclar todo en un batidora
- Rallar el chocolate y mezclar con el batido

## DE DONDE SON

**Naranja - China**

**Remolacha - Norte de África**

**Manzana - sudeste de Europa y el Sudoeste de Asia**

**Zanahoria** – Afganistán – su origen en la palabra árabe "ISFANNARIYA"

**Pepino** - regiones tropicales del **sur de Asia**. India desde hace más de 3.000

**Limón** - **sudeste asiático** de la China y traído a Occidente por los árabes

**Perejil - Mediterráneo**

**Piña - Sudamérica**, concretamente de Brasil. Allí fue donde la encontraron los colonizadores españoles

**Melocotón - China**

**Sandia - África tropical**. Su cultivo se remonta desde hace siglos a la ribera del Nilo

**Melón** - Existen 2 teorías acerca del *origen del melón*: Unos expertos piensan que es originario de **sur de Asia** y otros atribuyen al continente **africano**

**Uva - Europa** en la región asiática del mar Caspio

**Yogurt - Asia** ... luego se extendió a Europa a través de Turquía y Bulgaria. Su nombre tiene el origen en un término turco: yogurt

**Leche de vaca - oriente medio**. El consumo humano de la leche de origen animal comenzó hace unos 11.000 años con la domesticación del ganado durante el llamado óptimo climático. Este proceso se dio en especial en **oriente medio**

**Azúcar** - Era extraído de la caña de azúcar en **África**. Su difusión fue paulatina hacia Oriente, donde fue conocido por los árabes que, a su vez, fueron los encargados de llevarlo por todo el Mediterráneo. A España llegó en la Edad Media de manos de la civilización árabe

**Canela** – de Sri Lanka, las **Indias Occidentales y China**

**Té negro** - **India** y Sri Lanka

## JUGOS SALUDABLES



Zanahoria + jengibre + manzana

**Aumenta y limpia nuestro sistema.**



Manzana + pepino + apio

**Previene el cáncer, reduce el colesterol y elimina problemas estomacales y dolores de cabeza.**



Tomate + zanahoria + manzana

**Mejora el aspecto de la piel y elimina la mala respiración.**



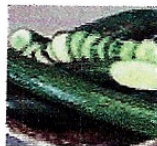
Calabaza amarga + manzana + leche

**Evita la mala respiración y reduce el calor interno del cuerpo.**



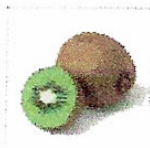
Piña + manzana + sandia

**Para disipar el exceso de sal, nutre el riñón y la vejiga.**



Naranja + jengibre + Calabaza

**Mejora la textura y humedad de la piel y reduce el calor del cuerpo.**



Manzana + Calabaza + Kiwi

**Mejora la flexibilidad de la piel.**

## JUGOS SALUDABLES



Pera + plátano

Regula el contenido de azúcar.



Zanahoria + Manzana + Pera + Mango

Regula el calor del cuerpo, contrarresta la toxicidad, disminuye la presión de la sangre y pelea contra la oxidación.



Melón + Uva + Sandía + Leche

Rica en vitamina C y Vitamina B2 que aumenta la actividad celular y refuerza la inmunidad del cuerpo.



Papaya + Piña + leche

Rica en vitamina C, E, hierro. Mejora la flexibilidad de la piel y el metabolismo.



Plátano + Piña + leche

Rica en vitamina y nutrientes que previenen los resfriados.





## BATIDOS Y ZUMOS DEL MUNDO PARA LA SALUD

### **ZUMO MEDITERRANEO - Zanahoria, manzana, apio.**

Ideal para desayuno por su aporte de vitaminas. Su combinación convierte a este zumo en un verdadero reconstituyente.

### **ZUMO DE TAIWAN - Kiwi, mandarina y manzana**

Bueno para reponerse de un catarro

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Mezclar todo en una licuadora

### **ZUMO MAYA - Aguacate, agua, limón y miel**

Adaptado para niños y personas con desnutrición

### **BATIDO AFRICANO - Sandía, uva, melón y leche.**

Bueno para depurar la sangre

### **BATIDO LATINO - Papaya, piña y leche**

Alimento completo

### **BATIDO ISLA DEL PACÍFICO -**

#### **Coco y leche, con canela o chocolate rallado**

Ideal para noches calurosas

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Añadir la leche.
- Mezclar todo en un batidora
- Rallar el chocolate y mezclar con el batido

## DE DONDE SON

**Naranja - China**

**Remolacha - Norte de África**

**Manzana - sudeste de Europa y el Sudoeste de Asia**

**Zanahoria** – Afganistán – su origen en la palabra árabe "ISFANNARIYA"

**Pepino** - regiones tropicales del **sur de Asia**. India desde hace más de 3.000

**Limón** - **sudeste asiático** de la China y traído a Occidente por los árabes

**Perejil - Mediterráneo**

**Piña - Sudamérica**, concretamente de Brasil. Allí fue donde la encontraron los colonizadores españoles

**Melocotón - China**

**Sandia - África tropical**. Su cultivo se remonta desde hace siglos a la ribera del Nilo

**Melón** - Existen 2 teorías acerca del *origen del melón*: Unos expertos piensan que es originario de **sur de Asia** y otros atribuyen al continente **africano**

**Uva - Europa** en la región asiática del mar Caspio

**Yogurt - Asia** ... luego se extendió a Europa a través de Turquía y Bulgaria. Su nombre tiene el origen en un término turco: yogurt

**Leche de baca - oriente medio**. El consumo humano de la leche de origen animal comenzó hace unos 11.000 años con la domesticación del ganado durante el llamado óptimo climático. Este proceso se dio en especial en **oriente medio**

**Azúcar** - Era extraído de la caña de azúcar en **África**. Su difusión fue paulatina hacia Oriente, donde fue conocido por los árabes que, a su vez, fueron los encargados de llevarlo por todo el Mediterráneo. A España llegó en la Edad Media de manos de la civilización árabe

**Canela** – de Sri Lanka, las **Indias Occidentales y China**

**Té negro** - **India** y Sri Lanka

## JUGOS SALUDABLES



Zanahoria + jengibre + manzana

**Aumenta y limpia nuestro sistema.**



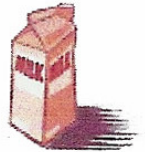
Manzana + pepino + apio

**Previene el cáncer, reduce el colesterol y elimina problemas estomacales y dolores de cabeza.**



Tomate + zanahoria + manzana

**Mejora el aspecto de la piel y elimina la mala respiración.**



Calabaza amarga + manzana + leche

**Evita la mala respiración y reduce el calor interno del cuerpo.**



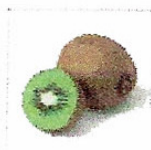
Piña + manzana + sandia

**Para disipar el exceso de sal, nutre el riñón y la vejiga.**



Naranja + jengibre + Calabaza

**Mejora la textura y humedad de la piel y reduce el calor del cuerpo.**



Manzana + Calabaza + Kiwi

**Mejora la flexibilidad de la piel.**

## JUGOS SALUDABLES



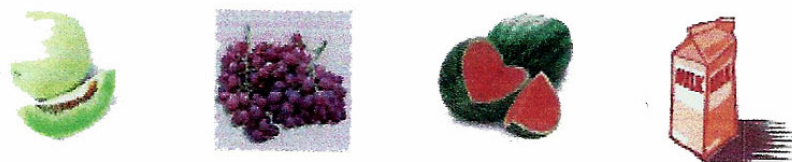
Pera + plátano

Regula el contenido de azúcar.



Zanahoria + Manzana + Pera + Mango

Regula el calor del cuerpo, contrarresta la toxicidad, disminuye la presión de la sangre y pelea contra la oxidación.



Melón + Uva + Sandía + Leche

Rica en vitamina C y Vitamina B2 que aumenta la actividad celular y refuerza la inmunidad del cuerpo.



Papaya + Piña + leche

Rica en vitamina C, E, hierro. Mejora la flexibilidad de la piel y el metabolismo.



Plátano + Piña + leche

Rica en vitamina y nutrientes que previenen los resfriados.



## BATIDOS Y ZUMOS DEL MUNDO PARA LA SALUD

### **ZUMO MEDITERRANEO - Zanahoria, manzana, apio.**

Ideal para desayuno por su aporte de vitaminas. Su combinación convierte a este zumo en un verdadero reconstituyente.

### **ZUMO DE TAIWAN - Kiwi, mandarina y manzana**

Bueno para reponerse de un catarro

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Mezclar todo en una licuadora

### **ZUMO MAYA - Aguacate, agua, limón y miel**

Adaptado para niños y personas con desnutrición

### **BATIDO AFRICANO - Sandía, uva, melón y leche.**

Bueno para depurar la sangre

### **BATIDO LATINO - Papaya, piña y leche**

Alimento completo

### **BATIDO ISLA DEL PACÍFICO -**

#### **Coco y leche, con canela o chocolate rallado**

Ideal para noches calurosas

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Añadir la leche.
- Mezclar todo en un batidora
- Rallar el chocolate y mezclar con el batido

## DE DONDE SON

**Naranja - China**

**Remolacha - Norte de África**

**Manzana - sudeste de Europa y el Sudoeste de Asia**

**Zanahoria – Afganistán – su origen en la palabra árabe "ISFANNARIYA"**

**Pepino - regiones tropicales del sur de Asia. India desde hace más de 3.000**

**Limón - sudeste asiático de la China y traído a Occidente por los árabes**

**Perejil - Mediterráneo**

**Piña - Sudamérica, concretamente de Brasil. Allí fue donde la encontraron los colonizadores españoles**

**Melocotón - China**

**Sandia - África tropical. Su cultivo se remonta desde hace siglos a la ribera del Nilo**

**Melón - Existen 2 teorías acerca del *origen del melón*: Unos expertos piensan que es originario de **sur de Asia** y otros atribuyen al continente **africano****

**Uva - Europa en la región asiática del mar Caspio**

**Yogurt - Asia ... luego se extendió a Europa a través de Turquía y Bulgaria. Su nombre tiene el origen en un término turco: yogurt**

**Leche de baca - oriente medio. El consumo humano de la leche de origen animal comenzó hace unos 11.000 años con la domesticación del ganado durante el llamado óptimo climático. Este proceso se dio en especial en **oriente medio****

**Azúcar - Era extraído de la caña de azúcar en África. Su difusión fue paulatina hacia Oriente, donde fue conocido por los árabes que, a su vez, fueron los encargados de llevarlo por todo el Mediterráneo. A España llegó en la Edad Media de manos de la civilización árabe**

**Canela – de Sri Lanka, las Indias Occidentales y China**

**Té negro - India y Sri Lanka**

## JUGOS SALUDABLES



Zanahoria + jengibre + manzana

**Aumenta y limpia nuestro sistema.**



Manzana + pepino + apio

**Previene el cáncer, reduce el colesterol y elimina problemas estomacales y dolores de cabeza.**



Tomate + zanahoria + manzana

**Mejora el aspecto de la piel y elimina la mala respiración.**



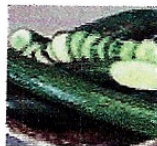
Calabaza amarga + manzana + leche

**Evita la mala respiración y reduce el calor interno del cuerpo.**



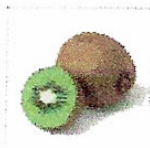
Piña + manzana + sandia

**Para disipar el exceso de sal, nutre el riñón y la vejiga.**



Naranja + jengibre + Calabaza

**Mejora la textura y humedad de la piel y reduce el calor del cuerpo.**



Manzana + Calabaza + Kiwi

**Mejora la flexibilidad de la piel.**

## JUGOS SALUDABLES



Pera + plátano

Regula el contenido de azúcar.



Zanahoria + Manzana + Pera + Mango

Regula el calor del cuerpo, contrarresta la toxicidad, disminuye la presión de la sangre y pelea contra la oxidación.



Melón + Uva + Sandía + Leche

Rica en vitamina C y Vitamina B2 que aumenta la actividad celular y refuerza la inmunidad del cuerpo.



Papaya + Piña + leche

Rica en vitamina C, E, hierro. Mejora la flexibilidad de la piel y el metabolismo.



Plátano + Piña + leche

Rica en vitamina y nutrientes que previenen los resfriados.





## BATIDOS Y ZUMOS DEL MUNDO PARA LA SALUD

### **ZUMO MEDITERRANEO - Zanahoria, manzana, apio.**

Ideal para desayuno por su aporte de vitaminas. Su combinación convierte a este zumo en un verdadero reconstituyente.

### **ZUMO DE TAIWAN - Kiwi, mandarina y manzana**

Bueno para reponerse de un catarro

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Mezclar todo en una licuadora

### **ZUMO MAYA - Aguacate, agua, limón y miel**

Adaptado para niños y personas con desnutrición

### **BATIDO AFRICANO - Sandía, uva, melón y leche.**

Bueno para depurar la sangre

### **BATIDO LATINO - Papaya, piña y leche**

Alimento completo

### **BATIDO ISLA DEL PACÍFICO -**

#### **Coco y leche, con canela o chocolate rallado**

Ideal para noches calurosas

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Añadir la leche.
- Mezclar todo en un batidora
- Rallar el chocolate y mezclar con el batido

## DE DONDE SON

**Naranja - China**

**Remolacha - Norte de África**

**Manzana - sudeste de Europa y el Sudoeste de Asia**

**Zanahoria – Afganistán – su origen en la palabra árabe "ISFANNARIYA"**

**Pepino - regiones tropicales del sur de Asia. India desde hace más de 3.000**

**Limón - sudeste asiático de la China y traído a Occidente por los árabes**

**Perejil - Mediterráneo**

**Piña - Sudamérica, concretamente de Brasil. Allí fue donde la encontraron los colonizadores españoles**

**Melocotón - China**

**Sandia - África tropical. Su cultivo se remonta desde hace siglos a la ribera del Nilo**

**Melón - Existen 2 teorías acerca del *origen del melón*: Unos expertos piensan que es originario de **sur de Asia** y otros atribuyen al continente **africano****

**Uva - Europa en la región asiática del mar Caspio**

**Yogurt - Asia ... luego se extendió a Europa a través de Turquía y Bulgaria. Su nombre tiene el origen en un término turco: yogurt**

**Leche de baca - oriente medio. El consumo humano de la leche de origen animal comenzó hace unos 11.000 años con la domesticación del ganado durante el llamado óptimo climático. Este proceso se dio en especial en **oriente medio****

**Azúcar - Era extraído de la caña de azúcar en África. Su difusión fue paulatina hacia Oriente, donde fue conocido por los árabes que, a su vez, fueron los encargados de llevarlo por todo el Mediterráneo. A España llegó en la Edad Media de manos de la civilización árabe**

**Canela – de Sri Lanka, las Indias Occidentales y China**

**Té negro - India y Sri Lanka**

## JUGOS SALUDABLES



Zanahoria + jengibre + manzana



Manzana + pepino + apio



Tomate + zanahoria + manzana



Calabaza amarga + manzana + leche



Piña + manzana + sandia



Naranja + jengibre + Calabaza



Manzana + Calabaza + Kiwi

**Aumenta y limpia nuestro sistema.**

**Previene el cáncer, reduce el colesterol y elimina problemas estomacales y dolores de cabeza.**

**Mejora el aspecto de la piel y elimina la mala respiración.**

**Evita la mala respiración y reduce el calor interno del cuerpo.**

**Para disipar el exceso de sal, nutre el riñón y la vejiga.**

**Mejora la textura y humedad de la piel y reduce el calor del cuerpo.**

**Mejora la flexibilidad de la piel.**

## JUGOS SALUDABLES



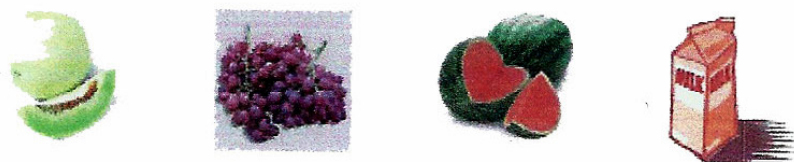
Pera + plátano

Regula el contenido de azúcar.



Zanahoria + Manzana + Pera + Mango

Regula el calor del cuerpo, contrarresta la toxicidad, disminuye la presión de la sangre y pelea contra la oxidación.



Melón + Uva + Sandía + Leche

Rica en vitamina C y Vitamina B2 que aumenta la actividad celular y refuerza la inmunidad del cuerpo.



Papaya + Piña + leche

Rica en vitamina C, E, hierro. Mejora la flexibilidad de la piel y el metabolismo.



Plátano + Piña + leche

Rica en vitamina y nutrientes que previenen los resfriados.



## BATIDOS Y ZUMOS DEL MUNDO PARA LA SALUD

### **ZUMO MEDITERRANEO - Zanahoria, manzana, apio.**

Ideal para desayuno por su aporte de vitaminas. Su combinación convierte a este zumo en un verdadero reconstituyente.

### **ZUMO DE TAIWAN - Kiwi, mandarina y manzana**

Bueno para reponerse de un catarro

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Mezclar todo en una licuadora

### **ZUMO MAYA - Aguacate, agua, limón y miel**

Adaptado para niños y personas con desnutrición

### **BATIDO AFRICANO - Sandía, uva, melón y leche.**

Bueno para depurar la sangre

### **BATIDO LATINO - Papaya, piña y leche**

Alimento completo

### **BATIDO ISLA DEL PACÍFICO -**

#### **Coco y leche, con canela o chocolate rallado**

Ideal para noches calurosas

#### **Preparación**

---

- Pelar, limpiar y cortar las frutas en trozos medianos.
- Añadir la leche.
- Mezclar todo en un batidora
- Rallar el chocolate y mezclar con el batido

## DE DONDE SON

**Naranja - China**

**Remolacha - Norte de África**

**Manzana - sudeste de Europa y el Sudoeste de Asia**

**Zanahoria – Afganistán – su origen en la palabra árabe "ISFANNARIYA"**

**Pepino - regiones tropicales del sur de Asia. India desde hace más de 3.000**

**Limón - sudeste asiático de la China y traído a Occidente por los árabes**

**Perejil - Mediterráneo**

**Piña - Sudamérica, concretamente de Brasil. Allí fue donde la encontraron los colonizadores españoles**

**Melocotón - China**

**Sandia - África tropical. Su cultivo se remonta desde hace siglos a la ribera del Nilo**

**Melón - Existen 2 teorías acerca del *origen del melón*: Unos expertos piensan que es originario de **sur de Asia** y otros atribuyen al continente **africano****

**Uva - Europa en la región asiática del mar Caspio**

**Yogurt - Asia ... luego se extendió a Europa a través de Turquía y Bulgaria. Su nombre tiene el origen en un término turco: yogurt**

**Leche de baca - oriente medio. El consumo humano de la leche de origen animal comenzó hace unos 11.000 años con la domesticación del ganado durante el llamado óptimo climático. Este proceso se dio en especial en **oriente medio****

**Azúcar - Era extraído de la caña de azúcar en África. Su difusión fue paulatina hacia Oriente, donde fue conocido por los árabes que, a su vez, fueron los encargados de llevarlo por todo el Mediterráneo. A España llegó en la Edad Media de manos de la civilización árabe**

**Canela – de Sri Lanka, las Indias Occidentales y China**

**Té negro - India y Sri Lanka**

## JUGOS SALUDABLES



Zanahoria + jengibre + manzana

**Aumenta y limpia nuestro sistema.**



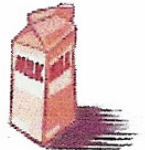
Manzana + pepino + apio

**Previene el cáncer, reduce el colesterol y elimina problemas estomacales y dolores de cabeza.**



Tomate + zanahoria + manzana

**Mejora el aspecto de la piel y elimina la mala respiración.**



Calabaza amarga + manzana + leche

**Evita la mala respiración y reduce el calor interno del cuerpo.**



Piña + manzana + sandia

**Para disipar el exceso de sal, nutre el riñón y la vejiga.**



Naranja + jengibre + Calabaza

**Mejora la textura y humedad de la piel y reduce el calor del cuerpo.**



Manzana + Calabaza + Kiwi

**Mejora la flexibilidad de la piel.**

## JUGOS SALUDABLES



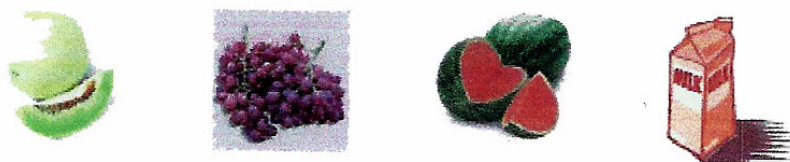
Pera + plátano

Regula el contenido de azúcar.



Zanahoria + Manzana + Pera + Mango

Regula el calor del cuerpo, contrarresta la toxicidad, disminuye la presión de la sangre y pelea contra la oxidación.



Melón + Uva + Sandía + Leche

Rica en vitamina C y Vitamina B2 que aumenta la actividad celular y refuerza la inmunidad del cuerpo.



Papaya + Piña + leche

Rica en vitamina C, E, hierro. Mejora la flexibilidad de la piel y el metabolismo.



Plátano + Piña + leche

Rica en vitamina y nutrientes que previenen los resfriados.