



8 No. 2
Volumen traves. emprend.
Jul-Dic 2024
e-ISSN: 2539-0376

Batidos Life: un cambio nutricional

Guillermo Antonio Cuarán Torres

Cielo Alejandra Martínez Pinchao

Geraldyn Daniela Quistanchala Narváez

Estudiantes de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

Introducción

Los batidos saludables son productos compuestos por una variedad de ingredientes orgánicos que aportan una cantidad de nutrientes, vitaminas y minerales y contribuyen de esta manera al organismo, en la eliminación de toxinas, el control de la digestión y, una variedad de beneficios asociados a una vida saludable. Este tipo de batidos resulta de una mezcla de pulpa de frutas, verduras, plantas medicinales y especias, permitiendo combatir las enfermedades derivadas de los malos hábitos alimenticios.

No obstante, en el mundo incrementan los casos con relación a la obesidad, como consecuencia del consumo de alimentos ultra procesados, los cuales tienen como característica, un nivel alto en azúcar, grasas y sales, reemplazando los alimentos saludables ricos en fibra, hidratos de carbono y grasas beneficiosas para la salud. Cabe mencionar que otros factores influyentes son: el sedentarismo y los hábitos perjudiciales para la salud.

Se puede decir que la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado, aceite vegetal y bebidas naturales en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable. ([Ministerio de Salud y Protección Social, 2024, párr. 2](#))

Existe una amplia evidencia científica acerca de los beneficios del consumo de frutas y verduras para la salud humana, debido a las propiedades derivadas de su composición y las combinaciones de nutrientes, así como la presencia de compuestos químicos que intervienen en el metabolismo y liberación de energía en el organismo humano (Rodríguez-Leyton y Sánchez, 2017).

El objetivo de este plan de negocios es implementar en la sociedad nariñense, una bebida natural que permita reemplazar aquellas bebidas artificiales que traen consigo efectos negativos en la población que las consumen; de igual manera, concientizar a la población acerca del consumo de productos que aporten efectos positivos para la salud. Por ende, la creación de batidos naturales es esencial, debido a que contienen gran cantidad de ingredientes cuya mayoría son frutas y verduras que, combinadas, aportan nutrientes y antioxidantes que contribuyen al metabolismo de sustancias que el organismo necesita; así mismo, apoyan la degradación de sustancias que el organismo no requiere, con el fin de mantener un cuerpo saludable.

Los batidos saludables son una excelente opción para mejorar tu salud y bienestar. Estas deliciosas bebidas te proporcionan energía natural gracias a la combinación de frutas, verduras y otros ingredientes nutritivos. Además, son una gran fuente de hidratación, perfecta para los días calurosos, ya que están hechos principalmente con agua, leche o jugo de frutas. También aportan nutrientes y vitaminas esenciales al combinar frutas y verduras frescas, ofreciendo una amplia variedad de vitaminas, minerales y antioxidantes que promueven la salud general del cuerpo. Además, son ideales para controlar el peso y mantener la sensación de saciedad por más tiempo, ya que son bajos en calorías, pero ricos en fibra y nutrientes, lo que contribuye a un peso saludable. (AMC, 2023, párr. 1)

Por otra parte, según investigaciones, las especias y hierbas culinarias no solo mejoran el sabor, el aroma y el color de los alimentos y las bebidas, sino que pueden proteger de enfermedades agudas y crónicas. Sin embargo, en un contexto dietético, la clave para establecer definitivamente su trascendencia radica en estudios que tengan en cuenta su uso habitual; concretamente, cómo son utilizadas y consumidas habitualmente. Es decir, los compuestos bioactivos que contienen pueden generar acciones fisiológicas y metabólicas como modulación de enzimas desintoxicantes y, por su acción antioxidante, efectos antiinflamatorios, antimicrobianos, estimulación del sistema inmune, entre otros (Urango et al., 2009). Por

esta razón, en la elaboración de los batidos naturales se incluirá especias y hierbas que aceleran el metabolismo, favoreciendo la quema de grasa corporal; aunado a esto, las especias y hierbas ayudan a aumentar el gasto energético, mejorando la digestión y disminuyendo la hinchazón abdominal o síndrome de intestino irritable.

Figura 1

Pirámide saludable



Nota. [Ecovegetariano.com](https://ecovegetariano.com) (2020).

Por ende, el batido natural estará compuesto por frutas verdes y vegetales como la espinaca, que contienen antioxidantes para combatir los radicales libres, pocas calorías y bastante fibra para mejorar la digestión. La manzana verde aporta muy pocas calorías y, además, es rica en fibra, lo que genera sensación de saciedad; tiene propiedades diuréticas que ayudan a la eliminación de toxinas y evitan la inflamación del cuerpo. Otro componente es el kiwi, que contiene altos niveles de vitamina C, vitamina K y potasio; es bajo en calorías y tiene un efecto digestivo suave y, está repleto de antioxidantes y flavonoides que pueden ayudar a proteger contra el daño oxidativo causado por los radicales libres. Finalmente, el perejil, un cóctel de nutrientes, planta fuente de vitaminas y minerales que garantizan el correcto funcionamiento del cuerpo; se reconoce por ser una bebida para adelgazar, debido a su composición nutricional baja en calorías, aunque se advierte que su ingesta es insuficiente si no se tiene otros hábitos saludables.

Desde otra perspectiva, las verduras de hoja verde, como espinacas y col rizada, se combinan bien con frutas en batidos, aportando una gran cantidad de nutrientes. También es posible incorporar otras verduras igualmente ricas en nutrientes, como remolacha, apio, zanahorias y pepino. Dejar las cáscaras de frutas y verduras en el batido aumenta significativamente su contenido de fibra, lo que es beneficioso para la salud digestiva y el control de azúcar en la sangre. Por otra parte, en cuanto a las fuentes de proteína, alimentos como la leche baja en grasa, yogur, requesón o alternativas a base de plantas (como la leche de soja, almendra o coco), son excelentes para añadir proteínas a los batidos, las cuales se digieren más lentamente que los carbohidratos, proporcionando una fuente de energía sostenida a lo largo del día. Esta combinación de ingredientes en los batidos no solo los hace deliciosos, sino que los convierte en una opción nutritiva y equilibrada para mejorar la salud y el bienestar general (Nieves, 2024).

Figura 2

Logo Batidos Life



Batidos Life proporcionará a los clientes productos de alta calidad, que promuevan un estilo de vida saludable y equilibrado, comprometidos a ofrecer batidos orgánicos y nutritivos que apoyen el bienestar físico y emocional y, a fomentar hábitos alimenticios saludables para lograr un cambio positivo en la vida de las personas que adquieran el producto.

Cabe mencionar que las bebidas naturales en Colombia y, en especial, en la ciudad de Pasto, son escasas; por lo tanto, las personas se ven

forzadas al consumo de bebidas artificiales que les ocasionan efectos negativos en su salud; por ello, se propone en este plan de negocios, el lanzamiento de batidos naturales que resulten accesibles y de fácil preparación, permitiendo la promoción de un estilo de vida saludable y, ofreciendo variedad de batidos nutritivos y deliciosos que contribuyan al equilibrio y la vitalidad de nuestros clientes.

Por esta razón, desde el área de Terapia Ocupacional se desempeña un papel significativo al promover estilos de vida saludables y mejorar la calidad de vida de las personas. Su enfoque holístico se centra en la participación en actividades significativas y funcionales, lo que incluye la promoción de hábitos y prácticas que contribuyan al bienestar general. Así entonces, el profesional en esta disciplina tiene las competencias para promover un estilo de vida saludable en diferentes sectores de la sociedad.

Conclusiones

Los batidos saludables son una valiosa fuente de nutrientes, vitaminas y minerales que contribuyen a la eliminación de toxinas, el control digestivo y una variedad de beneficios para la salud. Su composición a base de frutas, verduras, plantas medicinales y especias permite combatir enfermedades derivadas de malos hábitos alimenticios; por ende, el consumo de frutas y verduras ha sido uno de los temas más estudiados para abordar beneficios para el ser humano, demostrando que favorecen la salud, dada su composición nutricional y las propiedades que intervienen en el metabolismo y liberación de energía en el cuerpo. En consecuencia, los batidos naturales son esenciales por su aporte nutricional y antioxidante, que contribuye al metabolismo y la eliminación de sustancias innecesarias en el organismo, promoviendo un cuerpo saludable.

Existen diversos tipos de bebidas naturales que pueden ayudar al ser humano a llevar una vida más saludable y, asimismo, diferentes formas de preparaciones, con diversos objetivos para la prevención en la salud. El terapeuta ocupacional ejecuta un papel crucial en la promoción de la salud a través de la alimentación, al trabajar con individuos para desarrollar habilidades y estrategias que fomenten la preparación y el consumo de alimentos nutritivos, como los batidos a base de frutas y verduras; puede abordar áreas como la educación, promoviendo una alimentación balanceada y el impacto positivo que tiene en la salud general, al igual que en áreas comunitarias para promover el acceso equitativo a ingredientes frescos y saludables; así, contribuye a mejorar la calidad de vida y el

bienestar de las personas a través de la concientización en los estilos de vida y hábitos saludables.

Referencias

AMC. (2023). Descubre las mejores recetas de batidos saludables para verano. <https://amcnaturaldrinks.com/descubre-las-mejores-recetas-de-batidos-saludables-para-verano/>

Ecovegetariano.com. (2020). La pirámide alimenticia vegetariana, ¿cómo funciona? <https://ecovegetariano.com/2020/02/20/la-piramide-alimenticia-vegetariana-como-functiona/>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2024). ¿Qué es una alimentación saludable? <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>

Nieves, M. (2024). Cómo hacer batidos saludables y nutritivos. <https://nutricionalgrano.com/como-hacer-batidos-saludables/>

Rodríguez-Leyton, M. y Sánchez, L. (2017). Consumo de frutas y verduras: beneficios y retos. *Alimentos Hoy*, 25(42), 30-55.

Urango, L. A., Montoya, G. A., Cuadros, M. A., Henao, D. C., Zapata, P. A., López, L., Castaño, E., Serna, Á. M., Vanegas, C. V., Loaiza, M. C. y Gómez, B. D. (2009). Efecto de los compuestos bioactivos de algunos alimentos en la salud. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 11(1), 27-38. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.9389>