



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENu

Escuela de
Nutrición

SALUD, NUTRICIÓN Y
ECONOMÍA FAMILIAR

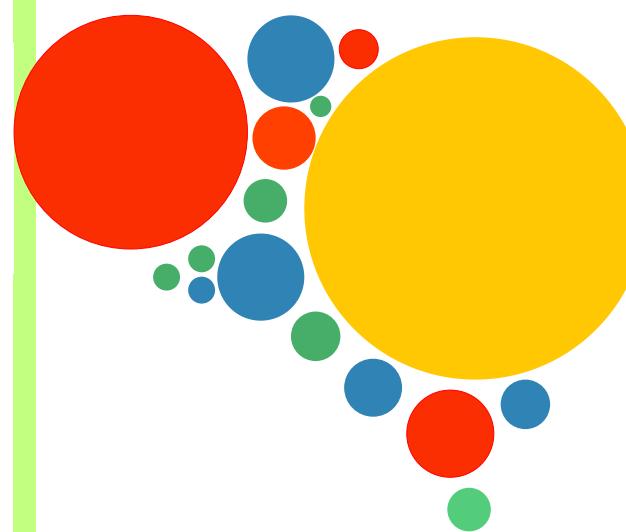
NUESTRA COCINA ALIMENTOS NUTRITIVOS, FÁCILES DE PREPARAR Y DE BAJO COSTO

*Disfruta de los sabores familiares,
ahorre y aproveche al máximo los
recursos disponibles*

Fascículo 12

Bebidas para refrescarse en el caluroso verano

FEBRERO, 2022



Contenido

Presentación.....	1
El recetario.....	2
Limonada con yerbabuena.....	3
Fresco de piña con arroz.....	4
Trío mango-papaya-limón.....	5
Chipiñana (chía-piña-naranja).....	6
Horchata de semillas de melón.....	7
Fresco de marañón.....	8
Agua de pipa con fresas.....	9
Fresco de sandía.....	10
Batido de banano con avena.....	11
Fresco de masa.....	12
Agua de cebada con canela.....	13
Agua de tamarindo con linaza.....	14
Algunos consejos para preparar aguas saborizadas.....	15
Recomendaciones finales.....	16
Fuentes consultadas	17



Presentación

El presente recetario forma parte de una serie de fascículos sobre la cocina costarricense, elaborado a partir de un trabajo colaborativo entre ED-1600 Programa de Educación y Atención Nutricional, PREANU y EC-436 Programa Tradiciones alimentarias y Cocina Patrimonial de Costa Rica: aportes para contribuir a su salvaguardia".

En esta nueva edición, se seleccionaron 12 recetas variadas de bebidas a base de frutas y otros productos, recomendadas para la época veraniega, aunque pueden consumirse en cualquier momento del año. Las preparaciones se caracterizan por su fácil elaboración; además presentan sabores diferentes, son nutritivas y fáciles de preparar. Se incluyen frutas disponibles entre enero y abril en Costa Rica.

Esperamos que sean de su agrado, y pueda elaborarlas para disfrutar en familia, y promover así buenos hábitos de alimentación en la familia.

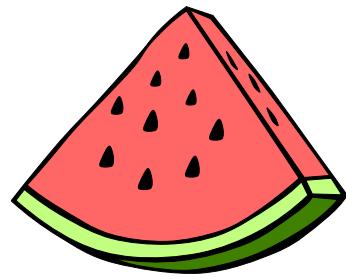
Este documento puede reproducirse total o parcialmente sin fines comerciales y con el reconocimiento de la autoría.

Créditos

COMPILACION Y EDICIÓN: PATRICIA SEDÓ MASÍS MSC



EL RECETARIO



¿Cuáles son sus características?

El presente recetario es una guía práctica para las personas que desean probar bebidas de fácil preparación, bajo costo económico y nutritivas. Se promueve el uso de frutas disponibles en los primeros meses del año en Costa Rica, caracterizadas por su colorido y aporte de vitaminas y minerales.

Una buena hidratación es muy relevante, como parte de los estilos de alimentación saludables. Las personas adultas requieren 8 vasos de líquidos al día para reponer las pérdidas que se dan por la sudoración, orina, heces y respiración. El agua es esencial para la vida, y es muy importante una buena hidratación mediante la ingesta de agua pura y otras fuentes de líquidos, como pueden ser frescos, tés, sopas, caldos, café y otros.

Dedicamos este recetario a bebidas a base de frutas frescas y una variedad de productos que usted puede adquirir fácilmente. La elaboración es sencilla y puede incluir las bebidas en las meriendas o como parte de las comidas principales, brindando mayor variedad y colorido a la alimentación.

Este fascículo incluye 12 bebidas. Cada preparación fue seleccionada tomando en cuenta los siguientes criterios:

1. Alimentos accesibles.
2. Facilidad en la preparación.
3. Bajo costo económico.
4. Aprovechamiento máximo de las partes comestibles del alimento para reducir las pérdidas y el desperdicio.

¿Quién quiere limonada?

Limonada con yerbabuena

rinde para 4 porciones

Ingredientes:

- 3 limones ácidos
- 1 litro de agua
- 1 ramito de yerbabuena
- 1 y 1/2 cucharadas de azúcar
- Hielo al gusto.

Preparación:

- Parta los limones a la mitad y exprima su jugo.
- En un recipiente pequeño machaque las hojitas de yerbabuena.
- Agregue todos los ingredientes en un pichel y mezcle.

Recomendaciones:

Puede sustituir la yerbabuena por jengibre en tajaditas delgadas. El limón ácido es una excelente fuente de vitamina C.



Refrescante bebida con arroz

Fresco de piña con arroz

rinde para 8 personas

Ingredientes:

- 2 cucharadas de arroz remojado en 1/2 taza de agua
- 1 astilla de canela
- 3 clavos de olor
- 3/4 taza de piña en cuadritos
- 1 y 1/2 litro de agua
- Hielo al gusto.



Preparación:

- En una olla coloque el arroz, canela y clavo de olor. Agregue una taza de agua y ponga a hervir. Cuando el arroz suavice, retire del fuego y enfríe.
- Licue bien todos los ingredientes.

Recomendaciones:

Las bebidas con arroz y frutas son de agradable sabor, aportan energía, vitaminas y minerales. Puede sustituir la piña por cas, naranjilla, maracuyá o carambola.

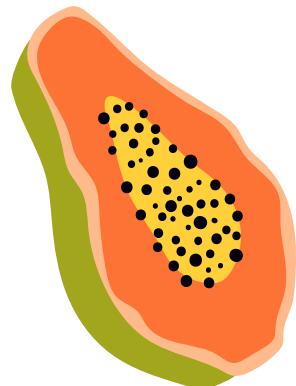
Un combo rico en vitaminas A y C

Trío mango-papaya-limón

rinde de 6 porciones

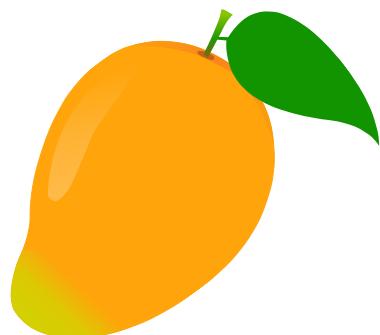
Ingredientes:

- 1 taza de papaya madura en cuadritos
- 1/2 taza de mango maduro en cuadritos
- El jugo de un limón ácido
- 1 litro de agua
- 2 cucharadas de miel de abeja (opcional)
- Hielo al gusto



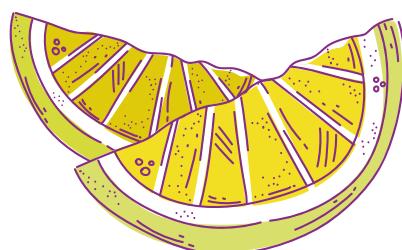
Preparación:

- Licue bien todos los ingredientes y sirva.



Recomendaciones:

Tanto la papaya como el mango maduro son una excelente fuente de vitaminas A y C, fibra y otros componentes beneficiosos para nuestra salud. A este dúo frutal se le une el limón ácido que aporta más vitamina C a la bebida. La recomendación es que una vez que prepare el fresco, lo consuma de forma inmediata para conservar su sabor frutal, colorido y sustancias nutritivas.



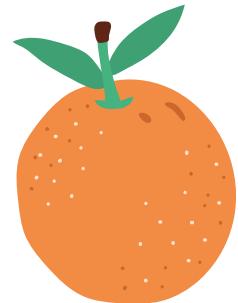
Frutas y chía: una buena combinación

Chipiñana chía-piña-naranja

rinde hasta para 6 porciones

Ingredientes:

- 2 cucharadas de semillas de chía remojadas en agua
- 1 taza de piña en cuadritos
- 1 naranja dulce pelada y sin semillas
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 litro de agua
- Hielo al gusto



Preparación:

- Parta la naranja.
- Licue todos los ingredientes y sirva.



Recomendaciones:

La recomendación es que prepare la bebida e inmediatamente la consuma. La chía es fuente de minerales, como el calcio, además de vitaminas del complejo B y fibra. La bebida se enriquece con vitaminas A y C, fibra y otros componentes beneficiosos para la salud que aportan la piña y la naranja.

Las semillas son muy nutritivas

Horchata de semillas de melón

rinde hasta para 6 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de semillas de melón secas
- 1 astilla de canela
- 2 cucharadas de arroz remojado en 1/4 taza de agua
- 1 y 1/4 litro de agua
- 2 cucharadas de azúcar
- Hielo al gusto.

Preparación:

- Ponga a tostar ligeramente las semillas del melón junto con la canela.
- Licue el arroz crudo remojado, las semillas y canela con 1/2 taza de agua.
- Agregue el agua, azúcar y el hielo y mezcle.

Recomendaciones:

Las semillas de melón son ricas en calcio, magnesio y otros minerales. Al tostarlas adquieren un agradable sabor y aroma.



Con sabor a San Mateo

Fresco de marañón

rinde para 6 porciones

Ingredientes:

- 4 marañones maduros
- 1 y 1/2 litros de agua
- 3 cucharadas de azúcar
- Hielo al gusto

Preparación:

- Parta los marañones en cuadritos.
- Licue todos los ingredientes y sirva.

Recomendaciones:

El marañón es una jugosa fruta que se cosecha en los primeros meses del año, siendo San Mateo y Orotina lugares de alta producción. El marañón se caracteriza por ser una excelente fuente de vitaminas A y C, con un alto poder antioxidante.

Contiene otras sustancias beneficiosas para la salud, entre ellas la fibra. Se recomienda preparar el fresco e inmediatamente consumirlo.



Refrescante agua de pipa

Agua de pipa con fresas

rinde para 1 porción

Ingredientes:

- Agua de una pipa (1 vaso)
- 2 fresas medianas
- Hojas de menta
- 1 cucharadita de azúcar
- Hielo al gusto



Preparación:

- Parta las fresas en tajaditas delgadas.
- En un recipiente pequeño machuque las hojitas de menta con el azúcar.
- En un vaso grande coloque todos los ingredientes y mezcle.

Recomendaciones:

El agua de pipa es una excelente bebida hidratante, dado que además de aportar líquido, contiene minerales como potasio potasio y magnesio; también aporta vitaminas C y del complejo B. La combinación con fresa es una excelente opción, puesto que brinda colorido e incrementa el aporte de vitaminas A y C.

Explosión de sabor y frescura

Fresco de sandía

rinde para 1 porción

Ingredientes:

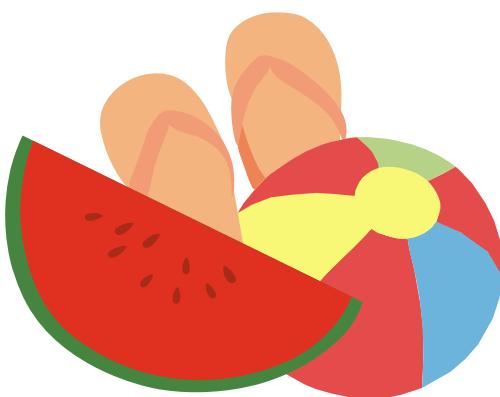
- 1 taza de sandía en cuadritos y sin semillas
- El jugo de un limón ácido
- 1/4 taza de agua
- Hielo al gusto

Preparación:

- Licue todos los ingredientes y sirva.

Recomendaciones:

Dulce, jugosa, refrescante y nutritiva: así es la sandía. Esta bebida se caracteriza por aportar vitaminas A y C, fibra y otros componentes beneficiosos para la salud.



10

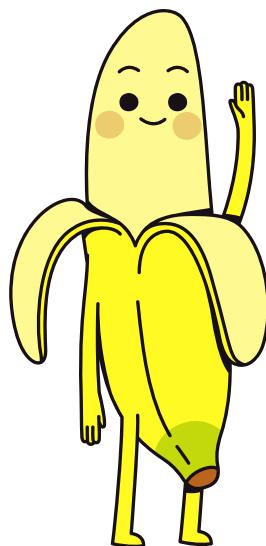
Una bebida energética

Batido de banano con avena

rinde para 2 porciones

Ingredientes:

- 1 banano mediano bien maduro
- 3 cucharaditas de avena integral
- 1 y 1/2 vasos de leche descremada
- Unas gotitas de esencia de vainilla
- Hielo al gusto



Preparación:

- Pele el banano y parta en tajadas.
- Licue bien todos los ingredientes y sirva.

Recomendaciones:

Esta receta es ideal para una merienda. Es fuente de energía, calcio y otros componentes beneficiosos para la salud. Se recomienda que prepare la bebida e inmediatamente la consuma con el fin de evitar que cambie su color y textura.

Una bebida tradicional

Fresco de masa rinde para 1 porción

Ingredientes:

- 3/4 taza de leche descremada
- 1 cucharada de harina de maíz
- 1/8 cucharadita de canela en polvo
- Ralladura de nuez moscada al gusto
- 2 cucharaditas de azúcar
- Hielo al gusto



Preparación:

- Mezcle bien todos los ingredientes con ayuda de un molenillo.

Recomendaciones:

El fresco de masa es una bebida energética y nutritiva. Puede servir caliente, como si fuera un atol.

Una clásica bebida hidratante

Agua de cebada con canela

rinde para 2 porciones

Ingredientes:

- 2 cucharadas de cebada en grano
- 1 astilla de canela
- 2 y 1/2 tazas de agua

Preparación:

- En una olla coloque los ingredientes y lleve a hervor.
- Si desea puede colar o licuar los ingredientes.
- Puede servir la bebida tibia o fría.



Recomendaciones:

Puede sustituir la cebada por arroz. Es una bebida refrescante y fácil de preparar.

El sabor exótico del tamarindo

Agua de tamarindo con linaza rinde para 6 porciones

Ingredientes:

- 1/4 taza de semillas de tamarindo (puede adquirirlo en verdulerías)
- 1 cucharada de semillas de linaza
- 1 litro de agua
- Canela en astilla
- Hielo al gusto



Preparación:

- En una olla coloque los ingredientes y lleve a hervor.
- Bata con un molenillo y cuele.

Recomendaciones:

De exquisito sabor, se recomienda servir esta bebida fría, aunque también puede consumirla tibia. Puede agregar clavo de olor. La linaza contiene fibra y otros componentes beneficiosos para la salud; por su parte, el tamarindo contiene calcio, potasio, vitaminas del complejo B y fibra.

Algunos consejos para preparar aguas saborizadas

Recuerde que en la época veraniega es muy importante vigilar la hidratación, máxime cuando las personas se exponen al sol e incrementan la actividad física. De ahí la importancia de aumentar la ingesta de agua y bebidas, aprovechando la alta disponibilidad de frutas.

Las aguas saborizadas son una excelente opción para aquellas personas que rechazan el agua pura por su sabor insípido, o bien desean brindar una mayor variedad a su alimentación. El principal consejo en la preparación de aguas saborizadas de forma natural es no depender del sabor dulce. Ello implica prescindir del azúcar, que es una fuente de energía adicional, o bien de un edulcorante artificial. Disfrute de los aromas y sabores naturales que en pequeñas cantidades puede proporcionar una pequeña cantidad de frutas, esencias o hierbas naturales.

Lo primero es buscar un recipiente donde pueda contener el agua fresca, y luego agregue el producto saborizante. A continuación le brindamos algunas ideas:

- Tajaditas muy delgadas de naranja o limón ácido.
- En un litro de agua, agregue 1/4 taza de jugo de limón, naranja, mandarina, toronja, cas o maracuyá, y así perfumará exquisitamente el agua.
- Tajaditas de carambola.
- Tajaditas de fresa o unas moras le darán colorido y sabor al agua.
- Canela en astilla o clavo de olor.
- En un litro de agua, agregue unas gotitas de alguna esencia de su preferencia.
- Hojitas de menta.
- Hojitas de yerbabuena.
- Unas semillitas de chan aportarán en textura y sabor.



Recomendaciones finales

Recuerde que en la época veraniega es muy importante vigilar la hidratación, máxime cuando las personas se exponen al sol e incrementan la actividad física. De ahí la importancia de aumentar la ingesta de agua y bebidas, aprovechando la alta disponibilidad de frutas.

En verano no faltan la sandía, melón, agua de pipa, mango, marañón y otros tantos productos coloridos que podemos adquirir en las ferias, verdulerías y mercados. Así tenemos la oportunidad de llenar de color la mesa, y disfrutar de los intensos sabores frutales que nos brindan ciertos productos que sólo para este tiempo es posible conseguirlos.

Además de las recomendaciones de preparaciones brindadas en este documento, puede también incluir aguas saborizadas con frutas en trocitos, tajaditas de limón o hierbas aromáticas. Las bebidas, frías o calientes, son una excelente fuente de agua y sustancias nutritivas, así que no dude en innovar y variar su dieta con diferentes combinaciones de alimentos.



Fuentes consultadas

Base de datos sobre preparaciones costarricenses. Proyecto EC-436, Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica.

Sedó, P.; Arriola, R. (2009). *Sabores y texturas: 100 recetas nutritivas y recomendaciones para envejecer con salud*. Asociación Gerontológica Costarricense. San José, Costa Rica.

Sedó P., Cerdas M., Arriola R. (2012). *Guía para la atención de personas adultas mayores con problemas de masticación y deglución. Recomendaciones nutricionales y recetario*. San José: Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica.

