

Alimentación Saludable para Personas de Edad: Bebidas Sanas¹

Jennifer Hillan²



Para los siguientes batidos y granizados mezcle todos los ingredientes en la batidora hasta conseguir una mezcla suave y cremosa. No necesita añadir hielo si usa frutas congeladas. Para frutas frescas, mezcle con dos cubitos de hielo.

Batido de fresas

- 1 taza de leche
- ½ taza de fresas
(congeladas o frescas)
- ¼ taza de jugo de arándano
(cramberry)
- 2 cucharadas de germen de trigo



Granizada de banana y frutas del bosque

- 1 taza de yogur descremado
- ½ taza de arándano -cramberry- (congelado o fresco)
- ½ banana (congelada o fresca)
- 2 cucharadas de germen de trigo

Granizada de melocotón

- 1 taza de yogur de vainilla descremado
- ½ taza de melocotón en rodajas
(congelados, frescos o en lata)
- ¼ taza de jugo de naranja
- 2 cucharadas de germen de trigo

Batido de banana y crema de maní

- 1 taza de leche descremada
- 1 banana (natural o fresca)
- 1 cucharada de crema de maní
- 1 cucharadita de extracto de vainilla



Consejo: Puede guardar las bananas maduras sin piel en el congelador por hasta dos semanas.

Granizada de banana y chocolate

- 1 taza de leche descremada
- 1 banana (fresca o congelada)
- 3 cucharadas de cacao en polvo

Granizada de manzana

- 1 taza de yogur descremado
- ¼ taza de jugo de manzana
- ½ manzana
- ¼ taza de puré de manzana
- ¼ cucharadita de canela molida
- ¼ cucharadita de nuez moscada



Batido tropical

- 1 taza de leche
- ½ mango
- ½ taza de piña triturada
- 1 cucharadita de extracto de vainilla



Si usted no puede tomar lactosa, sustituya la leche de vaca por leche de soya o leche de arroz.

1. This document, FCS8694-Span, is one in a series of the Department of Family, Youth and Community Sciences, Florida Cooperative Extension Service, Institute of Food and Agricultural Sciences, University of Florida, Gainesville, FL 32611. Publication date: March 2004. The English version of this Spanish language leaflet is *Healthy Eating for Elders: Drink to Your Health*. This leaflet was developed with funding from the Florida Department of Elder Affairs in partnership with state, county, and local agencies. Please visit the EDIS Web site at <http://edis.ifas.ufl.edu>
2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, former ENAFS nutrition educator/trainer, Department of Family, Youth and Community Sciences, Institute of Food and Agricultural Sciences, University of Florida, Gainesville, FL 32611. English version reviewed by Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, professor, University of Florida. Translated by Sergio Romero, MS, ATC, University of Florida. Translation reviewed by Isabel Valentin-Oquendo, MS, RD, former /FNP curriculum coordinator, University of Florida.