



Para tu salud!

INFUSIONES, BATIDOS & JUGOS

Guía creada pensando en tu
bienestar, cortesía de
Sanvia.

Por: Yelánada Chavez

En esta guía veremos potentes infusiones, batidos y jugos que ayudaran a mejorar tu salud en general.

Muchas gracias por descargar nuestro contenido.

atte: Yolanda Chavez fundadora de Sanvia





¿NO PUEDES IR AL BAÑO?

TOMA KIWI + CHÍA!

Receta

- 1 kiwi
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1/2 manzana verde (opcional, para equilibrar la acidez)
- 250 cc de agua o agua de coco

Preparación

Remoja la chía en un poco de agua durante 10 minutos para activarla. Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

Beneficios

- Favorece la Digestión
- Alto en Vitamina C
- Fuente de Omega-3
- Potente Antioxidante
- Efecto Saciante
- Desintoxicante Natural

TIPS

- **Activa la chía antes:** Déjala en remojo 10-15 minutos previa al licuado para formar el gel y digerirla mejor.
- **Licúa con la piel del kiwi:** Si la lavas bien, licúalo completo con piel para duplicar la fibra del batido.
- **Tómalo recién hecho:** Consúmelo de inmediato para evitar que la vitamina C se degrade y el batido se espese demasiado.
- **Agrega un toque cítrico:** Añade unas gotas de limón si quieres potenciar su sabor fresco y mejorar la conservación.
- **Frecuencia recomendada:** Tómalo de 3 a 5 veces por semana, idealmente en ayunas por las mañanas para favorecer el tránsito intestinal.





UNA BOMBA DE VITAMINA C

NARANJA + MANGO!

Receta

- 3 Mangos
- 6 Naranjas
- 2cm Jengibr
- 2 LITROS DE AGUA

Preparación

- Licuar frutas y jengibre
- Diluir con agua y enfriar

Beneficios

- Refuerza defensas
- Antiinflamatorio
- Ayuda a una buena digestión
- Cargado de vitaminas

TIPS

- **Usa jengibre fresco:** Rállalo antes de licuar para integrar bien su sabor y aprovechar al máximo sus propiedades antiinflamatorias.
- **Conserva la fibra:** No cueles el jugo tras licuar para aprovechar toda la fibra del mango y mejorar la digestión.
- **Agrega hielo al servir:** Añade el hielo al final en cada vaso para no diluir la mezcla en la jarra.
- **Conserva en frío:** Guárdalo en una jarra de vidrio tapada en el refrigerador y consúmelo en máximo 48 horas.
- **Frecuencia recomendada:** Tómalo de 3 a 5 veces por semana, preferiblemente por las mañanas junto con tu desayuno.



¿TE SIENTES HINCHADA?

TOMA AGUA DE JAMAICA NARANJA Y LIMÓN!

Receta

- 1/2 taza de flores de jamaica secas
- 1 naranja (en rodajas o su jugo)
- 2 limones (su jugo)
- 1.5 litros de agua
- Opcional: Endulzante a gusto (miel, estevia o azúcar)

Preparación

- Hierve las flores de jamaica en 500 cc de agua durante 10 minutos y deja enfriar.
- Cuela la infusión concentrada en una jarra.
- Agrega el resto del agua, el jugo de los limones y las rodajas o jugo de naranja.
- Mezcla bien, endulza a gusto y sirve con bastante hielo.

Beneficios

- Acción Diurética y Depurativa
- Alto en Vitamina C
- Potente Antioxidante
- Ayuda a Reducir la Presión Arterial
- Refuerza el Sistema Inmune
- Excelente Hidratante Natural

TIPS

- **Cocina bien la jamaica:** Hierve las flores previamente para extraer todo su color, sabor concentrado y propiedades antioxidantes.
- **Agrega el limón al final:** Añade el jugo de limón cuando la infusión esté fría para no alterar su sabor ni propiedades.
- **Machaca ligeramente la naranja:** Si usas rodajas, presiónalas suavemente en la jarra para liberar sus aceites esenciales aromáticos.
- **Endulza con moderación:** Usa miel o estevia para mantener la bebida ligera y potenciar su efecto depurativo.
- **Frecuencia recomendada:** Tómala de 4 a 6 veces por semana, idealmente durante la mañana o como agua de uso diario.



BATIDO PARA GANAR MASA MUSCULAR

AVENA + MANTQUILLA DE MANÍ!

Receta

- 1 plátano
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1/3 taza de avena
- 1 cucharadita de cacao puro
- 450 cc de leche

Preparación: Licúa todos los ingredientes hasta integrar bien.

Beneficios:

- Energía Sostenida
- Desarrollo Muscular
- Recuperación Rápida
- Alto en Antioxidantes
- Fuente de Fibra
- Efecto Saciante



TIPS

- **Usa plátano congelado:** Aporta una textura cremosa y fresca estilo smoothie sin necesidad de añadir hielo que diluya el sabor.
- **Remoja la avena previa al licuado:** Déjala reposar 10 minutos en un poco de la leche para suavizarla, mejorar la digestión y evitar grumos.
- **Licúa primero la avena seca:** Si prefieres no remojarla, tritura la avena sola unos segundos antes de agregar el resto para obtener una harina fina y una bebida homogénea.
- **Potencia con una pizca de sal:** Añade un pellizco de sal de mar para realzar la dulzura natural del plátano y el sabor del cacao y la mantequilla de maní.
- **Lo recomendable es de 3 a 5 veces por semana:** principalmente en tus días de entrenamiento o mayor actividad física (idealmente justo después de hacer ejercicio para reponer energía y apoyar la masa muscular).



BOLDO, MENTA & LIMÓN

ingredientes

- 3–4 hojas de boldo
- 5–6 hojas de menta
- 1 rodaja de limón
- 1 taza de agua caliente

Preparación

Agrega el boldo y la menta al agua caliente. Deja reposar 5–7 minutos, cuela y añade el limón al final.

¿Para qué se toma?

- Acompaña la digestión
- Ideal después de comidas abundantes
- Aporta una sensación refrescante
- Aroma herbal y cítrico

TIP SANVIA

Mejor usar el boldo en cantidades moderadas; no es una infusión para tomar en exceso o todos los días.



MAZANILLA, MENTA & LIMÓN

Ingredientes

- 1 cucharadita de menta
- 1 cucharadita de manzanilla
- 1 rodaja de limón
- 1 taza de agua caliente

Preparación

Infusiona la menta y la manzanilla durante 5–10 minutos. Cuela y agrega el limón al final.

¿Para qué se toma?

- Ayuda a una digestión más agradable
- Puede ayudar a reducir la sensación de hinchazón
- Favorece la relajación después de comer
- Aporta una sensación refrescante y ligera
-

TIP SANVIA

Tómala tibia y lentamente después de comer para disfrutar mejor su sabor y aroma.



MELISA & MANZANILLA

Ingredientes

- 1 cucharadita de manzanilla
- 1 cucharadita de melisa o toronjil
- 1 taza de agua caliente

Preparación

Agrega las hierbas al agua caliente y deja infundir durante 5–10 minutos. Cuela y disfruta tibia.

¿Para qué se toma?

- Ayuda a relajarte
- Puede favorecer un descanso tranquilo
- Ayuda a disminuir la sensación de tensión
- Ideal para tomar antes de dormir

TIP SANVIA

Tómala 30–60 minutos antes de dormir, en un ambiente tranquilo y sin pantallas.



TILO & LAVANDA



Ingredientes

- 1 cucharadita de tilo
- ½ cucharadita de lavanda
- 1 taza de agua caliente

Preparación

Agrega el tilo y la lavanda al agua caliente. Deja infundir durante 5–10 minutos y cuela.

¿Para qué se toma?

- Ayuda a relajarte
- Puede favorecer la calma
- Ideal para bajar las revoluciones
- Perfecta para tomar antes de dormir
-

TIP SANVIA

Tómala tibia, lentamente y sin apuros, como parte de tu rutina para desconectarte al final del día.

TORONJIL & CEDRÓN

Ingredientes

- 1 cucharadita de toronjil
- 1 cucharadita de cedrón
- 1 taza de agua caliente

Preparación

Agrega el toronjil y el cedrón al agua caliente. Deja infusionar durante 5–10 minutos y cuela antes de servir.

¿Para qué se toma?

- Ayuda a relajarte
- Favorece una sensación de calma
- Puede ayudar a aliviar la tensión
- Ideal para disfrutar durante la tarde

TIP SANVIA

Tómala tibia o caliente y sin apuros, ideal para hacer una pequeña pausa durante el día.



CÚRCUMA & JENGIBRE

Ingredientes

- 1 trozo de jengibre
- ½ cdta de cúrcuma
- Jugo de ½ limón
- 5 hojas de menta
- 1 pizca de pimienta negra
- 250 ml de agua

Preparación

- Hierva el jengibre y la cúrcuma 5 min.
- Apaga y agrega menta y limón.
- Añade una pizca de pimienta.
- Deja reposar 3 min y cuela.

¿Para qué se toma?

- Favorece la digestión
- Ayuda con la hinchazón
- Aporta antioxidantes
- Refresca y reconforta
- Apoya el bienestar digestivo

TIPS SANVIA

Tómala después de una comida pesada y disfruta lentamente.





SANVIA

Tu camino hacia la salud.

ENTRA A [SANVIA.CL](https://sanvia.cl) Y MEJORA TU SALUD
CON NUESTRO OMEGA 3 PREMIUM!

