

Plan de Comidas de la Dieta Atlántica de 7 Días para Mujeres Mayores de 40 PDF

Experimenta los beneficios de la dieta atlántica adaptada para mujeres mayores de 40.

Nuestro Plan de Comidas de la Dieta Atlántica de 7 Días ofrece 21 recetas inspiradas en los hábitos alimenticios saludables de la región atlántica, perfectas para mujeres mayores de 40. Este plan enfatiza ingredientes saludables que promueven la salud del corazón y el manejo del peso. Descubre comidas deliciosas que apoyan tu salud y bienestar.

RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Día 1	1,384	79g	201g	41g
Día 2	1,384	91g	122g	72g
Día 3	1,432	124g	107g	69g
Día 4	1,656	97g	186g	68g
Día 5	1,455	83g	122g	70g
Día 6	1,673	109g	149g	85g
Día 7	1,680	115g	169g	76g
Prom.	1,523	100g	151g	69g

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA



Nutre tu cuerpo, transforma tu salud

QUÉ ENCONTRARÁS

Caldo de Repollo y Tomate

Pollo con Especies de Canela y Batatas

Ensalada de Salmón y Quinoa con Aderezo de Limón

Batido de Bayas y Espinacas con Péptidos de Colágeno

Espaguetis de Calabacín con Boloñesa de Pavo y Espinacas

Tazón de Quinoa Equilibrado con Salmón y Espinacas

Batatas Rellenas con Caldo de Huesos

Jugo de Diosa Verde

Camarones con Hierbas y Arroz de Coliflor con Espinacas

Ensalada de Quinoa Especiada con Salmón a la Parrilla y Aguacate

Batido Verde Cremoso de Aguacate

Tazón Cremoso de Quinoa con Espinacas y Champiñones

+ 9 recetas más en el interior

¿Necesitas un plan adaptado a tus objetivos? Reverse Health crea planes de alimentación personalizados según tu cuerpo, preferencias y estilo de vida. [Empieza en reverse.health](https://reverse.health)



21 Recetas

7 días de plan alimenticio



100g Proteína

Promedio diario



1,523 kcal/día

Promedio diario



Macros equilibrados

151g C / 69g G Prom.

Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Caldo de Repollo y Tomate
2. Batatas Rellenas con Caldo de Huesos
3. Pollo con Especies de Canela y Batatas

02 Día 2

4. Jugo de Diosa Verde
5. Ensalada de Salmón y Quinoa con Aderezo de Limón
6. Camarones con Hierbas y Arroz de Coliflor con Espinacas

03 Día 3

7. Batido de Bayas y Espinacas con Péptidos de Colágeno
8. Ensalada de Quinoa Especiada con Salmón a la Parrilla y Aguacate
9. Espaguetis de Calabacín con Boloñesa de Pavo y Espinacas

04 Día 4

10. Batido Verde Cremoso de Aguacate
11. Tazón de Quinoa Equilibrado con Salmón y Espinacas
12. Tazón Cremoso de Quinoa con Espinacas y Champiñones

05 Día 5

13. Tacos de Desayuno de Batata y Frijoles Negros
14. Ensalada de Pepino y Espinacas con Aderezo de Limón
15. Salteado de Camarones y Verduras para Aumentar Hierro

06 Día 6

16. Huevos Revueltos con Espinacas y Aceite de Coco
17. Wraps de Lechuga con Atún, Aguacate y Quinoa
18. Ensalada Mediterránea de Quinoa con Aderezo de Cúrcuma

07 Día 7

19. Tazón Nutritivo de Huevos y Verduras

20. Tazón de Quinoa Alto en Proteínas con Pasta de Garbanzos y Yogur Griego

21. Curry Picante de Garbanzos y Batata

Día 1

1. Caldo de Repollo y Tomate

Un caldo ligero y refrescante con repollo rallado y tomates maduros, ideal para un desayuno acogedor. Este plato es bajo en calorías y lleno de sabor, perfecto para mantenerte ligera y satisfecha.

Información Nutricional

Porciones	4
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	25 min
Calorías	168 kcal
Proteínas	6g
Carbohidratos	31g
Grasas	4g



Ingredientes

Repollo	210 g
Tomates	350 g
Caldo de verduras	1680 ml
Cebolla	140 g
Aceite de oliva	21 ml
Ajo	4.2 g
Albahaca	1.4 g
Sal	al gusto
Pimienta negra	al gusto

Preparación

1. En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio.
2. Agrega la cebolla y el ajo, cocinando hasta que estén fragantes y la cebolla se vuelva translúcida, aproximadamente 3-5 minutos.
3. Incorpora los tomates picados y cocina durante 5 minutos más.
4. Añade el repollo rallado y vierte el caldo de verduras.
5. Sazona con albahaca, sal y pimienta negra. Lleva a ebullición.
6. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15-20 minutos hasta que el repollo esté tierno.
7. Sirve caliente.

2. Batatas Rellenas con Caldo de Huesos

Estas batatas rellenas están llenas de una mezcla de frijoles negros y verduras cocidas a fuego lento en caldo de huesos, creando un almuerzo sustancioso que apoya la energía y el metabolismo. Las batatas son ricas en vitaminas y minerales esenciales para la salud ósea.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	40 min
Calorías	589 kcal
Proteínas	23g
Carbohidratos	112g
Grasas	12g



Ingredientes

Caldo de huesos	186 ml
Batata, mediana	1.6 mediana
Frijoles negros enlatados, escurridos	186 ml
Maíz, congelado	93 ml
Pimiento, en cubos	93 ml
Pimienta de comino	7.8 ml
Aceite de oliva	23.3 ml

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Perfora la batata con un tenedor y hornea durante 40 minutos hasta que esté tierna.
3. En una sartén, calienta 23.3 ml de aceite de oliva a fuego medio; agrega el pimiento en cubos y cocina hasta que esté suave.
4. Incorpora 186 ml de frijoles negros, 93 ml de maíz y 186 ml de caldo de huesos; añade 7.8 ml de pimienta de comino y cocina a fuego lento durante 5-7 minutos.
5. Corta la batata horneada por la mitad y rellénala con la mezcla de frijoles negros.

3. Pollo con Especias de Canela y Batatas

Este reconfortante plato combina pollo magro con batatas, una excelente fuente de carbohidratos complejos y fibra, proporcionando energía sostenida mientras controla los niveles de azúcar en sangre. La canela no solo añade sabor, sino que también ayuda a mejorar la sensibilidad a la insulina.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	25 min
Calorías	627 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	58g
Grasas	25g



Ingredientes

Pechuga de pollo, en cubos	198 g
Batata, en cubos	247.5 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Canela molida	8.3 g
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 190°C.
2. En una fuente para hornear, combina 198 g de pechuga de pollo en cubos y 247.5 g de batata en cubos; rocía con 24.8 ml de aceite de oliva, espolvorea con 8.3 g de canela molida y sazona con sal y pimienta.
3. Hornea durante 25 minutos o hasta que el pollo esté cocido y las batatas estén tiernas.

Día 2

4. Jugo de Diosa Verde

Repleto de espinacas y col rizada, este jugo es alto en vitaminas A y K, promoviendo la salud ósea y el equilibrio hormonal. La adición de pepino ayuda a hidratar y proporciona efectos refrescantes durante la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	168 kcal
Proteínas	6g
Carbohidratos	42g
Grasas	14g



Ingredientes

Espinaca fresca	42 g
Hojas de col rizada, sin tallos	42 g
Pepino, pelado y picado	210 g
Manzana verde, sin corazón y picada	210 g
Jugo de limón	42 ml
Agua	336 ml

Preparación

1. Agrega espinaca, col rizada, pepino, manzana verde y agua a una licuadora.
2. Licúa a alta velocidad hasta obtener una mezcla suave, luego cuela a través de una bolsa para leche de nuez o un colador fino para extraer el jugo.
3. Incorpora el jugo de limón, vierte en un vaso y disfruta de inmediato.

5. Ensalada de Salmón y Quinoa con Aderezo de Limón

Esta ensalada rica en nutrientes combina salmón y quinoa, proporcionando ácidos grasos omega-3 y aminoácidos esenciales para el mantenimiento muscular. El aderezo de limón fresco realza el sabor y favorece la digestión.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	589 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	47g
Grasas	25g



Ingredientes

Salmón enlatado, escurrido	93 g
Quinoa cocida	186 ml
Espinacas frescas, picadas	372 ml
Pepino, en cubos	186 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml

Preparación

1. En un tazón, combina 93 g de salmón enlatado escurrido, 186 ml de quinoa cocida, 372 ml de espinacas picadas y 186 ml de pepino en cubos.
2. En un tazón pequeño, bate 23.3 ml de aceite de oliva y 23.3 ml de jugo de limón.
3. Rocía el aderezo sobre la ensalada, mezcla suavemente y sirve de inmediato.

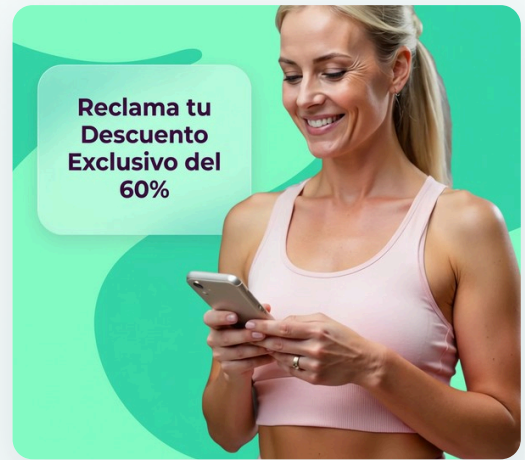
OFERTA EXCLUSIVA

Inicia Tu Plan Personalizado

Obtén planes de alimentación personalizados, seguimiento de macros y orientación experta, todo adaptado a tu cuerpo y objetivos únicos. Únete a más de un millón de mujeres que ya están transformando su salud con Reverse Health.

[Comenzar Ahora](#)

**Más de 1.100.000 mujeres transformando su salud*



6. Camarones con Hierbas y Arroz de Coliflor con Espinacas

Este plato presenta camarones magros como fuente de proteínas y arroz de coliflor como una alternativa baja en carbohidratos, ideal para la pérdida de peso y el mantenimiento muscular. Las espinacas añaden vitaminas esenciales y ayudan a equilibrar las hormonas, convirtiéndolo en una opción nutritiva para mujeres mayores de 40.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	627 kcal
Proteínas	46g
Carbohidratos	33g
Grasas	33g



Ingredientes

Camarones, pelados y desvenados	198 g
Arroz de coliflor	396 ml
Espinacas, frescas	396 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Ajo, picado	3.3 cloves
Jugo de limón	24.8 ml

Preparación

1. En una sartén, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio. Agrega el ajo picado y cocina hasta que esté fragante.
2. Añade los camarones; sazona con sal y pimienta, y cocina durante 3-4 minutos hasta que estén rosados.
3. Incorpora el arroz de coliflor y las espinacas picadas; sofríe hasta que estén calientes. Termina con el jugo de limón.

Día 3

7. Batido de Bayas y Espinacas con Péptidos de Colágeno

Este batido, rico en vitamina C gracias a las bayas, está enriquecido con péptidos de colágeno que apoyan la salud de la piel. La espinaca añade nutrientes esenciales que benefician la salud ósea, ideal para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	280 kcal
Proteínas	31g
Carbohidratos	35g
Grasas	11g



Ingredientes

Bayas mixtas congeladas	336 ml
Espinaca fresca	336 ml
Leche de almendras	336 ml
Péptidos de colágeno	1.4 scoop
Semillas de chía	21 g

Preparación

1. En una licuadora, combina las bayas congeladas, la espinaca, la leche de almendras, los péptidos de colágeno y las semillas de chía.
2. Licúa a alta velocidad hasta obtener una mezcla suave y cremosa, aproximadamente 1-2 minutos.
3. Vierte en un vaso y disfruta de inmediato.

8. Ensalada de Quinoa Especiada con Salmón a la Parrilla y Aguacate

Esta ensalada de quinoa vibrante está llena de ingredientes antiinflamatorios que favorecen el equilibrio hormonal y la salud del corazón. Rica en omega-3 y nutrientes esenciales, es ideal para mujeres mayores de 40 que buscan nutrir su cuerpo.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	558 kcal
Proteínas	43g
Carbohidratos	47g
Grasas	25g



Ingredientes

Quinoa, cruda	139.5 g
Agua	372 ml
Filete de salmón	175.2 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Aguacate, en cubos	116.3 g
Tomates cherry, cortados a la mitad	116.3 g
Pepino, en cubos	116.3 g
Espinaca, fresca	46.5 g
Jugo de limón	23.3 ml
Cúrcuma en polvo	3.1 g
Sal	al gusto

Preparación

- 1.** Enjuaga la quinoa bajo agua fría y combínala con 372 ml de agua en una olla mediana. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego, cubre y cocina a fuego lento durante unos 15 minutos hasta que el agua se absorba. Esponja con un tenedor.
- 2.** Mientras se cocina la quinoa, calienta 23.3 ml de aceite de oliva en una sartén a la parrilla a fuego medio. Sazona el filete de salmón con sal, pimienta y cúrcuma en polvo. Asa el salmón durante unos 4-5 minutos por cada lado hasta que esté cocido.
- 3.** En un tazón grande, combina la quinoa cocida, el aguacate en cubos, los tomates cherry, el pepino y la espinaca fresca. Rocía con jugo de limón y mezcla suavemente para combinar.
- 4.** Sirve la ensalada de quinoa con el salmón a la parrilla por encima. Disfruta de inmediato.

9. Espaguetis de Calabacín con Boloñesa de Pavo y Espinacas

Este plato nutritivo combina pavo rico en proteínas y calabacín lleno de fibra, ideal para mantener niveles estables de glucosa en sangre. Las espinacas aportan un extra de nutrientes esenciales.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	6 min
Calorías	594 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	25g
Grasas	33g



Ingredientes

Pavo molido	189.8 g
Calabacín	1.7 large
Tomates enlatados picados	198 ml
Espinacas frescas	396 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Ajo	1.7 clove
Orégano seco	8.3 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En una sartén, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio. Agrega el ajo picado y sofríe durante 1 minuto.
2. Añade 189.8 g de pavo molido y cocina hasta que esté dorado, aproximadamente 5-7 minutos. Incorpora 198 ml de tomates picados y orégano, y cocina a fuego lento durante 5 minutos.
3. En el último minuto, agrega 396 ml de espinacas para que se marchiten. Mientras tanto, saltea el calabacín en espiral en otra sartén durante 2-3 minutos hasta que esté tierno.
4. Sirve la boloñesa de pavo sobre los espaguetis de calabacín, sazonando con sal y pimienta al gusto.

Día 4

10. Batido Verde Cremoso de Aguacate

Este batido combina las grasas saludables del aguacate con verduras ricas en nutrientes, promoviendo el equilibrio hormonal y la salud del corazón. Su contenido de fibra ayuda a la digestión, siendo perfecto para una dieta líquida.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	504 kcal
Proteínas	10g
Carbohidratos	70g
Grasas	25g



Ingredientes

Aguacate maduro	105 g
Col rizada o acelga	336 ml
Plátano	140 g
Agua de coco	336 ml
Semillas de chía	21 g

Preparación

1. Licúa 105 g de aguacate maduro, 336 ml de col rizada, 140 g de plátano, 336 ml de agua de coco y 21 g de semillas de chía hasta que esté suave.
2. Ajusta la consistencia añadiendo más agua de coco si es necesario.
3. Sirve frío para un comienzo refrescante del día.

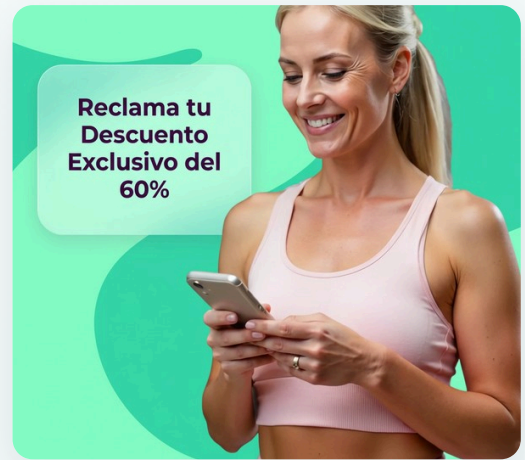
OFERTA EXCLUSIVA

Inicia Tu Plan Personalizado

Obtén planes de alimentación personalizados, seguimiento de macros y orientación experta, todo adaptado a tu cuerpo y objetivos únicos. Únete a más de un millón de mujeres que ya están transformando su salud con Reverse Health.

Comenzar Ahora

**Más de 1.100.000 mujeres transformando su salud*

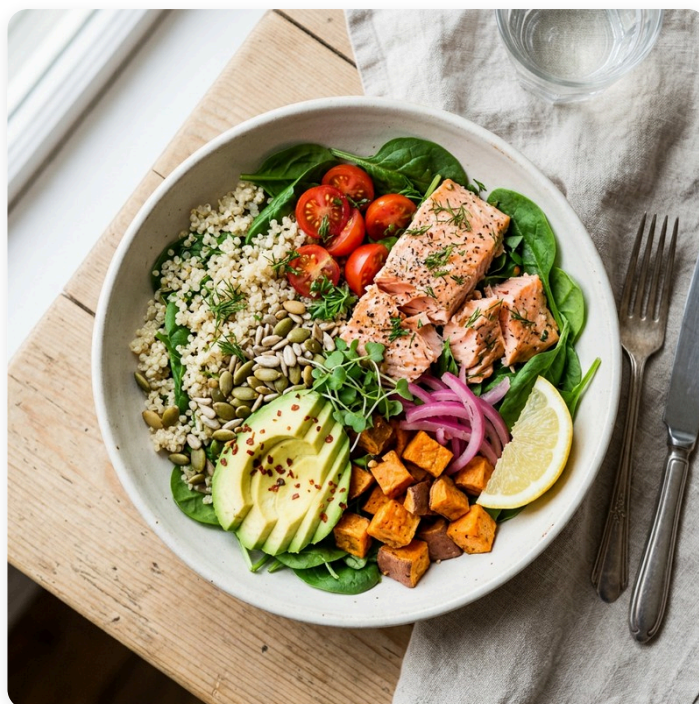


11. Tazón de Quinoa Equilibrado con Salmón y Espinacas

Este nutritivo tazón de quinoa está diseñado para apoyar el equilibrio hormonal y la salud del corazón en mujeres mayores de 40 años. Rico en proteínas, grasas saludables y fibra, proporciona nutrientes esenciales como omega-3 y calcio, convirtiéndolo en una comida perfecta para mantener la energía y el bienestar.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	558 kcal
Proteínas	47g
Carbohidratos	50g
Grasas	23g



Ingredientes

quinoa cocida	372 g
filete de salmón cocido	175.2 g
espinacas frescas	93 g
tomates cherry	116.3 g
aguacate	108.5 g
aceite de oliva	23.3 ml
jugo de limón	23.3 ml
semillas de chía	18.6 g
sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón, combina la quinoa cocida, las espinacas, los tomates cherry y el aguacate en cubos.
2. Desmenuza el salmón cocido y agrégalo al tazón.
3. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón, luego espolvorea con semillas de chía, sal y pimienta.
4. Revuelve suavemente para combinar todos los ingredientes y sirve de inmediato.

12. Tazón Cremoso de Quinoa con Espinacas y Champiñones

Este plato combina espinacas ricas en magnesio y productos lácteos fortificados con vitamina D para crear un tazón cremoso y delicioso que promueve la salud ósea y ayuda en la función muscular.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	594 kcal
Proteínas	40g
Carbohidratos	66g
Grasas	20g



Ingredientes

Quinoa cocida	396 ml
Espinacas frescas	396 ml
Champiñones, en rodajas	396 ml
Yogur griego	99 ml
Aceite de oliva	8.3 ml
Ajo, picado	1.7 clove

Preparación

1. Calienta 8.3 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio; añade 396 ml de champiñones en rodajas y saltea durante 5 minutos hasta que estén suaves.
2. Agrega 396 ml de espinacas frescas y 1.7 clove de ajo picado; cocina hasta que las espinacas se marchiten.
3. Incorpora 396 ml de quinoa cocida y 99 ml de yogur griego; mezcla bien y calienta antes de servir.

13. Tacos de Desayuno de Batata y Frijoles Negros

Estos tacos de desayuno están llenos de fibra y proteínas, lo que los convierte en una opción satisfactoria para mantener la energía y equilibrar el azúcar en la sangre. Son perfectos para comenzar el día con energía.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	504 kcal
Proteínas	21g
Carbohidratos	70g
Grasas	17g



Ingredientes

Batata pequeña	1.4 medium
Frijoles negros enlatados	168 ml
Tortillas de maíz	2.8 small
Aguacate	0.7g
Comino	3.5 g

Preparación

1. En una sartén, cocina 1 batata pequeña (picada) en un poco de agua hasta que esté tierna, aproximadamente 8 minutos. Agrega 168 ml de frijoles negros escurridos y mezcla con 3.5 g de comino.
2. Calienta 2 tortillas de maíz pequeñas en una sartén aparte.
3. Rellena cada tortilla con la mezcla de batata y frijoles negros, y añade rodajas de 0.7 aguacate antes de servir.

14. Ensalada de Pepino y Espinacas con Aderezo de Limón

Esta ensalada vibrante es rica en vitaminas y antioxidantes, convirtiéndola en una opción perfecta para el almuerzo de mujeres mayores de 40 años. La espinaca apoya la salud ósea gracias a su alto contenido de vitamina K, mientras que los pepinos aportan hidratación y volumen bajo en calorías.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	357 kcal
Proteínas	12g
Carbohidratos	19g
Grasas	28g



Ingredientes

Hojas de espinaca	744 ml
Pepino, en rodajas	186 ml
Tomates cherry, cortados por la mitad	186 ml
Queso feta, desmenuzado	93 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Sal y pimienta al gusto	al gusto

Preparación

1. En un tazón grande, combina 744 ml de hojas de espinaca, 186 ml de pepino en rodajas y 186 ml de tomates cherry cortados por la mitad.
2. En un tazón pequeño, mezcla 23.3 ml de aceite de oliva, 23.3 ml de jugo de limón y sazona con sal y pimienta.
3. Rocía el aderezo sobre la ensalada y añade 93 ml de queso feta desmenuzado. Mezcla suavemente para combinar.

15. Salteado de Camarones y Verduras para Aumentar Hierro

Este salteado de camarones y verduras es rico en proteínas y hierro hemo, mientras que verduras como los pimientos y el brócoli añaden vitamina C, mejorando la absorción de hierro. Perfecto para mujeres ocupadas de 40 años o más que necesitan mantener sus niveles de energía.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	19 min
Calorías	594 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	33g
Grasas	25g



Ingredientes

Camarones, pelados y desvenados	371.3 g
Pimiento, en rodajas	1.7 medium
Ramilletes de brócoli	396 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Salsa de soja (bajo en sodio)	49.5 ml
Ajo, picado	3.3 cloves
Jengibre, rallado	8.3 g

Preparación

1. Calienta 15 ml de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Añade 225 g de camarones, cocinando durante unos 3-4 minutos hasta que se tornen rosados.
3. Incorpora 1 pimiento en rodajas, 240 ml de ramilletes de brócoli, 2 dientes de ajo picados y 5 g de jengibre rallado, saltea durante otros 5 minutos.
4. Agrega 30 ml de salsa de soja baja en sodio, mezclando bien antes de servir caliente.

Día 6

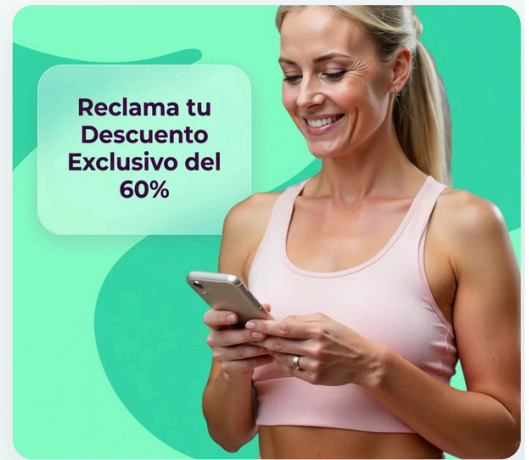
OFERTA EXCLUSIVA

Inicia Tu Plan Personalizado

Obtén planes de alimentación personalizados, seguimiento de macros y orientación experta, todo adaptado a tu cuerpo y objetivos únicos. Únete a más de un millón de mujeres que ya están transformando su salud con Reverse Health.

Comenzar Ahora

**Más de 1.100.000 mujeres transformando su salud*



16. Huevos Revueltos con Espinacas y Aceite de Coco

Comienza tu día con un desayuno rico en proteínas que apoya el equilibrio hormonal y la salud del corazón. Este plato combina la bondad de los huevos y las espinacas con grasas saludables del aceite de coco, proporcionando nutrientes esenciales para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	504 kcal
Proteínas	42g
Carbohidratos	7g
Grasas	35g



Ingredientes

huevos grandes	4.2g
espinacas frescas	336 ml
aceite de coco	21 ml
sal marina	al gusto
pimienta negra	al gusto
opcional: queso feta	39.2 g

Preparación

- 1.** Paso 1: En una sartén antiadherente, calienta el aceite de coco a fuego medio hasta que se derrita.
- 2.** Paso 2: Agrega las espinacas frescas a la sartén y saltea durante 2-3 minutos hasta que se marchiten.
- 3.** Paso 3: Mientras se cocinan las espinacas, rompe los huevos en un tazón, sazónalos con sal marina y pimienta negra, y bate hasta que estén bien combinados.
- 4.** Paso 4: Vierte los huevos batidos en la sartén con las espinacas y revuelve suavemente hasta que los huevos estén cocidos a tu gusto, aproximadamente 3-5 minutos.
- 5.** Paso 5: Si lo deseas, espolvorea queso feta sobre los huevos en el último minuto de cocción.
- 6.** Paso 6: Sirve caliente y disfruta de tu desayuno rico en nutrientes.

17. Wraps de Lechuga con Atún, Aguacate y Quinoa

Estos wraps de atún son una opción nutritiva y deliciosa para mujeres mayores de 40 años, llenos de proteínas y grasas saludables que apoyan el equilibrio hormonal y la salud del corazón. La adición de quinoa y aguacate proporciona fibra y nutrientes esenciales para el metabolismo y la salud ósea.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	558 kcal
Proteínas	47g
Carbohidratos	50g
Grasas	25g



Ingredientes

atún enlatado en agua, escurrido	217 g
aceite de oliva virgen extra	23.3 ml
hojas grandes de lechuga mantequilla	aprox. 100g
quinoa cocida	186 ml
aguacate maduro, en cubos	116.3 g
jugo de limón	7.8 ml
perejil fresco picado	46.5 g
sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón mediano, combina el atún escurrido, el aceite de oliva, el jugo de limón, la quinoa, el aguacate en cubos y el perejil picado. Mezcla bien.
2. Sazona la mezcla con sal y pimienta al gusto.
3. Coloca la mezcla de atún en las hojas de lechuga mantequilla, formando wraps.
4. Sirve inmediatamente y disfruta de tu almuerzo nutritivo.

18. Ensalada Mediterránea de Quinoa con Aderezo de Cúrcuma

Esta ensalada nutritiva presenta quinoa, rica en proteínas y fibra, mezclada con verduras frescas y un aderezo de cúrcuma que combate la inflamación y realza el sabor. Es una opción refrescante y saludable.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	611 kcal
Proteínas	20g
Carbohidratos	92g
Grasas	25g



Ingredientes

Quinoa cocida	396 ml
Pepino, picado	198 ml
Tomates cherry, cortados por la mitad	198 ml
Cebolla roja, picada	99 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Cúrcuma en polvo	8.3 g
Jugo de limón	49.5 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón, combina la quinoa cocida, el pepino picado, los tomates cherry y la cebolla roja.
2. En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva, la cúrcuma, el jugo de limón, la sal y la pimienta para el aderezo.
3. Vierte el aderezo sobre la ensalada de quinoa y mezcla para combinar.

Día 7

19. Tazón Nutritivo de Huevos y Verduras

Este desayuno saludable combina huevos ricos en proteínas con verduras densas en nutrientes, favoreciendo el equilibrio hormonal y la salud del corazón en mujeres mayores de 40 años. Con aceite de oliva y vinagre de manzana, proporciona grasas esenciales y antioxidantes para nutrir tu cuerpo y acelerar el metabolismo.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	511 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	28g
Grasas	34g



Ingredientes

huevos grandes	2.8g
mezcla de hojas verdes	336 ml
aceite de oliva	3.5 ml
vinagre de manzana	7 ml
nueces picadas	42 g
queso feta desmenuzado	39.2 g

Preparación

- 1.** Paso 1: Comienza hirviendo los huevos en una olla con agua durante aproximadamente 10-12 minutos hasta que estén completamente cocidos, luego retíralos del fuego y déjalos enfriar antes de pelarlos.
- 2.** Paso 2: Mientras los huevos hierven, prepara las verduras colocándolas en un tazón y rociándolas con aceite de oliva y vinagre de manzana. Mezcla para cubrir uniformemente.
- 3.** Paso 3: Una vez pelados los huevos, córtalos por la mitad y colócalos sobre las verduras.
- 4.** Paso 4: Espolvorea las nueces picadas y el queso feta desmenuzado sobre la ensalada para añadir un toque crujiente y sabor.

20. Tazón de Quinoa Alto en Proteínas con Pasta de Garbanzos y Yogur Griego

Este nutritivo tazón de quinoa combina pasta de garbanzos alta en proteínas y yogur griego, proporcionando nutrientes esenciales para el equilibrio hormonal y la salud ósea. Rico en fibra y omega-3, es una comida ideal para mujeres mayores de 40 que buscan apoyar su metabolismo y bienestar general.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	558 kcal
Proteínas	43g
Carbohidratos	50g
Grasas	22g



Ingredientes

Pasta de garbanzos	372 g
Quinoa cocida	186 g
Yogur griego (natural, sin azúcar)	186 g
Espinaca (fresca)	46.5 g
Tomates cherry (cortados a la mitad)	116.3 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Semillas de calabaza	46.5 g
Jugo de limón	23.3 ml
Sal	al gusto
Pimienta negra	al gusto

Preparación

1. Paso 1: Cocina la pasta de garbanzos según las instrucciones del paquete, generalmente alrededor de 7-9 minutos, luego escurre y reserva.
2. Paso 2: En un tazón grande, combina la quinoa cocida, la espinaca, los tomates cherry y la pasta de garbanzos cocida.
3. Paso 3: En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta negra para crear un aderezo.
4. Paso 4: Vierte el aderezo sobre la mezcla de quinoa y mezcla para combinar.
5. Paso 5: Sirve el tazón de quinoa cubierto con yogur griego y espolvoreado con semillas de calabaza.

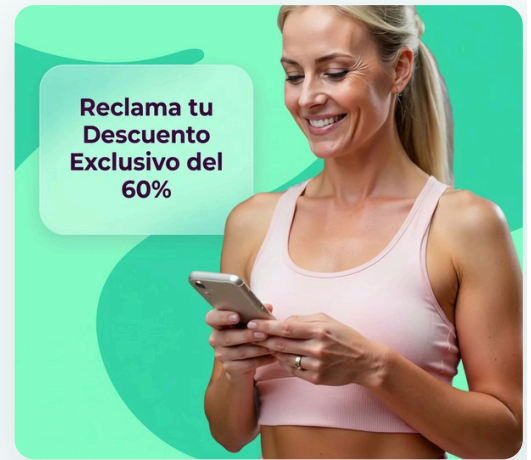
OFERTA EXCLUSIVA

Inicia Tu Plan Personalizado

Obtén planes de alimentación personalizados, seguimiento de macros y orientación experta, todo adaptado a tu cuerpo y objetivos únicos. Únete a más de un millón de mujeres que ya están transformando su salud con Reverse Health.

[Comenzar Ahora](#)

**Más de 1.100.000 mujeres transformando su salud*



21. Curry Picante de Garbanzos y Batata

Este curry a base de plantas es rico en fibra y proteínas, con especias antiinflamatorias como cúrcuma y jengibre, y nutritivas batatas para agregar vitaminas. Es una opción deliciosa y saludable para cualquier comida.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	611 kcal
Proteínas	33g
Carbohidratos	91g
Grasas	20g



Ingredientes

Garbanzos enlatados, escurridos	396 ml
Batata, en cubos	396 ml
Leche de coco	198 ml
Polvo de cúrcuma	8.3 g
Jengibre fresco, rallado	8.3 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Cilantro, picado	99 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En una olla, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio.
2. Añade las batatas en cubos y cocina durante 5 minutos hasta que estén ligeramente blandas.
3. Incorpora los garbanzos, cúrcuma, jengibre y sazona con sal y pimienta.
4. Vierte la leche de coco y lleva a ebullición. Cocina durante 10 minutos hasta que las batatas estén tiernas.
5. Sirve decorado con cilantro picado.

Empieza Tu Camino hacia la Salud Hoy

Únete a más de un millón de mujeres que están transformando su salud con planes de nutrición y fitness personalizados, diseñados para tu cuerpo, tus objetivos y tu estilo de vida.



Planes de alimentación y seguimiento de macros



Programas basados en evidencia científica



Orientación y apoyo de expertos

VER MÁS PLANES

Descubre más guías de nutrición y planes de dieta elaborados por expertos en reverse.health/es/category/nutricion — planes de alimentación, recetas y consejos de bienestar para mujeres mayores de 40 años.

[Comenzar Ahora](#)

Descubre un mundo diseñado para la salud femenina

Este contenido es solo orientativo y no sustituye al asesoramiento médico profesional. Consulta a tu médico antes de iniciar cualquier dieta o programa de ejercicio.

© 2026 Reverse Health. Todos los derechos reservados.