

Plan de Dieta Baja en Colesterol de 7 Días para Mujeres PDF

Promueve la salud del corazón con este plan de comidas bajo en colesterol para mujeres.

Nuestro Plan de Dieta Baja en Colesterol de 7 Días ofrece 21 recetas saludables para el corazón, elaboradas especialmente para mujeres. Esta dieta enfatiza los alimentos integrales y el equilibrio nutricional para ayudar a manejar los niveles de colesterol de manera efectiva. Toma el control de la salud de tu corazón con comidas deliciosas que nutren y satisfacen.

RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Día 1	1,446	77g	176g	59g
Día 2	1,555	95g	156g	64g
Día 3	1,569	74g	136g	89g
Día 4	1,569	107g	190g	47g
Día 5	1,380	65g	150g	63g
Día 6	1,585	118g	135g	67g
Día 7	1,613	127g	159g	55g
Prom.	1,531	95g	157g	63g

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA



Nutre tu cuerpo, transforma tu salud

QUÉ ENCONTRARÁS

Tostada de Aguacate con Ajo y Feta

Chili Picante de Calabaza y Frijoles Negros

Tazón Salado de Quinoa y Frijoles Negros

Avena Nocturna de Manzana y Canela con Nueces

Fideos de Calabacín al Pesto con Nueces

Tazón Nutritivo de Quinoa y Frijoles Negros con Aguacate

Tostada de Albahaca Sagrada y Aguacate con Tofu Sedoso

Frituras de Calabacín y Avena

Tacos de Verduras Asadas y Frijoles

Tazón Saludable de Quinoa y Frijoles Negros con Aguacate y Espinacas

Avena Nocturna de Manzana y Canela

Fajitas de Pollo a la Parrilla con Frijoles Negros al Estilo Mediterráneo

+ 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



95g Proteína

Promedio diario



1,531 kcal/día

Promedio diario



Macros equilibrados

157g C / 63g G Prom.

Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Tostada de Aguacate con Ajo y Feta

2. Tostada de Albahaca Sagrada y Aguacate con Tofu Sedoso

3. Chili Picante de Calabaza y Frijoles Negros

02 Día 2

4. Frituras de Calabacín y Avena

5. Tazón Salado de Quinoa y Frijoles Negros

6. Tacos de Verduras Asadas y Frijoles

03 Día 3

7. Avena Nocturna de Manzana y Canela con Nueces

8. Tazón Saludable de Quinoa y Frijoles Negros con Aguacate y Espinacas

9. Fideos de Calabacín al Pesto con Nueces

04 Día 4

10. Avena Nocturna de Manzana y Canela

11. Tazón Nutritivo de Quinoa y Frijoles Negros con Aguacate

12. Fajitas de Pollo a la Parrilla con Frijoles Negros al Estilo Mediterráneo

05 Día 5

13. Tazón de Huevos y Verduras Ricos en Proteínas

14. Tazón de Batata Asada y Frijoles Negros

15. Espagueti de Calabaza con Ajo y Espinacas

06 Día 6

16. Tazón Saludable de Aguacate y Huevo

17. Tazón Energético de Quinoa y Espinacas

18. Tazón de Quinoa con Salmón, Espinacas y Aguacate

07 Día 7

19. Avena Nocturna con Proteína

20. Tazón de Quinoa y Garbanzos con Espinacas y Feta

21. Salmón con Hierbas y Ensalada de Quinoa y Espinacas

Día 1

1. Tostada de Aguacate con Ajo y Feta

Esta tostada combina la cremosidad del aguacate con el sabor salado del queso feta, ideal para un desayuno nutritivo. El ajo añade propiedades antimicrobianas, haciendo de este plato una opción saludable y sabrosa.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	3 min
Calorías	406 kcal
Proteínas	13g
Carbohidratos	50g
Grasas	18g



Ingredientes

pan integral	39.2g
aguacate, machacado	98g
queso feta, desmenuzado	42g
ajo, picado	1.4g
pimienta negra	al gusto

Preparación

1. Tuesta la rebanada de pan integral.
2. Unta el aguacate machacado sobre la tostada.
3. Agrega el ajo picado y el queso feta desmenuzado.
4. Sazona con pimienta negra y sirve.

2. Tostada de Albahaca Sagrada y Aguacate con Tofu Sedoso

Esta versión única de la tostada de aguacate presenta tofu sedoso, una excelente fuente de proteína vegetal, junto con albahaca sagrada rica en antioxidantes. Es una opción refrescante y densa en nutrientes que apoya la claridad mental y el equilibrio hormonal en mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	512 kcal
Proteínas	34g
Carbohidratos	43g
Grasas	28g



Ingredientes

Pan integral	93 g
Tofu sedoso	186 g
Aguacate maduro	116.3 g
Hojas de albahaca sagrada	7.8 g
Copos de chile	1.6 g

Preparación

1. Tuesta 93 g de pan integral hasta alcanzar la crujiente deseada.
2. En un tazón, aplasta 116.3 g de aguacate maduro y mezcla con 186 g de tofu sedoso y las hojas de albahaca sagrada picadas.
3. Unta la mezcla de aguacate y tofu sobre el pan tostado y espolvorea con copos de chile si lo deseas.

3. Chili Picante de Calabaza y Frijoles Negros

Este chili abundante es rico en zinc de las semillas de calabaza y fibra de los frijoles negros, lo que apoya el metabolismo y la salud digestiva. Las especias añaden beneficios antiinflamatorios, siendo ideal para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	528 kcal
Proteínas	30g
Carbohidratos	83g
Grasas	13g



Ingredientes

Frijoles negros enlatados, escurridos	396 ml
Purés de calabaza	198 ml
Tomates enlatados, picados	396 ml
Polvo de chili	24.8 ml
Comino	8.3 ml
Semillas de calabaza, tostadas	49.5 ml

Preparación

1. En una olla, combina los frijoles negros, el puré de calabaza, los tomates picados, el polvo de chili y el comino. Lleva a ebullición.
2. Cocina durante 15 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Decora con semillas de calabaza tostadas antes de servir.

Día 2

4. Frituras de Calabacín y Avena

Estas frituras combinan avena rica en fibra y calabacín, proporcionando carbohidratos de digestión lenta y proteínas para mantener los niveles de energía. Ayudan a equilibrar el azúcar en la sangre.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	434 kcal
Proteínas	17g
Carbohidratos	31g
Grasas	28g



Ingredientes

Calabacín	1.4 medium
Avena	56 g
Huevo	1.4 large
Aceite de oliva	14 ml
Sal	1.4 g
Pimienta negra	1.4 g

Preparación

1. En un tazón, combina 1 calabacín mediano rallado, 56 g de avena y 1 huevo batido. Sazona con sal y pimienta.
2. Calienta 14 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
3. Vierte la mezcla en la sartén, formando frituras, y cocina durante 3-4 minutos por cada lado hasta que estén doradas.

5. Tazón Salado de Quinoa y Frijoles Negros

Este tazón rico en nutrientes combina quinoa y frijoles negros, proporcionando un perfil completo de aminoácidos esencial para mujeres mayores de 40. Lleno de fibra, fitoestrógenos y grasas saludables, está diseñado para apoyar el equilibrio hormonal y la salud del corazón.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	43g
Carbohidratos	47g
Grasas	19g



Ingredientes

quinoa	139.5 g
frijoles negros, enlatados y enjuagados	186 g
espinacas, frescas	46.5 g
tomates cherry, cortados a la mitad	116.3 g
aguacate, en cubos	77.5 g
aceite de oliva	23.3 ml
jugo de lima	23.3 ml
comino	3.1 g
sal	al gusto
pimienta negra	al gusto

Preparación

1. Lava la quinoa bajo agua fría y combínala con 1 taza (240ml) de agua en una cacerola. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego, cubre y cocina a fuego lento durante 15 minutos hasta que el agua se absorba.
2. En un tazón grande, mezcla los frijoles negros, las espinacas, los tomates cherry y el aguacate en cubos.
3. Una vez que la quinoa esté cocida, esponja con un tenedor y agrégala al tazón con las verduras.
4. Rocía el aceite de oliva y el jugo de lima sobre la mezcla. Agrega comino, sal y pimienta al gusto. Mezcla suavemente para combinar.

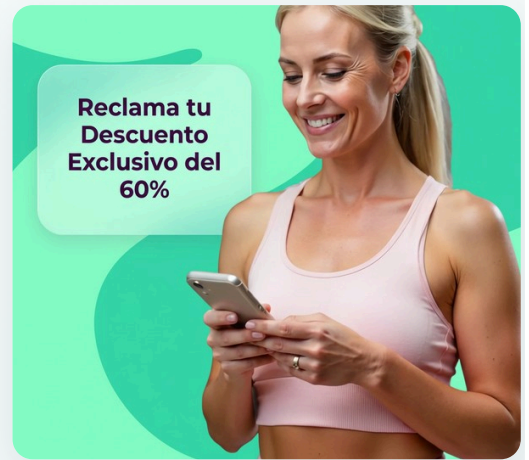
OFERTA EXCLUSIVA

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. Tacos de Verduras Asadas y Frijoles

Estos tacos coloridos están llenos de verduras asadas y frijoles ricos en proteínas, lo que los convierte en una excelente opción para mantener los niveles de energía y apoyar la salud del corazón. La fibra ayuda a equilibrar el azúcar en la sangre mientras mejora la digestión.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	35g
Carbohidratos	78g
Grasas	17g



Ingredientes

Tortillas de maíz	3.3 pcs
Calabacín, en cubos	123.8 g
Pimiento rojo, en cubos	123.8 g
Frijoles negros, escurridos	198 ml
Cilantro, picado	16.5 g

Preparación

1. Precalienta el horno a 220°C. Mezcla 123.8 g de calabacín en cubos y 123.8 g de pimiento rojo en cubos con aceite de oliva y asa durante 15 minutos.
2. Calienta 2 tortillas de maíz en una sartén, luego rellénalas con las verduras asadas y 198 ml de frijoles negros.
3. Decora con cilantro picado antes de servir.

Día 3

7. Avena Nocturna de Manzana y Canela con Nueces

Esta avena nocturna es una comida conveniente y rica en fibra que ayuda a mantener niveles de energía estables con un equilibrio de carbohidratos complejos, proteínas y grasas saludables. Ideal para un desayuno nutritivo.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	448 kcal
Proteínas	14g
Carbohidratos	56g
Grasas	20g



Ingredientes

Avena	56 g
Leche de almendra	336 ml
Manzana picada	0.7g
Canela	3.5 g
Nueces	42 g

Preparación

1. En un frasco o tazón, combina 56 g de avena, 336 ml de leche de almendra, 0.7 manzana picada y 3.5 g de canela.
2. Mezcla bien, cubre y refrigera durante la noche. Por la mañana, añade 42 g de nueces picadas antes de servir.

8. Tazón Saludable de Quinoa y Frijoles Negros con Aguacate y Espinacas

Este tazón de quinoa y frijoles negros rico en proteínas está diseñado para mujeres mayores de 40, promoviendo el equilibrio hormonal y apoyando la salud ósea y del corazón. Cargado de fitoestrógenos, omega-3 y vitaminas esenciales, es una comida satisfactoria que mantiene tu metabolismo activo.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	43g
Carbohidratos	47g
Grasas	19g



Ingredientes

Quinoa, cocida	372 ml
Frijoles negros, enlatados (escurridos y enjuagados)	186 g
Espinacas, frescas	46.5 g
Aguacate, en cubos	116.3 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Semillas de calabaza	46.5 g
Sal	1.6 g
Pimienta negra	1.6 g

Preparación

1. En un tazón mediano, combina la quinoa cocida y los frijoles negros, mezclando bien.
2. Agrega las espinacas frescas y el aguacate en cubos a la mezcla de quinoa.
3. En un tazón pequeño, bate el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta negra, luego vierte sobre la mezcla de quinoa.
4. Revuelve suavemente para combinar todos los ingredientes y cubre con semillas de calabaza antes de servir.

9. Fideos de Calabacín al Pesto con Nueces

Este vibrante plato presenta fideos de calabacín mezclados con un pesto de nueces, proporcionando una opción baja en carbohidratos y rica en omega-3 y antioxidantes. Una excelente comida para la claridad cognitiva y energía sostenida.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	17g
Carbohidratos	33g
Grasas	50g



Ingredientes

Calabacín, en espiral	412.5 g
Nueces picadas	49.5 g
Albahaca fresca	49.5 g
Ajo, picado	1.7 clove
Aceite de oliva	49.5 ml
Jugo de limón	24.8 ml

Preparación

1. En un procesador de alimentos, combina 49.5 g de nueces picadas, 49.5 g de albahaca fresca, 1 diente de ajo picado, 49.5 ml de aceite de oliva y 24.8 ml de jugo de limón. Mezcla hasta que esté suave.
2. En una sartén, sofríe ligeramente 412.5 g de calabacín en espiral a fuego medio durante 3-5 minutos.
3. Mezcla los fideos de calabacín con el pesto de nueces hasta que estén bien cubiertos.

Día 4

10. Avena Nocturna de Manzana y Canela

Esta avena nocturna es una opción práctica para un desayuno rico en fibra que favorece la salud digestiva y te mantiene satisfecha por más tiempo. Las manzanas aportan antioxidantes mientras que la canela añade propiedades antiinflamatorias.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	448 kcal
Proteínas	14g
Carbohidratos	77g
Grasas	11g



Ingredientes

Avena	168 ml
Leche de almendra	336 ml
Manzana (picada)	0.7g
Semillas de chía	21 g
Canela	2.8 g

Preparación

1. En un frasco, combina 168 ml de avena, 336 ml de leche de almendra, 0.7 de una manzana picada, 21 g de semillas de chía y 2.8 g de canela.
2. Mezcla bien y refrigera durante la noche.
3. Por la mañana, revuelve y añade más leche de almendra si lo deseas.

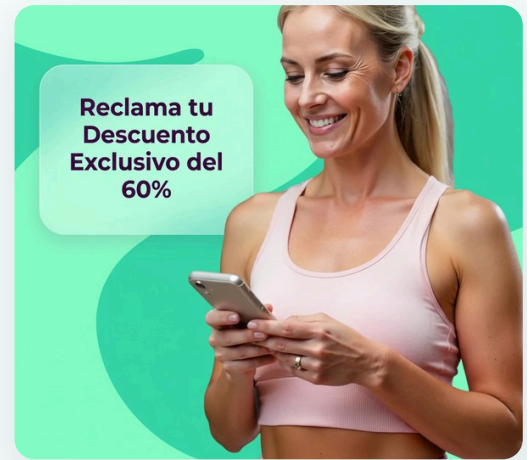
OFERTA EXCLUSIVA

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 Nutritivo de Quinoa y Frijoles Negros con Aguacate

Este tazón nutritivo está lleno de proteínas y grasas saludables, ideal para mujeres mayores de 40. La combinación de quinoa y frijoles negros proporciona aminoácidos esenciales y fibra, mientras que el aguacate añade omega-3 y grasas saludables para el corazón, apoyando el equilibrio hormonal y el bienestar general.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	43g
Carbohidratos	47g
Grasas	19g



Ingredientes

quinoa cocida	372 ml
frijoles negros enlatados	186 g
aguacate	116.3 g
tomates cherry	116.3 g
espinacas frescas	46.5 g
aceite de oliva	23.3 ml
jugo de limón	23.3 ml
comino	7.8 g
sal	2.3 g

pimienta

2.3 g

Preparación

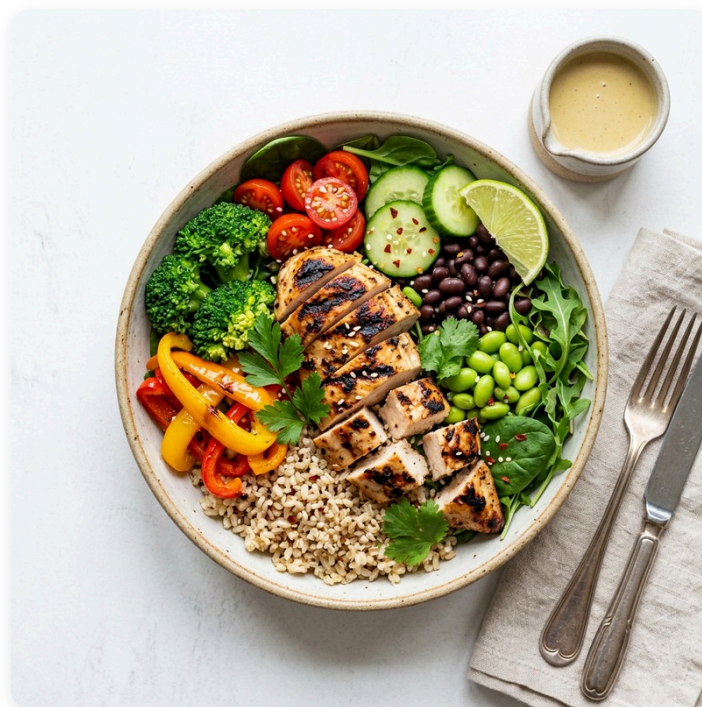
1. En un tazón mediano, combina la quinoa cocida, los frijoles negros y las espinacas.
2. Agrega el aguacate en cubos y los tomates cherry cortados por la mitad a la mezcla.
3. En un tazón pequeño, bate el aceite de oliva, el jugo de limón, el comino, la sal y la pimienta.
4. Vierte el aderezo sobre la mezcla de quinoa y mezcla suavemente para combinar.
5. ¡Sirve inmediatamente y disfruta de tu nutritivo tazón!

12. Fajitas de Pollo a la Parrilla con Frijoles Negros al Estilo Mediterráneo

Este plato vibrante combina los sabores de la cocina mediterránea y mexicana, con pollo a la parrilla marinado con hierbas y especias, servido con frijoles negros y pimientos coloridos. Rico en proteínas, fibra y omega-3, está diseñado para apoyar el equilibrio hormonal y la salud del corazón en mujeres mayores de 40.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	66g
Grasas	17g



Ingredientes

pechuga de pollo sin piel y sin hueso	280.5 g
aceite de oliva	24.8 ml
pimiento, en rodajas (rojo, amarillo o verde)	247.5 g
cebolla, en rodajas	123.8 g
frijoles negros, enlatados, escurridos y enjuagados	198 g
tortillas de maíz	99 g
pico de gallo	99 g
jugo de lima	24.8 ml
comino	3.3 g

ajo en polvo	1.7 g
<hr/>	
cilantro fresco, picado	13.2 g

Preparación

- 1.** Paso 1: En un tazón, combina el aceite de oliva, el jugo de lima, el comino, el ajo en polvo y la pechuga de pollo. Marina durante 10 minutos.
- 2.** Paso 2: Calienta una sartén a fuego medio-alto. Cocina el pollo marinado durante 5-7 minutos por lado hasta que esté cocido. Retira y deja reposar.
- 3.** Paso 3: En la misma sartén, agrega los pimientos en rodajas y la cebolla; saltea durante 3-4 minutos hasta que estén tiernos.
- 4.** Paso 4: Corta el pollo a la parrilla y sírvelo en tortillas de maíz cubiertas con verduras salteadas, frijoles negros y pico de gallo. Decora con cilantro fresco.

Día 5

13. Tazón de Huevos y Verduras Ricos en Proteínas

Este vibrante tazón de huevos y verduras está diseñado para apoyar el equilibrio hormonal y la salud ósea en mujeres mayores de 40. Cargado de proteínas y nutrientes esenciales, ofrece una comida completa en menos de 30 minutos.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	42g
Grasas	17g



Ingredientes

huevos grandes	4.2g
espinaca	42 g
tomates cherry	105 g
aguacate	105 g
aceite de oliva	21 ml
queso feta (opcional)	49 g
pimienta negra	al gusto

Preparación

- 1.** Paso 1: En una olla, lleva agua a ebullición y agrega suavemente los huevos. Hierve durante 9-10 minutos para huevos duros, luego transfíérelos a agua fría para enfriar.
- 2.** Paso 2: Mientras los huevos se cocinan, calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agrega la espinaca y los tomates cherry, saltea durante 3-4 minutos hasta que la espinaca se marchite.
- 3.** Paso 3: Pela los huevos duros y córtalos por la mitad. Agrega las verduras salteadas a un tazón, coloca los huevos encima y espolvorea con queso feta y pimienta negra.
- 4.** Paso 4: Corta el aguacate por la mitad, quita el hueso y córtalo en rodajas. Sirve junto al tazón de huevos y verduras.

14. Tazón de Batata Asada y Frijoles Negros

Este abundante tazón combina batatas ricas en fibra con frijoles negros, aguacate y lima para un impulso extra de vitamina C. Es una comida deliciosa que apoya los niveles de energía y combate la anemia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	16g
Carbohidratos	78g
Grasas	23g



Ingredientes

Batata, en cubos	1.6 medium
Frijoles negros enlatados, escurridos	186 ml
Aguacate, en rodajas	0.8 fruit
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de lima	23.3 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C. Mezcla 1.6 de batata en cubos con 23.3 ml de aceite de oliva, sal y pimienta. Extiende en una bandeja para hornear y hornea durante 25-30 minutos hasta que esté tierna.
2. En un tazón, combina la batata asada, 186 ml de frijoles negros escurridos, y cubre con 0.8 de aguacate en rodajas y un chorrito de 23.3 ml de jugo de lima.

15. Espagueti de Calabaza con Ajo y Espinacas

Este plato bajo en carbohidratos y lleno de nutrientes utiliza calabaza espagueti como una alternativa saludable a la pasta, mientras que las espinacas aportan hierro y magnesio para niveles óptimos de energía. El ajo realza el sabor y añade propiedades antiinflamatorias.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	30 min
Calorías	347 kcal
Proteínas	10g
Carbohidratos	30g
Grasas	23g



Ingredientes

Calabaza espagueti, cortada por la mitad	1.7 small
Espinacas frescas, picadas	396 ml
Ajo, picado	3.3 cloves
Aceite de oliva	24.8 ml
Pimienta negra	al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C y coloca la calabaza espagueti con el lado cortado hacia abajo en una bandeja para hornear. Hornea durante unos 30 minutos hasta que esté tierna.
2. Mientras la calabaza se hornea, calienta el aceite de oliva en una sartén y sofríe el ajo picado durante 1 minuto.
3. Agrega las espinacas picadas y cocina hasta que se marchiten. Una vez que la calabaza esté lista, raspa los hilos y combinalos con la mezcla de espinacas.

Día 6

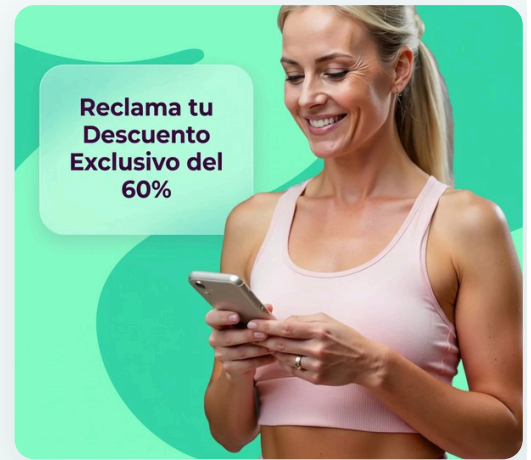
OFERTA EXCLUSIVA

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. Tazón Saludable de Aguacate y Huevo

Este tazón combina las grasas saludables del aguacate con huevos ricos en proteínas, proporcionando los nutrientes necesarios para la energía y la concentración. Además, ayuda a equilibrar los niveles de azúcar en la sangre.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	448 kcal
Proteínas	25g
Carbohidratos	38g
Grasas	25g



Ingredientes

Huevo	2.8 large
Aguacate	0.7 medium
Tostada integral	1.4 slice
Aceite de oliva	7 ml
Sal y pimienta	To taste

Preparación

1. Prepara 2 huevos grandes poché o revueltos según prefieras.
2. En un plato, coloca 1 tostada integral y cúbrela con 1/2 aguacate en rodajas.
3. Coloca los huevos sobre el aguacate, rocía con 7 ml de aceite de oliva y sazón con sal y pimienta antes de servir.

17. Tazón Energético de Quinoa y Espinacas

Este tazón de quinoa y espinacas está repleto de proteínas, ideal para mantener la salud muscular y el equilibrio hormonal en mujeres mayores de 40 años. Con omega-3 y fitoestrógenos, es una forma deliciosa de nutrir tu cuerpo.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	43g
Carbohidratos	47g
Grasas	19g



Ingredientes

Quinoa (cocida)	372 g
Espinacas frescas	93 g
Garbanzos (enlatados, escurridos)	186 g
Queso feta, desmenuzado	62 g
Nueces, picadas	46.5 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Sal	al gusto
Pimienta negra	al gusto

Preparación

1. En un tazón grande, combina la quinoa cocida, las espinacas frescas y los garbanzos escurridos.
2. Rocía el aceite de oliva y el jugo de limón sobre la mezcla y revuelve suavemente para combinar.
3. Agrega el queso feta desmenuzado y las nueces picadas, luego sazona con sal y pimienta negra al gusto.
4. Sirve inmediatamente o enfría en el refrigerador durante 10 minutos antes de servir para una comida refrescante.

18. Tazón de Quinoa con Salmón, Espinacas y Aguacate

Este tazón nutritivo combina salmón rico en omega-3 con quinoa alta en fibra, promoviendo la salud del corazón y el equilibrio hormonal en mujeres mayores de 40 años. La espinaca aporta calcio y vitamina D, mientras que el aguacate ofrece grasas saludables que apoyan el metabolismo y la salud ósea.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	594 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	50g
Grasas	23g



Ingredientes

filete de salmón (fresco o congelado)	186.5 g
quinoa (sin cocinar)	148.5 g
espinacas (frescas)	99 g
aguacate (en cubos)	165 g
aceite de oliva	24.8 ml
jugo de limón	24.8 ml
ajo (picado)	1.7 clove
sal	al gusto
pimienta	al gusto

Preparación

- 1.** Paso 1: Enjuaga la quinoa bajo agua fría y cocínala según las instrucciones del paquete (generalmente 1 parte de quinoa por 2 partes de agua), lo que toma aproximadamente 15 minutos.
- 2.** Paso 2: Mientras se cocina la quinoa, calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agrega el ajo picado y el filete de salmón, cocinando durante aproximadamente 4-5 minutos por cada lado hasta que el salmón esté cocido y se desmenuce fácilmente.
- 3.** Paso 3: En el último minuto de cocción del salmón, agrega las espinacas frescas a la sartén para que se marchiten ligeramente.
- 4.** Paso 4: Una vez que la quinoa esté lista, esponja con un tenedor y transfíerela a un tazón. Cubre con el salmón cocido, las espinacas marchitas, el aguacate en cubos y rocía con jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto.

Día 7

19. Avena Nocturna con Proteína

Prepara esta avena nocturna la noche anterior para un desayuno alto en proteínas y conveniente. Rica en fibra, te mantendrá satisfecha hasta la hora del almuerzo.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	476 kcal
Proteínas	34g
Carbohidratos	66g
Grasas	10g



Ingredientes

Avena en hojuelas	56 g
Leche de almendra sin azúcar	336 ml
Proteína en polvo (vainilla)	42 g
Semillas de chía	21 g
Manzana en rodajas	84 g
Canela	2.8 g

Preparación

1. En un frasco o tazón, combina la avena, la leche de almendra, la proteína en polvo y las semillas de chía.
2. Mezcla bien y añade la manzana en rodajas y la canela.
3. Cubre y refrigera durante la noche.
4. Por la mañana, mezcla y disfruta fría o caliente.

20. Tazón de Quinoa y Garbanzos con Espinacas y Feta

Este tazón nutritivo combina la energía de la quinoa y los garbanzos con los beneficios equilibrantes de las espinacas y el feta. Rico en omega-3, calcio y fibra, es perfecto para apoyar la salud de las mujeres después de los 40.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	43g
Carbohidratos	47g
Grasas	19g



Ingredientes

quinoa (cruda)	139.5 g
garbanzos (cocidos)	186 g
espinacas frescas	93 g
queso feta, desmenuzado	58.9 g
aceite de oliva	23.3 ml
jugo de limón	23.3 ml
nueces picadas	23.3 g
sal	al gusto
pimienta negra	al gusto

Preparación

1. Lava la quinoa bajo agua fría y combínala con 1 taza de agua en una cacerola. Lleva a ebullición, reduce el fuego, cubre y cocina a fuego lento durante 15 minutos hasta que el agua se absorba y la quinoa esté esponjosa.
2. En un tazón grande, combina la quinoa cocida, los garbanzos y las espinacas frescas.
3. Rocía el aceite de oliva y el jugo de limón sobre la mezcla y revuelve para combinar.
4. Agrega el queso feta desmenuzado y las nueces picadas, y sazona con sal y pimienta negra al gusto.
5. Sirve de inmediato y disfruta de tu comida rica en nutrientes.

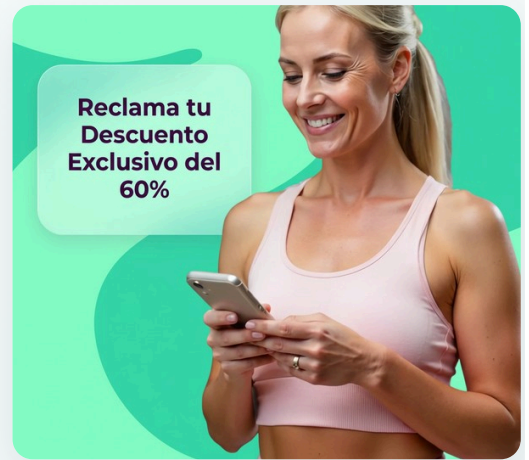
OFERTA EXCLUSIVA

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. Salmón con Hierbas y Ensalada de Quinoa y Espinacas

Este vibrante plato es rico en omega-3, proteínas y fitoestrógenos, lo que lo convierte en una elección perfecta para mujeres mayores de 40 años. La combinación de salmón, quinoa y espinacas apoya el equilibrio hormonal, el metabolismo y la salud del corazón mientras proporciona nutrientes esenciales para la fortaleza ósea.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	594 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	46g
Grasas	26g



Ingredientes

filete de salmón	280.5 g
quinoa (cocida)	198 g
espinacas frescas	99 g
aceite de oliva	24.8 ml
jugo de limón	24.8 ml
hierbas frescas picadas (perejil, eneldo)	49.5 g
tomates cherry, cortados a la mitad	123.8 g
queso feta, desmenuzado	46.2 g
sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Paso 1: Precalienta una sartén antiadherente a fuego medio y agrega 1/2 cucharada de aceite de oliva.
2. Paso 2: Sazona el filete de salmón con sal, pimienta y hierbas picadas; colócalo en la sartén y cocina durante 6-7 minutos por cada lado o hasta que esté cocido.
3. Paso 3: Mientras se cocina el salmón, prepara la ensalada combinando la quinoa cocida, las espinacas frescas, los tomates cherry y el queso feta en un tazón.
4. Paso 4: Rocía el aceite de oliva restante y el jugo de limón sobre la ensalada, y mezcla suavemente.
5. Paso 5: Sirve el salmón sobre la ensalada de quinoa y espinacas.



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.