

# Plan de Dieta Baja en Sodio de 7 Días para Mujeres Mayores de 40 PDF

Controla tu ingesta de sodio con esta práctica dieta baja en sodio diseñada para mujeres mayores de 40.

El Plan de Dieta Baja en Sodio de 7 Días incluye 21 recetas sabrosas adaptadas para mujeres mayores de 40 que desean reducir su ingesta de sodio. Este plan ayuda a promover una mejor salud del corazón y bienestar general mientras disfrutas de comidas deliciosas. ¡Descubre lo fácil y sabroso que puede ser comer bajo en sodio!

## RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Día 1	1,397	93g	151g	66g
Día 2	1,404	100g	117g	64g
Día 3	1,395	109g	111g	70g
Día 4	1,421	101g	145g	49g
Día 5	1,421	105g	155g	58g
Día 6	1,331	85g	145g	86g
Día 7	1,493	91g	181g	56g
Prom.	1,409	98g	144g	64g

## DISTRIBUCIÓN CALÓRICA



*Nutre tu cuerpo, transforma tu salud*

## QUÉ ENCONTRARÁS

Jugo Cítrico y Zanahoria

Halibut a la parrilla con limón y ajo acompañado de ensalada de espinacas

Tazón Sabroso de Camarones y Quinoa con Espinacas y Aguacate

Batido Desintoxicante de Remolacha y Ajo

Salmón al Horno con Quinoa y Hierbas de Limón

Tazón de Quinoa y Garbanzos con Salsa de Tahini

Tofu a la parrilla con especias marroquíes y ensalada de cuscús

Pudín de Chía con Limón y Ajo

Salteado de Verduras y Tofu al Curry

Ensalada de Pollo y Huevo a la Parrilla con Verduras Mixtas

Tostada de Ajo y Limón con Hierbas

Tazones Personalizables Ricos en Proteínas para la Salud Familiar

+ 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



**1,409 kcal/día**

Promedio diario



**98g Proteína**

Promedio diario



**Macros equilibrados**

144g C / 64g G Prom.

## Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

## 01 Día 1

1. Jugo Cítrico y Zanahoria
2. Tofu a la parrilla con especias marroquíes y ensalada de cuscús
3. Halibut a la parrilla con limón y ajo acompañado de ensalada de espinacas

## 02 Día 2

4. Pudín de Chía con Limón y Ajo
5. Tazón Sabroso de Camarones y Quinoa con Espinacas y Aguacate
6. Salteado de Verduras y Tofu al Curry

## 03 Día 3

7. Batido Desintoxicante de Remolacha y Ajo
8. Ensalada de Pollo y Huevo a la Parrilla con Verduras Mixtas
9. Salmón al Horno con Quinoa y Hierbas de Limón

## 04 Día 4

10. Tostada de Ajo y Limón con Hierbas
11. Tazón de Quinoa y Garbanzos con Salsa de Tahini
12. Tazones Personalizables Ricos en Proteínas para la Salud Familiar

## 05 Día 5

13. Muffins de Limón y Arándanos
14. Tazón Poderoso de Quinoa y Garbanzos
15. Salteado de Verduras y Tempeh

## 06 Día 6

16. Jugo de Manzana y Apio Especiado
17. Berenjena a la Parrilla Marinada en Harissa con Ensalada de Garbanzos
18. Muslos de Pollo al Horno con Limón y Jengibre

**07** Día 7

---

19. Tostada de Aguacate Rica en Fibra

---

20. Ensalada Mediterránea de Quinoa con Salmón a la Parrilla

---

21. Ribollita de Quinoa y Espinacas

---

# Día 1

---

## 1. Jugo Cítrico y Zanahoria

Una mezcla refrescante de frutas cítricas y zanahorias, este jugo es rico en beta-caroteno y vitamina C, lo que mejora la salud de la piel y la inmunidad. También es hidratante y una excelente manera de comenzar el día.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	5 min
<b>Calorías</b>	196 kcal
<b>Proteínas</b>	3g
<b>Carbohidratos</b>	48g
<b>Grasas</b>	14g



### Ingredientes

Zanahoria, pelada y picada	140 g
Naranja, pelada	420 g
Limón, exprimido	1.4g
Agua	168 ml

### Preparación

1. En una licuadora, combina la zanahoria, las naranjas, el jugo de limón y el agua.
2. Licúa 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. Sirve en un vaso y disfruta.

## 2. Tofu a la parrilla con especias marroquíes y ensalada de cuscús

Este plato combina tofu rico en proteínas con especias marroquíes, promoviendo el equilibrio hormonal y un sabor único. Acompañado de una ensalada de cuscús rica en fibra, es ideal para la salud digestiva.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	14 min
<b>Tiempo de cocción</b>	12 min
<b>Calorías</b>	574 kcal
<b>Proteínas</b>	39g
<b>Carbohidratos</b>	70g
<b>Grasas</b>	22g



### Ingredientes

Tofu firme, en rodajas	263.5 g
Mezcla de especias marroquíes	23.3 g
Cuscús, cocido	139.5 g
Pimiento, picado	116.3 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Hierbas frescas (perejil, cilantro), picadas	15.5 g
Jugo de limón	23.3 ml

## Preparación

1. Cubre las rodajas de tofu con aceite de oliva (23.3ml) y la mezcla de especias marroquíes (23.3g), y deja marinar durante 10 minutos.
2. Precalienta la parrilla a temperatura media. Asa el tofu durante 4-5 minutos por cada lado hasta que esté dorado y caliente.
3. Combina el cuscús (139.5g), el pimiento (116.3g) y las hierbas frescas con el jugo de limón (23.3ml) en un tazón. Sirve con el tofu a la parrilla.

### 3. Halibut a la parrilla con limón y ajo acompañado de ensalada de espinacas

El halibut es un pescado magro rico en proteínas y ácidos grasos omega-3, que apoya el equilibrio hormonal y la salud del corazón. Junto con una fresca ensalada de espinacas, este plato ofrece nutrientes esenciales para mujeres mayores de 40 años.

#### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	11 min
<b>Tiempo de cocción</b>	18 min
<b>Calorías</b>	627 kcal
<b>Proteínas</b>	51g
<b>Carbohidratos</b>	33g
<b>Grasas</b>	30g



#### Ingredientes

Filete de halibut	280.5 g
Jugo de limón	24.8 ml
Ajo, picado	1.7 clove
Espinaca fresca	792 ml
Tomates cherry, cortados por la mitad	198 ml

#### Preparación

1. Marina el halibut en jugo de limón y ajo picado durante al menos 10 minutos.
2. Precalienta la parrilla a temperatura media. Asa el halibut durante 4-5 minutos por cada lado, o hasta que esté cocido.
3. Mezcla la espinaca fresca con los tomates cherry cortados por la mitad y sirve con el halibut a la parrilla.

## Día 2

## 4. Pudín de Chía con Limón y Ajo

Este pudín de chía es una opción deliciosa y nutritiva, rica en omega-3 y fibra. Perfecto para mantener la salud digestiva y aportar energía durante el día.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	—
<b>Calorías</b>	252 kcal
<b>Proteínas</b>	8g
<b>Carbohidratos</b>	20g
<b>Grasas</b>	15g



### Ingredientes

Semillas de chía	42g
Leche de almendra	336g
Ralladura de limón	7g
Menta fresca	21g
Ajo	1.4g

### Preparación

1. En un tazón, combina las semillas de chía, la leche de almendra, el ajo picado y la ralladura de limón.
2. Mezcla bien y deja reposar durante 15-20 minutos hasta que espese.
3. Sirve frío, decorado con menta fresca.

## 5. Tazón Sabroso de Camarones y Quinoa con Espinacas y Aguacate

Este tazón nutritivo combina camarones magros con quinoa rica en proteínas y espinacas llenas de fibra, proporcionando ácidos omega-3 y fitoestrógenos esenciales para el equilibrio hormonal. Es rápido de preparar y apoya la salud del corazón y la densidad ósea, convirtiéndolo en una comida ideal para mujeres mayores de 40 años.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	558 kcal
<b>Proteínas</b>	47g
<b>Carbohidratos</b>	47g
<b>Grasas</b>	19g



### Ingredientes

Camarones, pelados y desvenados	263.5 g
Quinoa, cruda	139.5 g
Espinacas baby	93 g
Aguacate, en cubos	116.3 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Ajo, picado	4.7 g
Sal	al gusto
Pimienta negra	al gusto

## Preparación

1. Enjuaga la quinoa bajo agua fría y cocínala según las instrucciones del paquete, generalmente 15 minutos.
2. En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio y sofríe el ajo picado hasta que esté fragante, aproximadamente 1 minuto.
3. Agrega los camarones a la sartén, sazona con sal y pimienta negra, y cocina durante 3-4 minutos hasta que estén rosados y cocidos.
4. Incorpora las espinacas baby y cocina hasta que se marchiten, aproximadamente 1-2 minutos.
5. En un tazón, combina la quinoa cocida, la mezcla de camarones y espinacas, el aguacate en cubos y el jugo de limón. Mezcla suavemente para combinar.

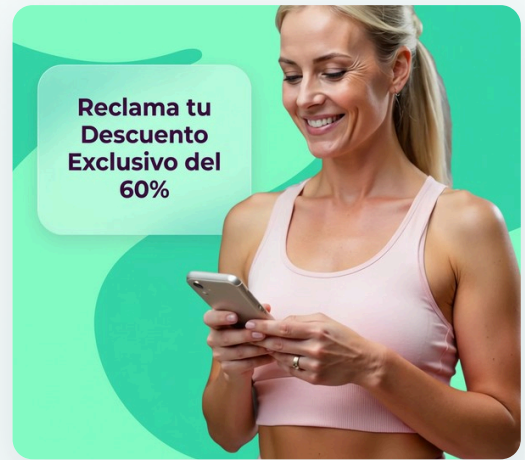
## OFERTA EXCLUSIVA

# 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. Salteado de Verduras y Tofu al Curry

Una colorida mezcla de verduras y tofu rico en proteínas en una sabrosa salsa de curry proporciona una opción reconfortante y saludable. Las especias utilizadas apoyan la digestión y la salud del corazón, haciendo de este plato una elección perfecta para mujeres de 40 años en adelante.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	11 min
<b>Tiempo de cocción</b>	18 min
<b>Calorías</b>	594 kcal
<b>Proteínas</b>	45g
<b>Carbohidratos</b>	50g
<b>Grasas</b>	30g



### Ingredientes

Tofu firme, en cubos	198 ml
Zanahoria, en juliana	123.8 g
Pimiento (cualquier color), en cubos	123.8 g
Ramilletes de brócoli	198 g
Curry en polvo	24.8 g

### Preparación

1. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y saltea 198 ml de tofu firme en cubos hasta que esté dorado.
2. Agrega 123.8 g de zanahoria en juliana, 123.8 g de pimiento en cubos y 120 g de ramilletes de brócoli.
3. Espolvorea con 24.8 g de curry en polvo y cocina durante 5-7 minutos adicionales, revolviendo ocasionalmente.

## Día 3

---

## 7. Batido Desintoxicante de Remolacha y Ajo

Este batido refrescante combina remolachas y ajo, ofreciendo un potente impulso para la desintoxicación del hígado. Las remolachas son ricas en antioxidantes, mientras que el ajo mejora la detoxificación hepática.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	12 min
<b>Tiempo de cocción</b>	8 min
<b>Calorías</b>	210 kcal
<b>Proteínas</b>	6g
<b>Carbohidratos</b>	42g
<b>Grasas</b>	3g



### Ingredientes

Remolachas cocidas	336 ml
Leche de almendra	336 ml
Diente de ajo	1.4g
Jugo de limón	21 ml
Miel	7 g
Cubos de hielo	336 ml

### Preparación

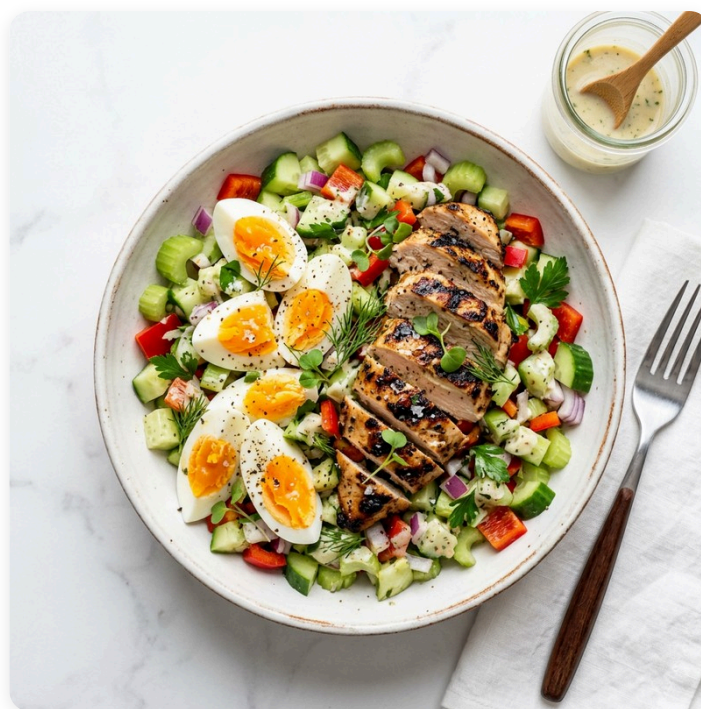
1. En una licuadora, combina las remolachas cocidas, la leche de almendra, el ajo picado, el jugo de limón, la miel (si la usas) y el hielo.
2. Mezcla hasta obtener una consistencia suave y sirve de inmediato.

## 8. Ensalada de Pollo y Huevo a la Parrilla con Verduras Mixtas

Esta nutritiva ensalada de pollo y huevo está diseñada para apoyar el equilibrio hormonal y la salud ósea en mujeres mayores de 40. Llena de proteínas y grasas saludables, proporciona nutrientes esenciales mientras mantiene tu metabolismo en equilibrio.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	558 kcal
<b>Proteínas</b>	47g
<b>Carbohidratos</b>	19g
<b>Grasas</b>	37g



### Ingredientes

pechuga de pollo a la parrilla, picada	131.8 g
huevo grande duro, picado	1.6 large
verduras mixtas (pepino, apio, pimiento), picadas	372 ml
aceite de oliva	7.8 ml
jugo de limón fresco	23.3 ml
perejil fresco, picado	46.5 ml
sal y pimienta al gusto	al gusto

## Preparación

1. Paso 1: En un tazón mediano, combina el pollo a la parrilla picado, el huevo duro picado y las verduras mixtas.
2. Paso 2: Rocía el aceite de oliva y el jugo de limón sobre la mezcla y revuelve suavemente para combinar.
3. Paso 3: Añade el perejil picado y sazona con sal y pimienta al gusto. Mezcla bien.
4. Paso 4: Sirve inmediatamente o refrigera por hasta 2 horas para una opción más fresca.

## 9. Salmón al Horno con Quinoa y Hierbas de Limón

El salmón al horno es una fuente fantástica de ácidos grasos omega-3, que apoyan la salud del corazón y hormonal, especialmente importante para mujeres mayores de 40 años. Acompañado de quinoa infundida con hierbas, este plato proporciona nutrientes esenciales para la energía y la salud ósea.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	20 min
<b>Calorías</b>	627 kcal
<b>Proteínas</b>	56g
<b>Carbohidratos</b>	50g
<b>Grasas</b>	30g



### Ingredientes

filete de salmón	189.8 g
quinoa cocida	198 ml
jugo de limón	24.8 ml
hierbas frescas (perejil o eneldo)	24.8 g
aceite de oliva	24.8 ml

### Preparación

1. Precalienta el horno a 190°C.
2. Coloca el salmón en una bandeja para hornear, rocía con jugo de limón y aceite de oliva, y espolvorea con hierbas frescas.
3. Hornea durante 15-20 minutos hasta que el salmón esté cocido; sirve junto con la quinoa cocida.

## Día 4

---

## 10. Tostada de Ajo y Limón con Hierbas

Una tostada crujiente cubierta con una mezcla aromática de hierbas frescas y ajo. Perfecta para un desayuno saludable y lleno de sabor.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	5 min
<b>Tiempo de cocción</b>	3 min
<b>Calorías</b>	252 kcal
<b>Proteínas</b>	8g
<b>Carbohidratos</b>	42g
<b>Grasas</b>	4g



### Ingredientes

Pan integral	42g
Albahaca fresca	10.5g
Orégano fresco	10.5g
Ajo	2.8g
Jugo de limón	21g

### Preparación

1. Tuesta el pan hasta que esté dorado.
2. En un tazón pequeño, mezcla el ajo picado, las hierbas picadas y el jugo de limón.
3. Unta la mezcla de hierbas sobre la tostada y sirve de inmediato.

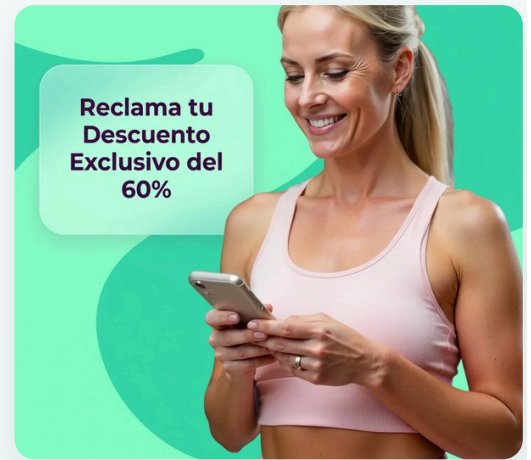
## OFERTA EXCLUSIVA

# 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*



## 11. Tazón de Quinoa y Garbanzos con Salsa de Tahini

Este nutritivo tazón combina garbanzos y quinoa ricos en proteínas, promoviendo el equilibrio hormonal y la salud del corazón. Cubierto con una cremosa salsa de tahini, está lleno de nutrientes esenciales, fibra y grasas saludables, ideal para mujeres mayores de 40 años.

### Información Nutricional

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



### Ingredientes

quinoa cocida	372 ml
garbanzos enlatados, escurridos y enjuagados	372 ml
tomates cherry, cortados a la mitad	186 ml
pepino, en cubos	186 ml
tahini	46.5 g
jugo de limón	46.5 ml
aceite de oliva	23.3 ml
perejil fresco, picado	46.5 g
sal	al gusto
pimienta negra	al gusto

## Preparación

1. En un tazón grande, combina la quinoa cocida, los garbanzos, los tomates cherry y el pepino.
2. En un tazón pequeño, bate el tahini, el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta negra hasta que esté suave.
3. Rocía la salsa de tahini sobre la mezcla de quinoa y garbanzos y mezcla para combinar.
4. Espolvorea con perejil fresco antes de servir.

## 12. Tazones Personalizables Ricos en Proteínas para la Salud Familiar

Esta comida permite a las familias disfrutar de una comida nutritiva juntas mientras se adaptan a diferentes gustos y necesidades dietéticas. Cargados de proteínas, fibra, grasas saludables y nutrientes esenciales, estos tazones personalizables apoyan el equilibrio hormonal, la salud ósea y la salud cardíaca para mujeres mayores de 40 años.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	611 kcal
<b>Proteínas</b>	50g
<b>Carbohidratos</b>	53g
<b>Grasas</b>	23g

### Ingredientes

Pechuga de pollo a la parrilla (en rodajas)	792 g
Pavo molido (cocido)	792 g
Tofu firme (en cubos y cocido)	792 g
Verduras mixtas (pimientos, brócoli, zanahorias)	1584 g
Quinoa (cocida)	792 ml
Aceite de oliva	99 ml
Garbanzos (cocidos)	396 g
Semillas de chía	49.5 g
Queso feta (desmenuzado)	198 g



Jugo de limón	49.5 ml
Hierbas frescas (perejil o cilantro, picadas)	24.8 g

## Preparación

1. Paso 1: Precalienta tu horno a 200°C y forra dos bandejas con papel pergamino.
2. Paso 2: Mezcla las verduras mixtas con 2 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta, luego extiéndelas en una bandeja y ásalas durante 15 minutos.
3. Paso 3: En un tazón grande, combina la quinoa cocida, los garbanzos, el jugo de limón, el aceite de oliva restante y las hierbas frescas.
4. Paso 4: Divide la mezcla de quinoa en tazones como base, y cubre con el pollo a la parrilla, el pavo molido o el tofu.
5. Paso 5: Agrega las verduras asadas por encima y espolvorea con queso feta y semillas de chía antes de servir.

## Día 5

---

### 13. Muffins de Limón y Arándanos

Estos muffins son una deliciosa opción rica en fibra, perfectos para un desayuno saludable. Los arándanos frescos aportan antioxidantes, mientras que el limón añade un toque refrescante.

#### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	25 min
<b>Calorías</b>	252 kcal
<b>Proteínas</b>	8g
<b>Carbohidratos</b>	42g
<b>Grasas</b>	6g



#### Ingredientes

harina integral	168g
polvo de hornear	7g
arándanos frescos	105g
ralladura de limón	7g
huevo batido	1.4g

#### Preparación

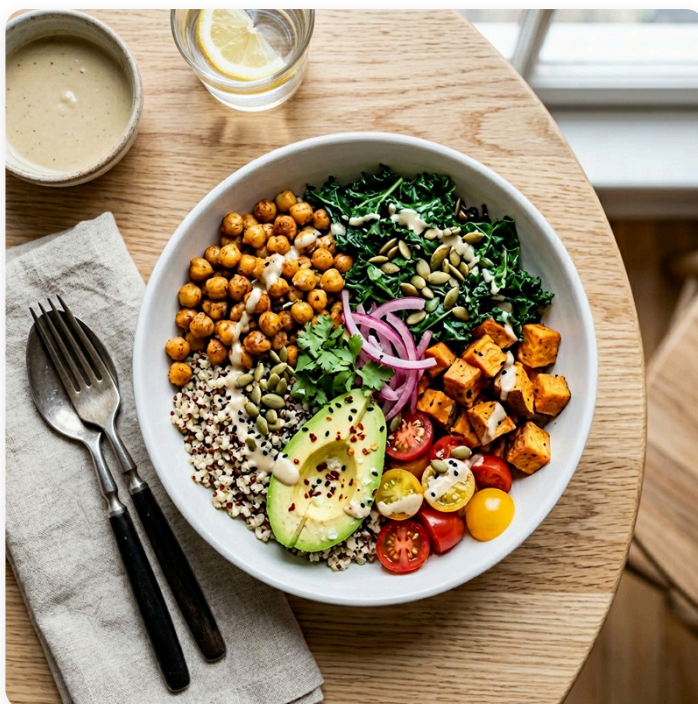
1. Precalienta el horno a 175°C.
2. En un bol, mezcla la harina y el polvo de hornear.
3. En otro bol, combina el huevo, la ralladura de limón y los arándanos.
4. Mezcla los ingredientes húmedos y secos y vierte en el molde para muffins.
5. Hornea durante 20-25 minutos o hasta que estén dorados.

## 14. Tazón Poderoso de Quinoa y Garbanzos

Este tazón nutritivo de quinoa y garbanzos está lleno de proteínas vegetales, esenciales para la salud de las mujeres después de los 40. Presenta fitoestrógenos, omega-3 y fibra para apoyar el equilibrio hormonal, el metabolismo y la salud del corazón.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	558 kcal
<b>Proteínas</b>	47g
<b>Carbohidratos</b>	70g
<b>Grasas</b>	19g



### Ingredientes

Quinoa, seca	139.5 g
Garbanzos, enlatados, enjuagados	372 g
Espinacas, frescas	93 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Semillas de chía	46.5 g
Jugo de limón	46.5 ml
Aguacate, en cubos	116.3 g
Sal	1.6 g
Pimienta negra	1.6 g

## Preparación

1. Enjuaga la quinoa bajo agua fría. En una cacerola mediana, combina la quinoa con 240 ml de agua. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15 minutos hasta que el agua se absorba. Retira del fuego y deja reposar tapado durante 5 minutos.
2. En un tazón grande, combina la quinoa cocida, los garbanzos enjuagados, las espinacas frescas, el aceite de oliva, el jugo de limón, el aguacate en cubos, la sal y la pimienta negra. Mezcla suavemente para combinar y sirve inmediatamente.

## 15. Salteado de Verduras y Tempeh

Este salteado está lleno de brócoli, pimientos, zanahorias y tempeh rico en nutrientes. Es una excelente fuente de proteínas y fibra, ideal para la salud metabólica y el alivio de síntomas de la menopausia.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	12 min
<b>Tiempo de cocción</b>	18 min
<b>Calorías</b>	611 kcal
<b>Proteínas</b>	50g
<b>Carbohidratos</b>	43g
<b>Grasas</b>	33g



### Ingredientes

Tempeh	396 g
Brócoli	247.5 g
Pimiento	247.5 g
Zanahoria	165 g
Salsa de soja	49.5 ml
Aceite de sésamo	24.8 ml

### Preparación

1. En una sartén grande, calienta el aceite de sésamo a fuego medio-alto.
2. Agrega el tempeh y cocina hasta que esté ligeramente dorado, aproximadamente 5 minutos.
3. Añade el brócoli, el pimiento y la zanahoria, salteando durante otros 5 minutos. Incorpora la salsa de soja y cocina por un minuto más.

## Día 6

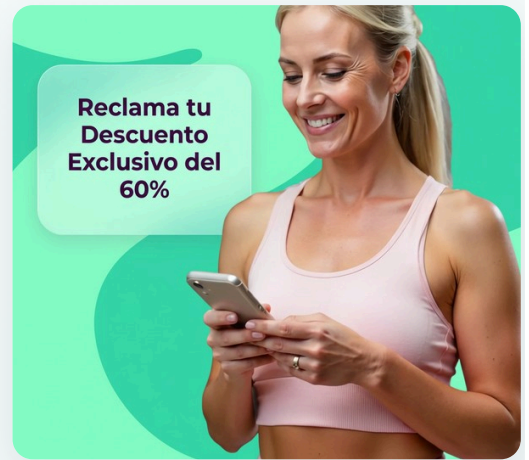
**OFERTA EXCLUSIVA**

## 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. Jugo de Manzana y Apio Especiado

Este jugo revitalizante combina la dulzura de las manzanas con la frescura del apio, proporcionando hidratación y vitaminas esenciales mientras ayuda a la digestión. La canela añadida ofrece propiedades antiinflamatorias, siendo un impulso perfecto por la mañana para mujeres mayores de 40 años.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	5 min
<b>Tiempo de cocción</b>	5 min
<b>Calorías</b>	98 kcal
<b>Proteínas</b>	1g
<b>Carbohidratos</b>	25g
<b>Grasas</b>	14g



### Ingredientes

Manzana verde	210 g
Tallos de apio	140 g
Jugo de limón	21 ml
Canela	2.8 g
Agua	336 ml

### Preparación

1. En una licuadora, combina 1 manzana verde, 2 tallos de apio picados y 336 ml de agua.
2. Licúa hasta obtener una mezcla suave; cuela a través de un colador fino en un vaso.
3. Incorpora 21 ml de jugo de limón y 2.8 g de canela antes de servir.

## 17. Berenjena a la Parrilla Marinada en Harissa con Ensalada de Garbanzos

La berenjena marinada en harissa picante promueve el sabor y los antioxidantes, apoyando la salud del corazón. Se acompaña de una ensalada de garbanzos rica en proteínas para una comida nutritiva y saciante, perfecta para equilibrar hormonas.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	14 min
<b>Tiempo de cocción</b>	12 min
<b>Calorías</b>	589 kcal
<b>Proteínas</b>	34g
<b>Carbohidratos</b>	70g
<b>Grasas</b>	22g



### Ingredientes

Berenjena, en rodajas	186 g
Pasta de harissa	46.5 g
Garbanzos enlatados, escurridos y enjuagados	186 g
Cebolla roja, en cubos	62 g
Pepino, en cubos	116.3 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml

## Preparación

1. En un tazón, mezcla 46.5 g de pasta de harissa y 23.3 ml de aceite de oliva. Cubre las rodajas de berenjena y marina durante 15 minutos.
2. Precalienta la parrilla a fuego medio-alto. Asa la berenjena durante 4-5 minutos por cada lado hasta que esté tierna.
3. Combina 186 g de garbanzos, 62 g de cebolla roja, 116.3 g de pepino y 23.3 ml de jugo de limón en un tazón. Sirve junto a la berenjena a la parrilla.

## 18. Muslos de Pollo al Horno con Limón y Jengibre

Estos muslos de pollo son sabrosos y están marinados en limón y jengibre, que poseen propiedades antiinflamatorias. Además, son ricos en proteínas, lo que ayuda a mantener la masa muscular.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	12 min
<b>Tiempo de cocción</b>	18 min
<b>Calorías</b>	644 kcal
<b>Proteínas</b>	50g
<b>Carbohidratos</b>	50g
<b>Grasas</b>	50g



### Ingredientes

muslos de pollo, sin hueso y sin piel	742.5 g
jugo de limón	74.3 ml
jengibre fresco, rallado	24.8 g
ajo, picado	4.9 cloves
aceite de oliva	24.8 ml
sal y pimienta al gusto	al gusto

### Preparación

1. Precalienta el horno a 190°C. En un tazón, mezcla el jugo de limón, el jengibre, el ajo, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
2. Agrega los muslos de pollo a la marinada y deja reposar durante al menos 30 minutos.
3. Coloca el pollo marinado en una fuente para hornear y hornea durante 30-35 minutos o hasta que esté cocido.



## 19. Tostada de Aguacate Rica en Fibra

Deliciosamente cremosa, esta tostada de aguacate sobre pan integral está repleta de fibra y grasas saludables. Es un desayuno que te proporcionará energía y saciedad.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	5 min
<b>Tiempo de cocción</b>	2 min
<b>Calorías</b>	308 kcal
<b>Proteínas</b>	8g
<b>Carbohidratos</b>	32g
<b>Grasas</b>	17g



### Ingredientes

Pan integral	42 g
Aguacate	98 g
Copos de chile	1.4 g
Sal	al gusto
Jugo de limón	7 ml

### Preparación

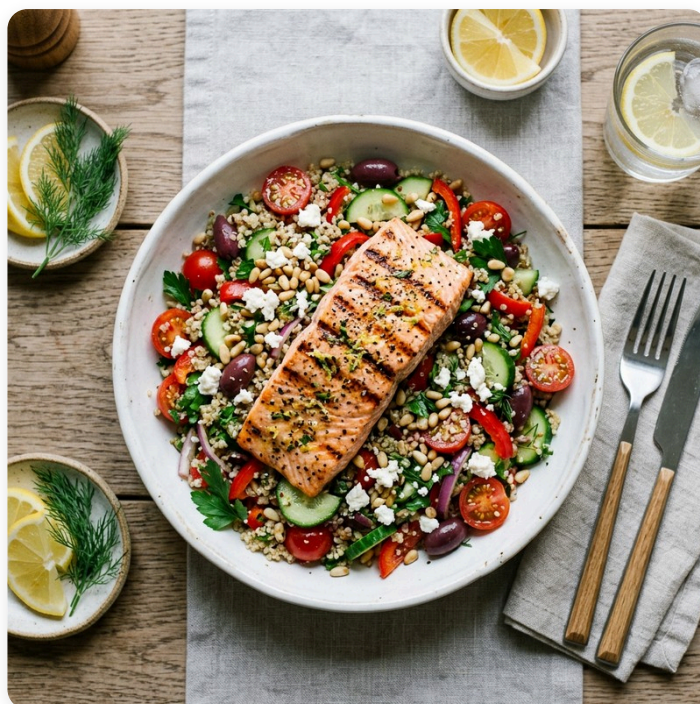
1. Tuesta el pan integral hasta que esté dorado.
2. Aplasta el aguacate con el jugo de limón, la sal y los copos de chile.
3. Unta el aguacate sobre la tostada y sirve.

## 20. Ensalada Mediterránea de Quinoa con Salmón a la Parrilla

Esta vibrante ensalada mediterránea de quinoa está llena de proteínas y grasas saludables, lo que la hace perfecta para mujeres mayores de 40 años. Apoya el equilibrio hormonal, la salud ósea y cardiovascular, mientras proporciona nutrientes esenciales como omega-3 y fitoestrógenos, todo en menos de 30 minutos.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	558 kcal
<b>Proteínas</b>	47g
<b>Carbohidratos</b>	47g
<b>Grasas</b>	22g



### Ingredientes

quinoa	139.5 g
agua	372 ml
filete de salmón	175.2 g
tomates cherry	116.3 g
pepino	116.3 g
cebolla roja	62 g
queso feta	58.9 g
aceite de oliva	46.5 ml
jugo de limón	46.5 ml

perejil fresco	12.4 g
sal	al gusto
pimienta	al gusto

## Preparación

1. Enjuaga la quinoa bajo agua fría, luego combínala con agua en una cacerola. Lleva a ebullición, reduce el fuego, cubre y cocina a fuego lento durante 15 minutos hasta que el agua se haya absorbido.
2. Mientras se cocina la quinoa, sazona el salmón con sal y pimienta. Calienta una sartén a la parrilla a fuego medio-alto y cocina el salmón durante 4-5 minutos de cada lado o hasta que esté cocido.
3. En un tazón grande, combina la quinoa cocida, los tomates cherry, el pepino, la cebolla roja, el queso feta, el perejil, el aceite de oliva y el jugo de limón. Mezcla para combinar.
4. Sirve la ensalada de quinoa cubierta con el salmón a la parrilla.

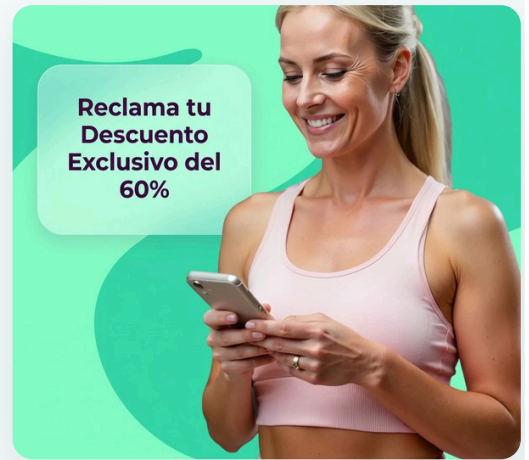
**OFERTA EXCLUSIVA**

## 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. Ribollita de Quinoa y Espinacas

Este guiso italiano tradicional está repleto de fibra gracias a las verduras y la quinoa, lo que apoya la digestión y el equilibrio hormonal. Es rico en vitaminas A y K, esenciales para la salud ósea, ideal para mujeres mayores de 40 años.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	21 min
<b>Tiempo de cocción</b>	25 min
<b>Calorías</b>	627 kcal
<b>Proteínas</b>	36g
<b>Carbohidratos</b>	102g
<b>Grasas</b>	17g



### Ingredientes

aceite de oliva	49.5 ml
zanahoria, picada	1.7g
apio, picado	1.7g
cebolla, picada	1.7g
dientes de ajo, picados	4.9g
tomates enlatados, picados	660 g
espinacas, picadas	792 ml
quinoa, enjuagada	280.5 g
caldo de verduras	1584 ml
tomillo, seco	8.3 g
sal	

## Preparación

- 1.** En una olla grande, calienta 49.5 ml de aceite de oliva a fuego medio. Agrega 1.7 zanahorias picadas, 1.7 tallos de apio picados y 1.7 cebollas picadas, y sofríe durante 5 minutos hasta que estén suaves.
- 2.** Incorpora 4.9 dientes de ajo picados y cocina por un minuto adicional. Agrega 660 g de tomates enlatados picados, 792 ml de espinacas picadas y 8.3 g de tomillo seco.
- 3.** Vierte 1584 ml de caldo de verduras y mezcla con 280.5 g de quinoa enjuagada. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego, cubre y cocina a fuego lento durante 20 minutos. Sazona con sal y pimienta negra.

## 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](https://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.