

Plan de Dieta Cognitiva de 7 Días para Mujeres PDF

Mejora tu salud cerebral con este innovador plan de dieta cognitiva.

El Plan de Dieta Cognitiva de 7 Días presenta 21 recetas únicas diseñadas para apoyar la salud cerebral y la función cognitiva en mujeres. Este plan se centra en alimentos densos en nutrientes que promueven la claridad mental y la vitalidad. Descubre cómo la dieta adecuada puede mejorar tu bienestar cognitivo y tu vida diaria.

RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Día 1	1,400	95g	145g	58g
Día 2	1,399	93g	112g	74g
Día 3	1,401	60g	202g	43g
Día 4	1,401	109g	140g	48g
Día 5	1,401	72g	191g	42g
Día 6	1,401	114g	148g	42g
Día 7	1,399	58g	202g	51g
Prom.	1,400	86g	163g	51g

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA



Nutre tu cuerpo, transforma tu salud

QUÉ ENCONTRARÁS

Revuelto Antiinflamatorio Energético

Ensalada Mediterránea de Garbanzos y Rúcula

Ensalada de Camarones y Brócoli con Ajo y Limón

Tazón de Desayuno de Quinoa y Frutas Rojas

Sopa de Lentejas con Cúrcuma y Jengibre

Wraps de Garbanzos y Espinacas Integrales

Sopa Sabrosa de Champiñones y Cebada

Batido de Pepino y Espinaca

Salteado de Nueces y Champiñones

Wrap de Pepino y Hummus

Panqueques Salados de Linaza y Espinaca

Salteado de Pollo con Jengibre y Kale

+ 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



86g Proteína

Promedio diario



1,400 kcal/día

Promedio diario



Macros equilibrados

163g C / 51g G Prom.

Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Revuelto Antiinflamatorio Energético

2. Sopa Sabrosa de Champiñones y Cebada

3. Ensalada Mediterránea de Garbanzos y Rúcula

02 Día 2

4. Batido de Pepino y Espinaca

5. Ensalada de Camarones y Brócoli con Ajo y Limón

6. Salteado de Nueces y Champiñones

03 Día 3

7. Tazón de Desayuno de Quinoa y Frutas Rojas

8. Wrap de Pepino y Hummus

9. Sopa de Lentejas con Cúrcuma y Jengibre

04 Día 4

10. Panqueques Salados de Linaza y Espinaca

11. Wraps de Garbanzos y Espinacas Integrales

12. Salteado de Pollo con Jengibre y Kale

05 Día 5

13. Tazón de Batido de Espinacas y Bayas

14. Sopa Mediterránea de Garbanzos y Espinacas

15. Curry de Garbanzos y Espinacas con Cúrcuma

06 Día 6

16. Batido Nutritivo para el Equilibrio Hormonal

17. Sopa de Lentejas y Verduras con Cúrcuma

18. Sopa de Miso con Cúrcuma y Jengibre

07 Día 7

19. Avena Nocturna con Frutas y Semillas de Chía

20. Tazón de Quinoa con Espinacas y Champiñones

21. Sopa Picante de Espinacas y Garbanzos

Día 1

1. Revuelto Antiinflamatorio Energético

Este vibrante revuelto de desayuno combina huevos ricos en proteínas con espinacas y tomates densos en nutrientes, acompañado de bayas ricas en antioxidantes. Está diseñado para apoyar el equilibrio hormonal y promover la salud del corazón en mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	448 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	42g
Grasas	20g



Ingredientes

huevos grandes	2.8 large
espinacas frescas	42 g
tomates cherry	105 g
aceite de oliva virgen extra	21 ml
bayas mixtas (fresas, arándanos, frambuesas)	210 g
sal marina	al gusto
pimienta negra	al gusto

Preparación

1. Paso 1: En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio.
2. Paso 2: Agrega las espinacas y los tomates cherry a la sartén y saltea durante 2-3 minutos hasta que las espinacas se marchiten.
3. Paso 3: Rompe los huevos directamente en la sartén, agrega sal marina y pimienta negra, y revuelve suavemente hasta que estén cocidos, aproximadamente 3-4 minutos.
4. Paso 4: Sirve el revuelto en un plato con un lado de bayas mixtas.

2. Sopa Sabrosa de Champiñones y Cebada

Rica en fibra y proteínas gracias a la cebada y los champiñones, esta sopa es excelente para la digestión y para mantener los niveles de energía. La cúrcuma y el ajo contribuyen a sus beneficios para la salud, ayudando a combatir la inflamación.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	473 kcal
Proteínas	33g
Carbohidratos	62g
Grasas	12g



Ingredientes

Champiñones, en rodajas	372 g
Cebada, enjuagada	310 g
Caldo de huesos	1488 ml
Ajo, picado	6.2 cloves
Cúrcuma en polvo	7.8 g
Espinacas, picadas	46.5 g

Preparación

1. En una olla, saltea los champiñones durante 5 minutos hasta que estén tiernos.
2. Agrega el ajo y la cúrcuma y continúa salteando durante 2 minutos más.
3. Vierte el caldo de huesos y la cebada; lleva a ebullición y cocina a fuego lento durante 20 minutos hasta que la cebada esté tierna. Agrega las espinacas justo antes de servir.

3. Ensalada Mediterránea de Garbanos y Rúcula

Esta ensalada vibrante presenta garbanos ricos en proteínas y rúcula densa en nutrientes, proporcionando fitoestrógenos beneficiosos para el equilibrio hormonal. También es rica en antioxidantes, que pueden ayudar a reducir la inflamación asociada con la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	479 kcal
Proteínas	23g
Carbohidratos	41g
Grasas	26g



Ingredientes

Rúcula, fresca	792 ml
Garbanos enlatados, escurridos y enjuagados	198 ml
Pepino, picado	0.8g
Queso feta, desmenuzado	99 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Jugo de limón	24.8 ml
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón grande, mezcla la rúcula, los garbanzos, el pepino picado y el queso feta.
2. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón, luego sazona con sal y pimienta al gusto.
3. Mezcla suavemente y sirve fría o a temperatura ambiente.

Día 2

4. Batido de Pepino y Espinaca

Repleto de vitaminas y minerales, este batido es una excelente manera de comenzar el día con un desayuno denso en nutrientes. La espinaca proporciona hierro y magnesio, esenciales para la energía y la salud ósea.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	420 kcal
Proteínas	29g
Carbohidratos	63g
Grasas	7g



Ingredientes

Hojas de espinaca fresca	336 ml
Pepino, picado	168 ml
Plátano, congelado	1.4g
Yogur griego	168 ml
Jugo de limón	21 ml
Agua o agua de coco	336 ml

Preparación

1. En una licuadora, combina 336 ml de hojas de espinaca fresca, 168 ml de pepino picado y 1 plátano congelado.
2. Agrega 168 ml de yogur griego, 21 ml de jugo de limón y 336 ml de agua o agua de coco.
3. Licúa hasta que esté suave y cremoso, ajustando el líquido para obtener la consistencia deseada.

5. Ensalada de Camarones y Brócoli con Ajo y Limón

Esta ensalada refrescante presenta camarones y brócoli, ambos ricos en proteínas y antioxidantes, esenciales para mantener la energía y la masa muscular. El aderezo de ajo y limón añade sabor mientras proporciona beneficios antiinflamatorios.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	434 kcal
Proteínas	47g
Carbohidratos	16g
Grasas	22g



Ingredientes

camarones, pelados y desvenados	178.3 g
floretes de brócoli	372 ml
aceite de oliva	23.3 ml
ajo, picado	7.8 g
jugo de limón	23.3 ml
mezcla de hojas verdes	744 ml

Preparación

1. Calienta 23.3 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio, añade el ajo picado y sofríe durante 30 segundos.
2. Agrega los camarones y cocina hasta que estén rosados, aproximadamente 2-3 minutos, luego incorpora el brócoli y cocina durante 3 minutos adicionales hasta que esté tierno.
3. En un tazón, combina las hojas verdes, los camarones y el brócoli, luego rocía con jugo de limón antes de servir.

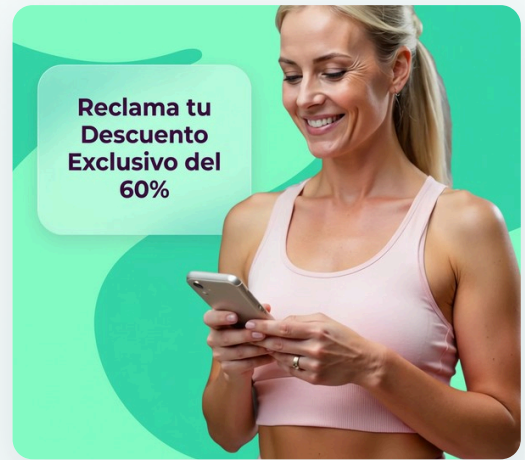
OFERTA EXCLUSIVA

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 Nueces y Champiñones

Este salteado sabroso combina nueces con champiñones, ambos ricos en nutrientes que apoyan la salud cardiovascular. La mezcla de verduras proporciona fibra, importante para la digestión y la salud metabólica en mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	545 kcal
Proteínas	17g
Carbohidratos	33g
Grasas	45g



Ingredientes

Champiñones en rodajas	396 ml
Pimiento morrón picado	396 ml
Nueces picadas	99 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Salsa de soja (bajo en sodio)	49.5 ml
Ajo, picado	3.3 cloves

Preparación

1. Calienta una sartén a fuego medio y añade el aceite de oliva.
2. Agrega el ajo picado y cocina durante 30 segundos hasta que esté fragante.
3. Añade los champiñones en rodajas y el pimiento morrón picado, salteando durante 5-7 minutos hasta que estén tiernos.
4. Agrega las nueces picadas y la salsa de soja, cocinando durante 2 minutos adicionales.

7. Tazón de Desayuno de Quinoa y Frutas Rojas

Este tazón de desayuno está lleno de antioxidantes de las frutas rojas y proteínas de la quinoa, lo que apoya la salud del corazón y ayuda a equilibrar las hormonas. Su alto contenido de fibra estabiliza los niveles de azúcar en sangre, proporcionando energía sostenida durante la mañana.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	406 kcal
Proteínas	14g
Carbohidratos	63g
Grasas	11g



Ingredientes

quinoa cocida	336 ml
frutas rojas mixtas (arándanos, frambuesas, fresas)	168 ml
leche de almendra	168 ml
harina de linaza	21 g
miel o jarabe de arce	7 ml

Preparación

1. En una cacerola, combina 240 ml de quinoa cocida y 120 ml de leche de almendra a fuego medio. Revuelve hasta que esté caliente, aproximadamente 3-5 minutos.
2. Retira del fuego y mezcla 15 g de harina de linaza y miel o jarabe de arce si lo deseas.
3. Decora con 120 ml de frutas rojas mixtas antes de servir.

8. Wrap de Pepino y Hummus

Este wrap ligero combina pepino refrescante y hummus cremoso, siendo una opción de almuerzo satisfactoria, baja en calorías y alta en fibra. Los garbanzos en el hummus aportan proteínas de origen vegetal, esenciales para el mantenimiento muscular.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	450 kcal
Proteínas	16g
Carbohidratos	56g
Grasas	19g



Ingredientes

Wrap integral	1.6g
Hummus	93 ml
Pepino, en rodajas	186 ml
Hojas de espinaca	1.6 handful
Queso feta, desmenuzado	46.5 ml

Preparación

1. Unta 93 ml de hummus de manera uniforme sobre un wrap integral.
2. Coloca 186 ml de pepino en rodajas, un puñado de hojas de espinaca y 46.5 ml de queso feta desmenuzado.
3. Enrolla el wrap firmemente, córtalo por la mitad y sirve.

9. Sopa de Lentejas con Cúrcuma y Jengibre

Esta sopa reconfortante es rica en proteínas y fibra, lo que ayuda a mantener niveles estables de azúcar en la sangre. La cúrcuma y el jengibre aportan beneficios antiinflamatorios y pueden mejorar la sensibilidad a la insulina.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	18 min
Tiempo de cocción	19 min
Calorías	545 kcal
Proteínas	30g
Carbohidratos	83g
Grasas	13g



Ingredientes

Lentejas rojas	198 ml
Zanahorias	1.7 medium
Apio	1.7 stalk
Cebolla	0.8 medium
Ajo	3.3 cloves
Cúrcuma en polvo	8.3 ml
Jengibre	8.3 ml
Caldo de verduras	1584 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En una olla, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla, zanahorias y apio picados, y sofríe durante 5-7 minutos.
2. Incorpora el ajo picado, la cúrcuma y el jengibre, cocinando por un minuto adicional.
3. Añade las lentejas enjuagadas y 1584 ml de caldo de verduras. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 20-25 minutos hasta que las lentejas estén tiernas.
4. Sazona con sal y pimienta al gusto antes de servir.

Día 4

10. Panqueques Salados de Linaza y Espinaca

Estos panqueques están llenos de linaza, proporcionando fitoestrógenos para apoyar el equilibrio hormonal, y espinaca, que es rica en calcio y vitamina K para la salud ósea. Con un sólido contenido de proteínas, ayudan a mantener la energía y controlar el hambre durante la mañana.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	406 kcal
Proteínas	22g
Carbohidratos	50g
Grasas	14g



Ingredientes

Harina de trigo integral	84 g
Linaza molida	42 g
Espinaca fresca, picada	42 g
Huevo	70 g
Leche (o alternativa láctea)	168 ml
Aceite de oliva	21 ml

Preparación

1. En un tazón, mezcla 84 g de harina de trigo integral, 42 g de linaza molida y una pizca de sal.
2. En otro tazón, bate 70 g de huevo y 168 ml de leche.
3. Combina los ingredientes húmedos y secos y agrega 42 g de espinaca picada.
4. Calienta 21 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio y vierte la masa para formar panqueques.
5. Cocina durante 3-4 minutos de cada lado hasta que estén dorados. Sirve caliente.

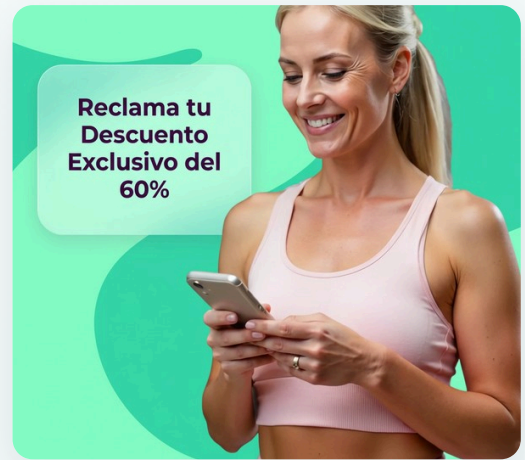
OFERTA EXCLUSIVA

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*

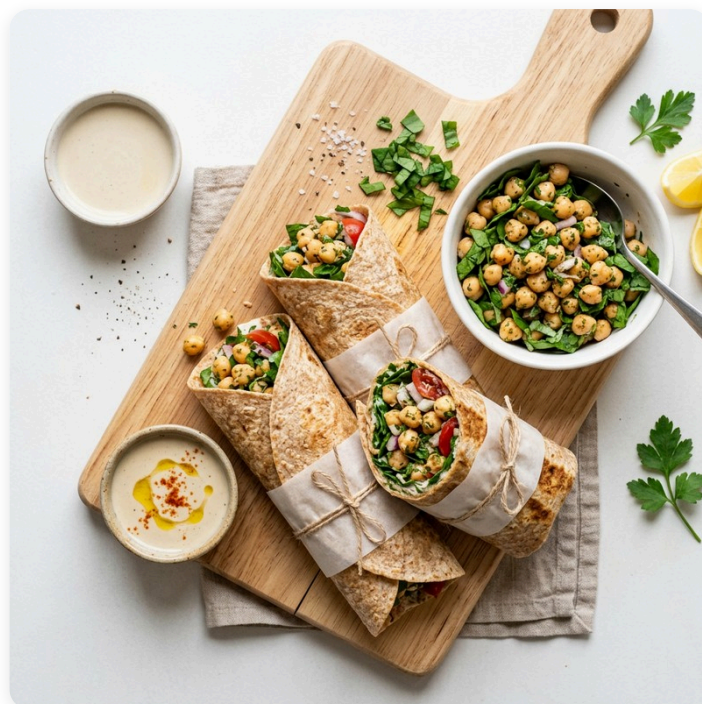


11. Wraps de Garbanzos y Espinacas Integrales

Estos wraps están llenos de fibra gracias a los garbanzos y la harina integral, lo que favorece la salud intestinal y niveles de energía estables. La espinaca aporta hierro y antioxidantes, esenciales para las mujeres a medida que envejecen.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	450 kcal
Proteínas	31g
Carbohidratos	70g
Grasas	9g



Ingredientes

Tortillas integrales	3.1 large
Garbanzos enlatados, escurridos y enjuagados	372 ml
Espinacas frescas, picadas	744 ml
Yogur griego (natural)	124 ml
Comino	3.9 g
Sal	1.2 g
Pimienta negra	1.2 g

Preparación

1. En un tazón, aplasta los garbanzos con un tenedor hasta que queden un poco grumosos.
2. Agrega las espinacas, el yogur griego, el comino, la sal y la pimienta.
3. Extiende la mezcla uniformemente sobre las tortillas integrales, luego envuelve bien y corta por la mitad.

12. Salteado de Pollo con Jengibre y Kale

Este salteado combina pollo magro, ajo y kale, creando una comida densa en nutrientes con propiedades antiinflamatorias. El jengibre añade un toque refrescante mientras apoya la digestión.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	545 kcal
Proteínas	56g
Carbohidratos	20g
Grasas	25g



Ingredientes

Pechuga de pollo, en rodajas	231 g
Kale, picado	396 ml
Jengibre fresco, rallado	8.3 g
Ajo, picado	3.3 cloves
Aceite de oliva	24.8 ml
Salsa de soya baja en sodio	24.8 ml
Semillas de sésamo	4.9 g

Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Añade la pechuga de pollo en rodajas y cocina hasta que esté dorada, aproximadamente 5-7 minutos.
3. Incorpora el ajo y el jengibre, cocinando durante otro minuto hasta que estén fragantes.
4. Agrega el kale picado y la salsa de soya, cocinando hasta que el kale se marchite, aproximadamente 3 minutos.
5. Espolvorea con semillas de sésamo antes de servir.

Día 5

13. Tazón de Batido de Espinacas y Bayas

Repleto de antioxidantes de las bayas mixtas y potasio del plátano, este tazón de batido ayuda a reducir la presión arterial mientras proporciona un comienzo refrescante para tu día. La espinaca ofrece una gran cantidad de vitaminas y minerales esenciales para la salud del corazón.



Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	392 kcal
Proteínas	8g
Carbohidratos	63g
Grasas	10g

Ingredientes

Hojas de espinaca fresca	84 g
Plátano	1.4 medium
Bayas mixtas (fresas, arándanos, frambuesas)	210 g
Leche de almendras (sin azúcar)	168 ml
Semillas de chía	21 g
Miel (opcional)	7 ml

Preparación

1. En una licuadora, combina 84 g de hojas de espinaca fresca, 1 plátano mediano, 210 g de bayas mixtas y 168 ml de leche de almendras.
2. Licúa hasta que esté suave, añadiendo agua si es necesario para alcanzar la consistencia deseada.
3. Vierte en un tazón y decora con 21 g de semillas de chía y un chorrito de miel si lo deseas.

14. Sopa Mediterránea de Garbanzos y Espinacas

Rica en garbanzos y espinacas, esta sopa ofrece proteínas y hierro, cruciales para las mujeres mayores de 40 para combatir la fatiga y apoyar los niveles de energía. Los sabores mediterráneos, combinados con ingredientes antiinflamatorios, ayudan a aliviar los síntomas de la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	481 kcal
Proteínas	31g
Carbohidratos	62g
Grasas	12g



Ingredientes

garbanzos enlatados, enjuagados y escurridos

372 ml

Preparación

1. Calienta 15 ml de aceite de oliva en una olla a fuego medio.
2. Sofríe 240 ml de cebolla picada y 2 dientes de ajo (picados) durante aproximadamente 5 minutos hasta que estén fragantes.
3. Agrega 240 ml de garbanzos, 480 ml de caldo de verduras y 480 ml de espinacas frescas. Cocina durante 8 minutos, sazonando con sal, pimienta y jugo de limón.

15. Curry de Garbanzos y Espinacas con Cúrcuma

Este vibrante curry es rico en fibra y proteínas, utilizando garbanzos y espinacas para apoyar el metabolismo y aumentar los niveles de energía. Las propiedades antiinflamatorias de la cúrcuma ayudan a aliviar el dolor articular, siendo ideal para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	17 min
Calorías	528 kcal
Proteínas	33g
Carbohidratos	66g
Grasas	20g



Ingredientes

Garbanzos enlatados, escurridos y enjuagados	396 g
Espinaca fresca	99 g
Aceite de coco	24.8 ml
Leche de coco enlatada	198 ml
Cúrcuma molida	8.3 g
Pimienta negra molida	1.7 g
Ajo, picado	3.3 cloves
Sal	al gusto

Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de coco en una sartén a fuego medio. Agrega 3.3 dientes de ajo picados y sofríe durante 2 minutos hasta que estén fragantes.
2. Incorpora 8.3 g de cúrcuma molida, 1.7 g de pimienta negra y sofríe durante un minuto más.
3. Agrega 396 g de garbanzos y 99 g de espinacas, mezclando bien.
4. Vierte 198 ml de leche de coco, cocina a fuego lento durante unos 15 minutos y sazona con sal al gusto.

Día 6

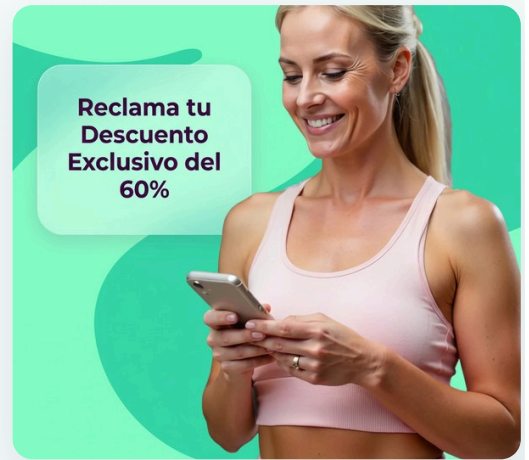
OFERTA EXCLUSIVA

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. Batido Nutritivo para el Equilibrio Hormonal

Este batido rico en nutrientes está diseñado para apoyar el equilibrio hormonal y la salud ósea en mujeres mayores de 40 años. Lleno de proteínas de calidad, omega-3 y fitoestrógenos, es una forma deliciosa de energizar tu día y promover el bienestar general.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	—
Calorías	476 kcal
Proteínas	42g
Carbohidratos	45g
Grasas	14g



Ingredientes

leche de almendras sin azúcar	336 ml
proteína de calidad (suero, guisante o cáñamo)	63 g
semillas de chía	42 g
frutas del bosque congeladas (arándanos, fresas, frambuesas)	210 g
espinacas	42 g
semillas de linaza molidas	14 g
yogur griego (natural, bajo en grasa)	168 g
miel (opcional)	7 g

Preparación

- 1.** Paso 1: En una licuadora, combina la leche de almendras, la proteína en polvo, las semillas de chía, las frutas del bosque congeladas, las espinacas, las semillas de linaza molidas y el yogur griego.
- 2.** Paso 2: Mezcla a alta velocidad hasta que esté suave y cremoso, añadiendo un poco de agua si es necesario para alcanzar la consistencia deseada.
- 3.** Paso 3: Prueba y añade miel si prefieres un poco más de dulzura, luego mezcla brevemente de nuevo.
- 4.** Paso 4: Vierte en un vaso y disfruta inmediatamente para una frescura óptima.

17. Sopa de Lentejas y Verduras con Cúrcuma

Esta sopa sustanciosa está llena de proteínas de las lentejas e infusionada con cúrcuma y pimienta negra para promover la salud articular. También es rica en fibra, apoyando la digestión y el metabolismo.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	18 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	512 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	70g
Grasas	11g



Ingredientes

Aceite de oliva	23.3 ml
Zanahorias, picadas	232.5 g
Apio, picado	232.5 g
Cebolla, picada	155 g
Ajo, picado	3.1 g
Lentejas (rojas o verdes partidas)	310 g
Caldo de verduras	1488 ml
Cúrcuma en polvo	7.8 g
Pimienta negra (recién molida)	3.1 g
Espinaca o col rizada, picada	46.5 g

Preparación

1. En una olla grande, calienta 23.3 ml de aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla picada, el ajo, las zanahorias y el apio. Sofríe durante unos 5 minutos hasta que estén tiernos.
2. Agrega las lentejas, el caldo de verduras, la cúrcuma y la pimienta negra. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego a bajo y cocina a fuego lento durante 15 minutos hasta que las lentejas estén tiernas.
3. Incorpora la espinaca o col rizada picada y cocina por 2-3 minutos más hasta que se marchite. Sirve caliente.

18. Sopa de Miso con Cúrcuma y Jengibre

Esta sopa reconfortante presenta miso, que es rico en probióticos, junto con cúrcuma y jengibre antiinflamatorios. El tofu añade proteína, convirtiéndola en una comida satisfactoria y amigable para el intestino.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	413 kcal
Proteínas	33g
Carbohidratos	33g
Grasas	17g



Ingredientes

Pasta de miso	49.5 ml
Tofu firme, en cubos	396 ml
Caldo de verduras	792 ml
Jengibre fresco, rallado	8.3 g
Cúrcuma molida	3.3 g

Preparación

1. En una olla, calienta 792 ml de caldo de verduras a fuego medio.
2. Agrega 49.5 ml de pasta de miso, 396 ml de tofu en cubos, 8.3 g de jengibre fresco rallado y 3.3 g de cúrcuma molida.
3. Deja hervir a fuego lento durante 10 minutos y sirve caliente.

Día 7

19. Avena Nocturna con Frutas y Semillas de Chía

Esta avena nocturna está llena de fibra, apoyando la salud digestiva y manteniéndote satisfecha por más tiempo, ideal para mujeres mayores de 40 años. Las frutas añaden antioxidantes que ayudan a combatir la inflamación y promueven la salud de la piel.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	392 kcal
Proteínas	14g
Carbohidratos	63g
Grasas	10g



Ingredientes

Avena en hojuelas	56 g
Leche de almendra	336 ml
Semillas de chía	42 g
Frutas mixtas (arándanos, fresas)	105 g
Miel o jarabe de arce	7 ml

Preparación

1. En un frasco, combina la avena en hojuelas, la leche de almendra, las semillas de chía y la miel o jarabe de arce.
2. Mezcla bien y refrigera durante la noche.
3. Por la mañana, incorpora las frutas mixtas antes de servir.

20. Tazón de Quinoa con Espinacas y Champiñones

Este nutritivo tazón de quinoa presenta espinacas y champiñones salteados, proporcionando una dosis abundante de vitaminas y minerales cruciales para la salud ósea. La quinoa añade proteína completa, convirtiéndolo en un plato perfecto para la energía y el mantenimiento muscular para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	512 kcal
Proteínas	19g
Carbohidratos	81g
Grasas	16g



Ingredientes

Quinoa cocida	372 ml
Espinacas frescas, picadas	372 ml
Champiñones, en rodajas	186 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Ajo, picado	1.6 clove
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

Preparación

1. En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio y añade el ajo picado; saltea durante 30 segundos.
2. Agrega los champiñones en rodajas y cocina hasta que estén suaves, luego incorpora las espinacas picadas y cocina hasta que se marchiten.
3. Sirve caliente sobre la quinoa cocida, sazonada con sal y pimienta.

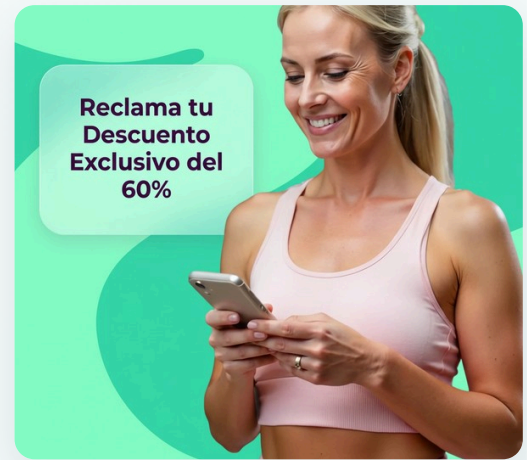
OFERTA EXCLUSIVA

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. Sopa Picante de Espinacas y Garbanzos

Esta sopa sustanciosa está llena de garbanzos y espinacas, proporcionando proteínas, fibra y nutrientes vitales para la salud general. Las especias utilizadas pueden ayudar a manejar la inflamación y promover el equilibrio hormonal durante la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	495 kcal
Proteínas	25g
Carbohidratos	58g
Grasas	25g



Ingredientes

Garbanzos enlatados, escurridos	660 g
Espinacas frescas, picadas	792 ml
Cebolla, picada	1.7g
Dientes de ajo, picados	3.3g
Leche de coco	396 ml
Especias (comino, cilantro, chile en polvo)	8.3 g cada una
Aceite de oliva	24.8 ml

Preparación

1. En una olla, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio.
2. Agrega 1.7 de cebolla picada y sofríe hasta que esté suave, aproximadamente 5 minutos.
3. Incorpora 3.3 dientes de ajo picados y las especias, cocinando durante 1 minuto.
4. Agrega 660 g de garbanzos escurridos, 792 ml de espinacas picadas y 396 ml de leche de coco.
5. Cocina a fuego lento durante 10 minutos, luego sirve caliente.

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.