

# Plan de Dieta Completo para Mujeres Mayores de 70 PDF

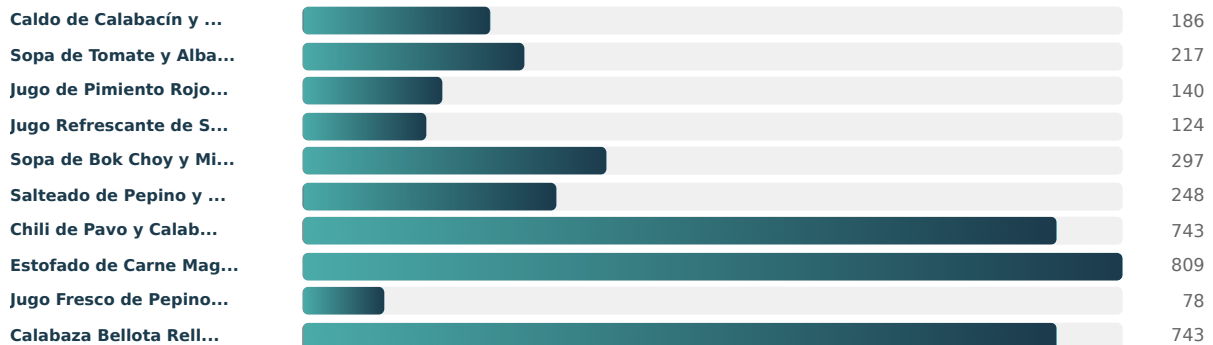
Nutre tu cuerpo con este completo plan de dieta diseñado para mujeres mayores de 70.

Nuestro Plan de Dieta Completo para Mujeres Mayores de 70 incluye 10 recetas cuidadosamente seleccionadas que se centran en las necesidades nutricionales únicas de las mujeres mayores. Este plan promueve la salud, la vitalidad y el bienestar a través de comidas equilibradas. Disfruta de recetas que son fáciles de preparar y se adaptan a tu estilo de vida.

## RESUMEN NUTRICIONAL POR RECETA

RECETA	CAL	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Caldo de Calabacín y Albahaca	186	5g	22g	9g
Sopa de Tomate y Albahaca	217	6g	34g	8g
Jugo de Pimiento Rojo Asado y Zanahor...	140	3g	31g	16g
Jugo Refrescante de Sandía y Lima	124	2g	31g	16g
Sopa de Bok Choy y Miso	297	10g	33g	13g
Salteado de Pepino y Pimiento	248	5g	17g	17g
Chili de Pavo y Calabaza Asada	743	50g	58g	25g
Estofado de Carne Magra y Verduras Ra...	809	54g	66g	33g
Jugo Fresco de Pepino y Menta	78	2g	19g	16g
Calabaza Bellota Rellena con Quinoa, ...	743	36g	107g	20g
Promedio	359	17g	42g	17g

## CALORÍAS POR RECETA



*Nutre tu cuerpo, transforma tu salud*

## QUÉ ENCONTRARÁS

Caldo de Calabacín y Albahaca

Jugo de Pimiento Rojo Asado y Zanahoria

Sopa de Bok Choy y Miso

Chili de Pavo y Calabaza Asada

Jugo Fresco de Pepino y Menta

Sopa de Tomate y Albahaca

Jugo Refrescante de Sandía y Lima

Salteado de Pepino y Pimiento

Estofado de Carne Magra y Verduras Raíces con Cúrcuma

Calabaza Bellota Rellena con Quinoa, Frijoles Negros y Verduras

¿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)



**10 Recetas**

Colección seleccionada



**359 kcal Prom.**

Por receta



**17g Proteína**

Promedio por receta



**Macros equilibrados**

42g C / 17g G Prom.

## Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

1. Caldo de Calabacín y Albahaca

2. Sopa de Tomate y Albahaca

3. Jugo de Pimiento Rojo Asado y Zanahoria

4. Jugo Refrescante de Sandía y Lima

---

5. Sopa de Bok Choy y Miso

---

6. Salteado de Pepino y Pimiento

---

7. Chili de Pavo y Calabaza Asada

---

8. Estofado de Carne Magra y Verduras Raíces con Cúrcuma

---

9. Jugo Fresco de Pepino y Menta

---

10. Calabaza Bellota Rellena con Quinoa, Frijoles Negros y Verduras

---

## 1. Caldo de Calabacín y Albahaca

**Almuerzo** · Este caldo ligero está lleno de hidratación gracias al calabacín y nutrientes de la albahaca, lo que lo convierte en una excelente opción para la salud digestiva y la hidratación. Los sabores frescos son revitalizantes y reconfortantes, perfectos para mujeres que experimentan síntomas de menopausia.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	5 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	186 kcal
<b>Proteínas</b>	5g
<b>Carbohidratos</b>	22g
<b>Grasas</b>	9g



### Ingredientes

Calabacín	310 g
Albahaca fresca	23.3 g
Caldo de verduras	744 ml
Ajo	7.8 g
Aceite de oliva	23.3 ml

### Preparación

1. En una olla, calienta 23.3 ml de aceite de oliva a fuego medio; sofríe 7.8 g de ajo picado hasta que esté fragante, aproximadamente 1 minuto.
2. Agrega 744 ml de caldo de verduras y 310 g de calabacín picado; lleva a ebullición.
3. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 10 minutos, luego incorpora 23.3 g de albahaca picada antes de servir.

## 2. Sopa de Tomate y Albahaca

**Almuerzo** · Esta sopa clásica es una deliciosa fuente de antioxidantes de los tomates, que ayudan a controlar la inflamación y apoyan la salud del corazón. La albahaca añade un sabor fresco y proporciona beneficios antiinflamatorios adicionales, perfecta para mujeres mayores de 40 años.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	5 min
<b>Tiempo de cocción</b>	20 min
<b>Calorías</b>	217 kcal
<b>Proteínas</b>	6g
<b>Carbohidratos</b>	34g
<b>Grasas</b>	8g



### Ingredientes

Tomates enlatados	620 g
Caldo de verduras	372 ml
Hojas de albahaca fresca	23.3 g
Ajo	15.5 g
Aceite de oliva	23.3 ml

### Preparación

1. En una cacerola, calienta 23.3 ml de aceite de oliva a fuego medio y sofríe 15.5 g de ajo picado hasta que esté fragante, aproximadamente 1 minuto.
2. Agrega 620 g de tomates enlatados y 372 ml de caldo de verduras; lleva a ebullición.
3. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15 minutos; incorpora 23.3 g de albahaca picada antes de servir.

### 3. Jugo de Pimiento Rojo Asado y Zanahoria

**Almuerzo** · Este jugo único mezcla pimientos rojos asados y zanahorias, proporcionando una rica fuente de vitaminas A y C para la salud de la piel y el sistema inmunológico. Es una forma sabrosa de añadir antioxidantes a tu dieta.

#### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	140 kcal
<b>Proteínas</b>	3g
<b>Carbohidratos</b>	31g
<b>Grasas</b>	16g



#### Ingredientes

Pimiento rojo asado, picado	232.5 g
Zanahoria, pelada y picada	155 g
Jugo de limón	23.3 ml
Agua	186 ml

#### Preparación

1. Asa el pimiento rojo bajo el asador durante unos 10 minutos hasta que esté carbonizado, luego pélalo y pica.
2. En una licuadora, combina el pimiento rojo asado, la zanahoria, el jugo de limón y el agua.
3. Licúa hasta que esté suave, luego cuela a través de un colador fino para extraer el jugo.

## 4. Jugo Refrescante de Sandía y Lima

**Almuerzo** · Este jugo hidratante es ideal para mantenerte fresca y llena de energía. La sandía aporta hidratación y vitaminas, mientras que la lima refuerza tu sistema inmunológico.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	5 min
<b>Tiempo de cocción</b>	5 min
<b>Calorías</b>	124 kcal
<b>Proteínas</b>	2g
<b>Carbohidratos</b>	31g
<b>Grasas</b>	16g



### Ingredientes

Sandía, pelada y en cubos	465 g
Jugo de lima	23.3 ml

### Preparación

1. En una licuadora, combina la sandía y el jugo de lima.
2. Licúa hasta obtener una mezcla suave, cuela a través de un colador fino si lo deseas.
3. Sirve frío sobre hielo.

## 5. Sopa de Bok Choy y Miso

**Cena** · Esta sopa ligera y sabrosa presenta bok choy y miso, que proporcionan probióticos para apoyar la salud intestinal y la digestión, cruciales para mujeres mayores de 40 años. Además, el bok choy es una excelente fuente de calcio y vitamina K para la salud ósea.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	5 min
<b>Tiempo de cocción</b>	10 min
<b>Calorías</b>	297 kcal
<b>Proteínas</b>	10g
<b>Carbohidratos</b>	33g
<b>Grasas</b>	13g



### Ingredientes

bok choy, picado 792 ml

### Preparación

1. En una olla, calienta 960 ml de caldo de verduras hasta que esté hirviendo.
2. Agrega 480 ml de bok choy picado y cocina durante 5 minutos.
3. Incorpora 30 g de pasta de miso y mezcla bien. Sirve caliente.

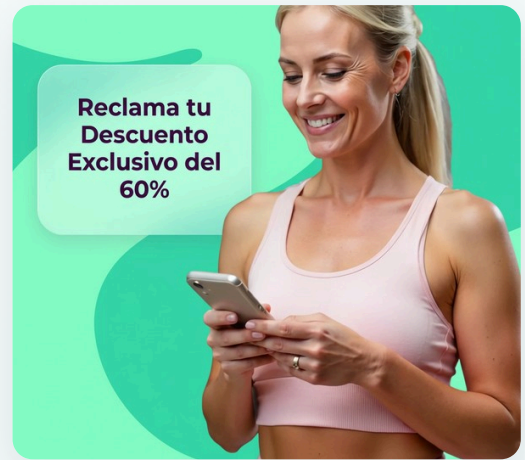
**OFERTA EXCLUSIVA**

## 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*



## 6. Salteado de Pepino y Pimiento

**Cena** · Este salteado vibrante combina pimientos ricos en nutrientes y pepinos, ofreciendo una opción de cena ligera y satisfactoria. Está cargado de antioxidantes, que pueden ayudar a reducir la inflamación y apoyar la salud del corazón en mujeres mayores de 40.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	10 min
<b>Calorías</b>	248 kcal
<b>Proteínas</b>	5g
<b>Carbohidratos</b>	17g
<b>Grasas</b>	17g



### Ingredientes

Pimiento, en rodajas	396 ml
Pepino, en rodajas	396 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Salsa de soja	49.5 ml
Ajo, picado	3.3 cloves

### Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Agrega 3.3 dientes de ajo picados y sofríe durante 1 minuto.
3. Añade 396 ml de pimiento en rodajas y saltea durante 5 minutos.
4. Agrega 396 ml de pepino en rodajas y 49.5 ml de salsa de soja, salteando durante otros 3-5 minutos.

## 7. Chili de Pavo y Calabaza Asada

**Cena** · Este chili es una excelente fuente de proteínas y fibra, ideal para ayudar a mantener un peso saludable. La combinación de especias como la cúrcuma y el comino también favorece la salud antiinflamatoria.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	14 min
<b>Tiempo de cocción</b>	20 min
<b>Calorías</b>	743 kcal
<b>Proteínas</b>	50g
<b>Carbohidratos</b>	58g
<b>Grasas</b>	25g



### Ingredientes

Pavo molido magro	742.5 g
Calabaza butternut, en cubos	495 g
Tomates enlatados, picados	660 g
Caldo de huesos	792 ml
Ajo, picado	4.9 cloves
Cúrcuma en polvo	8.3 g
Comino en polvo	8.3 g

### Preparación

1. En una olla grande, dora el pavo molido durante unos 5-7 minutos hasta que esté cocido.
2. Agrega la calabaza, los tomates, el caldo de huesos, el ajo, la cúrcuma y el comino.
3. Lleva a ebullición y cocina a fuego lento durante 20 minutos hasta que la calabaza esté tierna.

## 8. Estofado de Carne Magra y Verduras Raíces con Cúrcuma

**Cena** · Repleto de carne magra y una variedad de verduras raíces, este estofado es rico en hierro y vitamina K, esenciales para la salud ósea. Las propiedades antiinflamatorias de la cúrcuma y el jengibre ayudan a aliviar las molestias de la menopausia.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	15 min
<b>Tiempo de cocción</b>	48 min
<b>Calorías</b>	809 kcal
<b>Proteínas</b>	54g
<b>Carbohidratos</b>	66g
<b>Grasas</b>	33g



### Ingredientes

Carne de res magra, en cubos	742.5 g
Caldo de huesos	1188 ml
Zanahorias, en cubos	198 g
Nabos, en cubos	198 g
Papas, en cubos	247.5 g
Ajo, picado	6.6 cloves
Cúrcuma en polvo	16.5 g
Jengibre fresco, rallado	24.8 g

## Preparación

1. En una olla grande, dora la carne a fuego medio durante aproximadamente 8 minutos.
2. Agrega el ajo, el jengibre, la cúrcuma y cocina por 2 minutos más.
3. Vierte el caldo de huesos, añade las verduras raíces y cocina a fuego lento durante 40 minutos hasta que estén tiernas.

## 9. Jugo Fresco de Pepino y Menta

**Almuerzo** · Este jugo refrescante combina pepino con menta y lima, ofreciendo propiedades hidratantes y refrescantes ideales para la menopausia. También ayuda a apoyar la digestión y aumentar los niveles de energía.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	5 min
<b>Calorías</b>	78 kcal
<b>Proteínas</b>	2g
<b>Carbohidratos</b>	19g
<b>Grasas</b>	16g



### Ingredientes

Pepino, pelado y picado	232.5 g
Hojas de menta fresca	23.3 g
Jugo de lima	46.5 ml
Agua	372 ml

### Preparación

1. En una licuadora, combina el pepino, las hojas de menta, el jugo de lima y el agua.
2. Licúa hasta obtener una mezcla suave, luego cuela a través de un colador fino para extraer el jugo.
3. Sirve frío con hielo.

## 10. Calabaza Bellota Rellena con Quinoa, Frijoles Negros y Verduras

**Cena** · Este plato reconfortante es alto en fibra y proteínas, lo que lo hace ideal para el metabolismo y los niveles de energía. Las verduras coloridas mejoran el perfil nutricional y proporcionan antioxidantes para el equilibrio hormonal.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	15 min
<b>Tiempo de cocción</b>	20 min
<b>Calorías</b>	743 kcal
<b>Proteínas</b>	36g
<b>Carbohidratos</b>	107g
<b>Grasas</b>	20g



### Ingredientes

Calabaza bellota, por la mitad	1.7 medium
Quinoa cocida	198 ml
Frijoles negros (enlatados, escurridos)	198 ml
Granos de maíz (frescos o congelados)	198 ml
Cebolla roja, en cubos	99 ml
Aceite de oliva	49.5 ml
Comino	8.3 g
Sal y pimienta al gusto	al gusto

## Preparación

1. Precalienta el horno a 190°C.
2. Saca las semillas de la calabaza bellota y unta la pulpa con aceite de oliva, sal y pimienta. Coloca con el lado cortado hacia abajo en una bandeja para hornear.
3. Asa en el horno durante 30 minutos hasta que esté tierna.
4. En un tazón, mezcla la quinoa cocida, los frijoles negros, el maíz, la cebolla roja, el comino y sal y pimienta adicionales.
5. Coloca la calabaza con el lado cortado hacia arriba, rellena con la mezcla de quinoa y regresa al horno por 10 minutos más.

**RH** Reverse Health

## 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.