

# Plan de Dieta de 1200 Calorías para la Menopausia PDF

Gestiona los síntomas de la menopausia a través de una alimentación consciente.

El Plan de Dieta de 1200 Calorías para la Menopausia está adaptado para ayudar a las mujeres a gestionar los síntomas de la menopausia mientras mantienen un peso saludable. Con 21 recetas fáciles de seguir, este plan proporciona una nutrición equilibrada para apoyar tu cuerpo cambiante. ¡Abraza esta nueva fase de la vida con confianza!

## RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Día 1	1,611	117g	135g	70g
Día 2	1,611	80g	191g	59g
Día 3	1,611	114g	130g	70g
Día 4	1,611	125g	138g	64g
Día 5	1,611	102g	155g	61g
Día 6	1,611	119g	172g	61g
Día 7	1,611	120g	163g	49g
Prom.	1,611	111g	155g	62g

## DISTRIBUCIÓN CALÓRICA

Día 1		1,611
Día 2		1,611
Día 3		1,611
Día 4		1,611
Día 5		1,611
Día 6		1,611
Día 7		1,611

*Nutre tu cuerpo, transforma tu salud*

## QUÉ ENCONTRARÁS

Avena Nutritiva con Frutas y Semillas de Linaza

Salteado de Pavo y Verduras

Tazón de Quinoa para Equilibrar Hormonas con Espinacas y Salmón

Parfait de Yogur Fortificado con Frutas y Nueces

Salteado de Verduras con Tofu y Jengibre

Tazón Mediterráneo de Quinoa con Salmón y Espinacas

Tazón Saludable de Quinoa y Espinacas con Salmón a la Parrilla

Avena Nocturna con Semillas de Linaza y Frutas

Salteado de Quinoa y Verduras con Hierbas

Tazón de Quinoa Sabroso con Salmón y Espinacas

Tazón de Quinoa con Almendras y Frutas del Bosque

Salteado de Pollo y Pepino

+ 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



**1,611 kcal/día**

Promedio diario



**111g Proteína**

Promedio diario



**Macros equilibrados**

155g C / 62g G Prom.

## Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Avena Nutritiva con Frutas y Semillas de Linaza

---

2. Tazón Saludable de Quinoa y Espinacas con Salmón a la Parrilla

---

3. Salteado de Pavo y Verduras

---

## 02 Día 2

4. Avena Nocturna con Semillas de Linaza y Frutas

---

5. Tazón de Quinoa para Equilibrar Hormonas con Espinacas y Salmón

---

6. Salteado de Quinoa y Verduras con Hierbas

---

## 03 Día 3

7. Parfait de Yogur Fortificado con Frutas y Nueces

---

8. Tazón de Quinoa Sabroso con Salmón y Espinacas

---

9. Salteado de Verduras con Tofu y Jengibre

---

## 04 Día 4

10. Tazón de Quinoa con Almendras y Frutas del Bosque

---

11. Tazón Mediterráneo de Quinoa con Salmón y Espinacas

---

12. Salteado de Pollo y Pepino

---

## 05 Día 5

13. Tortilla de Verduras con Frutas Frescas

---

14. Tazón de Quinoa Rico en Fibra con Salmón y Espinacas

---

15. Salteado de Champiñones y Espinacas con Quinoa

---

## 06 Día 6

16. Huevos con Aguacate y Sal Marina con Espinacas y Linaza

---

17. Tazón de Quinoa y Espinacas con Salmón

---

18. Guiso de Lentejas y Verduras con Semillas de Linaza

---

## 07 Día 7

19. Revuelto Saludable de Espinacas y Huevos con Salmón

---

20. Ensalada de Quinoa Rica en Proteínas con Salmón y Espinacas

---

21. Salteado Mediterráneo de Lentejas y Verduras

---

# Día 1

---

## 1. Avena Nutritiva con Frutas y Semillas de Linaza

Esta deliciosa avena combina granos enteros con semillas de linaza, nueces y frutas, ofreciendo un desayuno que estimula el cerebro y proporciona energía sostenida. Es una opción rica en fibra que favorece la salud digestiva y el bienestar general.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	12 min
<b>Tiempo de cocción</b>	5 min
<b>Calorías</b>	490 kcal
<b>Proteínas</b>	17g
<b>Carbohidratos</b>	63g
<b>Grasas</b>	18g



### Ingredientes

Avena	168 ml
Agua o leche de almendra	336 ml
Semillas de linaza, molidas	21 ml
Nueces, picadas	42 ml
Frutas mixtas	168 ml
Miel o jarabe de arce	21 ml

### Preparación

1. En una cacerola, lleva a ebullición 336 ml de agua o leche de almendra. Agrega 168 ml de avena y reduce el fuego. Cocina durante 5 minutos hasta que esté cremoso.
2. Incorpora 21 ml de semillas de linaza molidas y retira del fuego.
3. Decora con 42 ml de nueces picadas, 168 ml de frutas mixtas y rocía con miel o jarabe de arce si lo deseas.

## 2. Tazón Saludable de Quinoa y Espinacas con Salmón a la Parrilla

Este nutritivo tazón está lleno de proteínas y nutrientes esenciales que apoyan el equilibrio hormonal y la salud ósea en mujeres mayores de 40 años. Con salmón rico en omega-3 y quinoa llena de fibra, es una deliciosa manera de nutrir tu cuerpo y mantener la salud muscular.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	543 kcal
<b>Proteínas</b>	47g
<b>Carbohidratos</b>	47g
<b>Grasas</b>	22g



### Ingredientes

Quinoa	139.5 g
Agua	372 ml
Espinacas frescas	93 g
Filete de salmón	175.2 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Ajo, picado	1.6 clove
Sal	al gusto
Pimienta negra	al gusto
Nueces picadas	46.5 g

## Preparación

1. Enjuaga la quinoa bajo agua fría y combínala con agua en una cacerola. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego a fuego lento, cubre y cocina durante 15 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
2. Mientras se cocina la quinoa, sazona el salmón con aceite de oliva, jugo de limón, ajo picado, sal y pimienta. Asa el salmón a fuego medio durante unos 5-7 minutos por cada lado, o hasta que esté cocido.
3. En los últimos minutos de cocción de la quinoa, agrega las espinacas frescas a la cacerola y revuelve hasta que se marchiten.
4. Una vez que la quinoa y las espinacas estén listas, esponja la quinoa con un tenedor y sírvela en un tazón, cubierta con el salmón a la parrilla y las nueces picadas.

### 3. Salteado de Pavo y Verduras

Este salteado rápido incluye pavo magro y verduras coloridas, ofreciendo una rica fuente de proteínas y fibra que promueve la saciedad y apoya la digestión. El uso de aceites y especias saludables realza el sabor mientras apoya la función metabólica.

#### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	578 kcal
<b>Proteínas</b>	53g
<b>Carbohidratos</b>	25g
<b>Grasas</b>	30g



#### Ingredientes

Pavo molido	198 g
Pimientos, en rodajas	198 ml
Brócoli, en floretes	396 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Salsa de soja (bajo en sodio)	49.5 ml

#### Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto.
2. Agrega 198 g de pavo molido y cocina hasta que esté dorado, aproximadamente 5 minutos.
3. Incorpora 198 ml de pimientos en rodajas y 396 ml de floretes de brócoli; cocina durante 5-7 minutos adicionales hasta que las verduras estén tiernas. Rocía con 49.5 ml de salsa de soja baja en sodio antes de servir.

## Día 2

## 4. Avena Nocturna con Semillas de Linaza y Frutas

Esta receta de avena nocturna está repleta de fitoestrógenos de las semillas de linaza, apoyando el equilibrio hormonal y proporcionando energía sostenida durante el día. Las frutas añaden antioxidantes que combaten la inflamación.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	11 min
<b>Tiempo de cocción</b>	8 min
<b>Calorías</b>	490 kcal
<b>Proteínas</b>	17g
<b>Carbohidratos</b>	70g
<b>Grasas</b>	17g



### Ingredientes

Avena en copos	56 g
Semillas de linaza molidas	21 g
Leche de almendra, sin azúcar	336 ml
Frutas mixtas	105 g
Miel (opcional)	7 g

### Preparación

1. En un frasco, mezcla 56 g de avena en copos, 21 g de semillas de linaza molidas y 336 ml de leche de almendra.
2. Incorpora 105 g de frutas mixtas y miel si lo deseas.
3. Cubre y refrigera durante la noche. Sirve fría por la mañana.

## 5. Tazón de Quinoa para Equilibrar Hormonas con Espinacas y Salmón

Este tazón de quinoa denso en nutrientes está diseñado para apoyar el equilibrio hormonal, el metabolismo y la salud del corazón en mujeres mayores de 40 años. Lleno de omega-3, fitoestrógenos y calcio, proporciona una comida satisfactoria rica en proteínas y grasas saludables, permitiendo indulgencias dentro del principio 80/20.

### Información Nutricional

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



### Ingredientes

quinoa	139.5 g
agua	372 ml
espinacas	93 g
salmón ahumado	131.8 g
aguacate	116.3 g
tomates cherry	116.3 g
aceite de oliva	23.3 ml
jugo de limón	23.3 ml
semillas de chía	23.3 g

## Preparación

- 1.** Enjuaga la quinoa bajo agua fría y combínala con agua en una olla. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento, cubre y cocina durante 15 minutos hasta que el agua se haya absorbido.
- 2.** Mientras se cocina la quinoa, calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agrega las espinacas y saltea hasta que se marchiten, aproximadamente 2-3 minutos.
- 3.** Una vez que la quinoa esté cocida, esponja con un tenedor y transfiere a un tazón. Cubre con las espinacas salteadas, el salmón ahumado, el aguacate, los tomates cherry y las semillas de chía.
- 4.** Rocía el jugo de limón por encima y añade el queso feta si lo deseas. Sirve caliente.

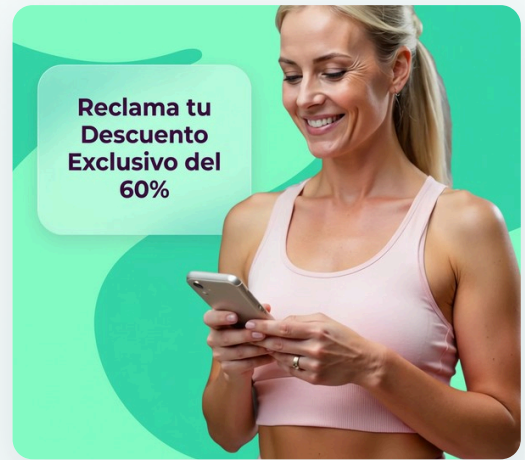
**OFERTA EXCLUSIVA**

## 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 Quinoa y Verduras con Hierbas

Este vibrante salteado combina quinoa con una variedad de verduras coloridas, proporcionando una comida rica en nutrientes que apoya la salud ósea y los niveles de energía en mujeres mayores de 40. Cargado de fibra y antioxidantes, también promueve la salud del corazón y equilibra las hormonas.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	578 kcal
<b>Proteínas</b>	20g
<b>Carbohidratos</b>	74g
<b>Grasas</b>	23g



### Ingredientes

Quinoa cocida	198 g
Pimientos mixtos	247.5 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Hierbas frescas	16.5 g
Salsa de soja o tamari	24.8 ml
Sal y pimienta al gusto	al gusto

### Preparación

1. En una sartén, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio.
2. Agrega los pimientos en rodajas y saltea durante 3-4 minutos hasta que estén ligeramente tiernos.
3. Incorpora la quinoa cocida, las hierbas frescas, la salsa de soja y sazón con sal y pimienta, cocinando por 2-3 minutos adicionales.

## Día 3

---

## 7. Parfait de Yogur Fortificado con Frutas y Nueces

Este nutritivo parfait utiliza yogur fortificado para un impulso de calcio, combinado con frutas ricas en antioxidantes y nueces que aportan grasas saludables y fibra. Es una opción perfecta para comenzar el día o como un snack.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	11 min
<b>Tiempo de cocción</b>	8 min
<b>Calorías</b>	490 kcal
<b>Proteínas</b>	31g
<b>Carbohidratos</b>	42g
<b>Grasas</b>	21g



### Ingredientes

Yogur fortificado	336 ml
Frutas del bosque mixtas (frescas o congeladas)	168 ml
Almendras, picadas	42 ml
Semillas de chía	21 ml
Miel (opcional)	7 ml

### Preparación

1. En un vaso o tazón, coloca capas de yogur fortificado con las frutas del bosque mixtas.
2. Espolvorea con almendras picadas y semillas de chía.
3. Rocía con miel si lo deseas y disfruta de inmediato.

## 8. Tazón de Quinoa Sabroso con Salmón y Espinacas

Este tazón de quinoa está lleno de nutrientes que ayudan a equilibrar las hormonas y a mejorar el metabolismo en mujeres mayores de 40 años. Rico en omega-3, fitoestrógenos y vitaminas esenciales, promueve la salud ósea y cardiovascular mientras proporciona una comida satisfactoria que ayuda en el control del peso.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	543 kcal
<b>Proteínas</b>	47g
<b>Carbohidratos</b>	47g
<b>Grasas</b>	19g



### Ingredientes

quinoa	139.5 g
agua	372 ml
salmón cocido	175.2 g
espinacas frescas	93 g
aceite de oliva	23.3 ml
jugo de limón	23.3 ml
tomates cherry	116.3 g
queso feta	43.4 g
semillas de chía	18.6 g

## Preparación

- 1.** Enjuaga la quinoa bajo agua fría, luego combínala con agua en una olla y lleva a ebullición. Reduce el fuego a bajo, cubre y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
- 2.** Mientras se cocina la quinoa, en una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega las espinacas y saltea hasta que se marchiten, aproximadamente 2-3 minutos.
- 3.** Una vez que la quinoa esté cocida, esponja con un tenedor y mezcla con el salmón desmenuzado, las espinacas salteadas, los tomates cherry, el jugo de limón y la pimienta negra.
- 4.** Sirve la mezcla de quinoa en un tazón, cubierta con queso feta desmenuzado y semillas de chía.

## 9. Salteado de Verduras con Tofu y Jengibre

Este vibrante salteado combina una variedad de verduras coloridas con tofu, ofreciendo proteínas vegetales y aminoácidos esenciales cruciales para el mantenimiento muscular. El jengibre añade beneficios antiinflamatorios, haciendo de este plato una excelente opción 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>	578 kcal
<b>Proteínas</b>	36g
<b>Carbohidratos</b>	41g
<b>Grasas</b>	30g



### Ingredientes

tofu firme, en cubos	189.8 g
pimientos mixtos, en rodajas	396 ml
floretes de brócoli	396 ml
jengibre fresco, rallado	8.3 g
salsa de soja	49.5 ml
aceite de oliva	24.8 ml

### Preparación

1. Calienta 1 cucharada (15ml) de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Añade el jengibre y saltea durante 30 segundos, luego agrega el tofu y saltea hasta que esté dorado.
3. Agrega los pimientos mixtos y el brócoli, salteando durante 5-7 minutos adicionales; rocía con salsa de soja antes de servir.

## Día 4

---

## 10. Tazón de Quinoa con Almendras y Frutas del Bosque

Este nutritivo tazón combina quinoa rica en proteínas y frutas del bosque ricas en fibra, ayudando a estabilizar el azúcar en sangre. Es perfecto para mantener niveles de energía sostenidos durante la mañana.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	11 min
<b>Tiempo de cocción</b>	8 min
<b>Calorías</b>	490 kcal
<b>Proteínas</b>	20g
<b>Carbohidratos</b>	70g
<b>Grasas</b>	17g



### Ingredientes

Quinoa cocida	336 ml
Frutas del bosque frescas	168 ml
Almendras	42 g
Miel	7 ml
Leche de almendras	168 ml

### Preparación

1. En un tazón, combina 336 ml de quinoa cocida con 168 ml de frutas del bosque frescas.
2. Vierte 168 ml de leche de almendras sobre la mezcla y cubre con 42 g de almendras picadas.
3. Si lo deseas, rocía con 7 ml de miel y mezcla antes de servir.

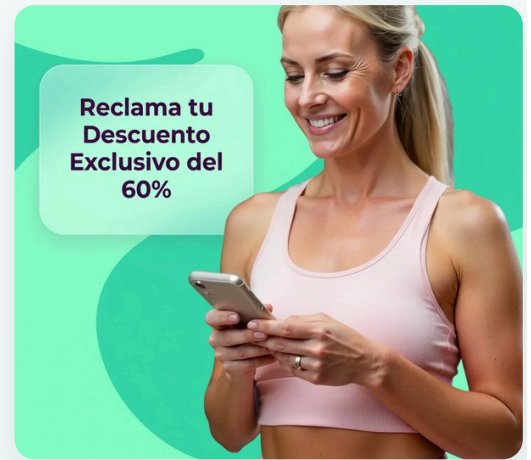
## OFERTA EXCLUSIVA

# 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*



## 11. Tazón Mediterráneo de Quinoa con Salmón y Espinacas

Este tazón vibrante de quinoa está repleto de proteínas, grasas saludables y fitoestrógenos, convirtiéndolo en una comida perfecta para mujeres mayores de 40 años. Cargado de omega-3 del salmón y fibra de las espinacas y la quinoa, apoya el equilibrio hormonal, el metabolismo y la salud ósea.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	543 kcal
<b>Proteínas</b>	47g
<b>Carbohidratos</b>	43g
<b>Grasas</b>	22g



### Ingredientes

quinoa (sin cocinar)	139.5 g
agua	372 ml
aceite de oliva	23.3 ml
espinacas frescas (picadas)	46.5 g
salmón cocido (desmenuzado)	175.2 g
tomates cherry (cortados a la mitad)	116.3 g
queso feta (desmenuzado)	58.9 g
jugo de limón	23.3 ml
sal	al gusto
pimienta	al gusto

## Preparación

1. Enjuaga la quinoa bajo agua fría y combínala con 1 taza de agua en una cacerola. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego a bajo, cubre y cocina a fuego lento durante unos 15 minutos o hasta que el agua se absorba.
2. En un tazón grande, mezcla la quinoa cocida, el aceite de oliva, las espinacas picadas, el salmón desmenuzado, los tomates cherry cortados a la mitad y el queso feta desmenuzado. Rocía con jugo de limón y sazona con sal y pimienta al gusto. Mezcla suavemente para combinar.

## 12. Salteado de Pollo y Pepino

Este salteado rápido combina pollo magro y pepinos, ofreciendo una comida rica en proteínas que apoya el mantenimiento muscular. La adición de verduras coloridas proporciona antioxidantes, esenciales para reducir la inflamación durante la menopausia.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	10 min
<b>Calorías</b>	578 kcal
<b>Proteínas</b>	58g
<b>Carbohidratos</b>	25g
<b>Grasas</b>	25g



### Ingredientes

Pechuga de pollo, en rodajas	186.5 g
Pepino, en rodajas	198 ml
Pimiento, en rodajas	198 ml
Salsa de soja	49.5 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Ajo, picado	3.3 cloves
Jengibre, picado	24.8 ml

## Preparación

1. En una sartén, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio-alto y sofríe 3.3 dientes de ajo picados y 24.8 ml de jengibre picado durante 1 minuto.
2. Agrega 186.5 g de pechuga de pollo en rodajas y saltea hasta que esté cocido, aproximadamente 5-7 minutos.
3. Añade 198 ml de pepino en rodajas y 198 ml de pimiento en rodajas, y saltea por 2-3 minutos adicionales.
4. Incorpora 49.5 ml de salsa de soja y mezcla bien antes de servir.

## Día 5

---

### 13. Tortilla de Verduras con Frutas Frescas

Esta deliciosa tortilla está diseñada para mujeres mayores de 40, promoviendo el equilibrio hormonal y la salud del corazón mientras proporciona nutrientes esenciales. Rica en proteínas y fibra, es una opción perfecta para un brunch flexible de fin de semana.

#### Información Nutricional

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



#### Ingredientes

Huevos	4.2 large
Espinaca	42 g
Pimiento, picado	105 g
Cebolla, picada	56 g
Queso feta, desmenuzado	53.2 g
Aceite de oliva	21 ml
Frutas del bosque frescas (fresas, arándanos, frambuesas)	210 g
Semillas de chía	16.8 g

## Preparación

1. En un tazón, bate los huevos hasta que estén completamente combinados y reserva.
2. Calienta el aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio, luego agrega las cebollas y los pimientos, salteando hasta que estén suaves (aproximadamente 3-4 minutos).
3. Agrega la espinaca a la sartén y cocina hasta que se marchite (aproximadamente 1-2 minutos).
4. Vierte los huevos batidos sobre las verduras en la sartén, asegurando una distribución uniforme.
5. Espolvorea el queso feta por encima, cubre la sartén y cocina hasta que los huevos estén firmes (aproximadamente 4-5 minutos).
6. Mientras se cocina la tortilla, prepara las frutas del bosque y espolvorea con semillas de chía para añadir fibra y omega-3.
7. Una vez que la tortilla esté cocida, deslízala cuidadosamente sobre un plato y sirve con la mezcla de frutas del bosque al lado.

## 14. Tazón de Quinoa Rico en Fibra con Salmón y Espinacas

Este vibrante tazón de quinoa combina ingredientes saludables ricos en fibra, omega-3 y fitoestrógenos, convirtiéndolo en una comida perfecta para mujeres mayores de 40. No solo apoya el equilibrio hormonal y la salud del corazón, sino que también proporciona nutrientes esenciales para mantener la densidad ósea y el bienestar general.

### Información Nutricional

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



### Ingredientes

quinoa (cruda)	139.5 g
agua	372 ml
salmón silvestre enlatado (escurrido)	131.8 g
espinacas frescas	93 g
aceite de oliva	23.3 ml
jugo de limón	23.3 ml
semillas de chía	23.3 g
tomates cherry (cortados a la mitad)	116.3 g
sal	al gusto

## Preparación

- 1.** Enjuaga la quinoa bajo agua fría y combínala con 1 taza de agua en una cacerola. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego, cubre y cocina a fuego lento durante unos 15 minutos o hasta que el agua se absorba.
- 2.** Mientras se cocina la quinoa, calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agrega las espinacas y saltea hasta que se marchiten, aproximadamente 2-3 minutos. Mezcla con jugo de limón, sal y pimienta.
- 3.** Una vez que la quinoa esté lista, esponja con un tenedor y transfiere a un tazón. Cubre con las espinacas salteadas, el salmón enlatado, los tomates cherry cortados a la mitad y espolvorea con semillas de chía.

## 15. Salteado de Champiñones y Espinacas con Quinoa

Este salteado rápido está lleno de champiñones y espinacas, que son ricos en vitaminas y minerales esenciales para la salud de las mujeres mayores de 40 años. Servido con quinoa, este plato ofrece proteínas y fibra que apoyan un metabolismo saludable.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	578 kcal
<b>Proteínas</b>	20g
<b>Carbohidratos</b>	66g
<b>Grasas</b>	25g



### Ingredientes

Quinoa cocida	305.3 g
Champiñones, en rodajas	115.5 g
Espinacas frescas, picadas	99 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Ajo, picado	9.9 g
Sal y pimienta	al gusto

### Preparación

1. En una sartén, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio y sofríe 9.9 g de ajo picado hasta que esté fragante.
2. Agrega 115.5 g de champiñones en rodajas y cocina hasta que estén tiernos, aproximadamente 5 minutos.
3. Incorpora 99 g de espinacas picadas y cocina hasta que se marchiten.
4. Sirve sobre 305.3 g de quinoa cocida y sazona con sal y pimienta.



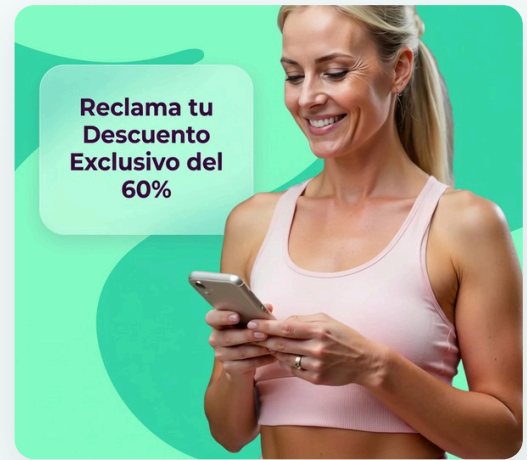
**OFERTA EXCLUSIVA**

## 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*



## 16. Huevos con Aguacate y Sal Marina con Espinacas y Linaza

Comienza tu día con este desayuno lleno de nutrientes que apoya la salud del corazón y el equilibrio hormonal. Los huevos cocidos proporcionan proteínas de alta calidad, mientras que los aguacates añaden grasas saludables y fibra, 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>	490 kcal
<b>Proteínas</b>	39g
<b>Carbohidratos</b>	42g
<b>Grasas</b>	25g



### Ingredientes

huevos grandes	2.8g
aguacate	0.4 medium
sal marina	a pinch
jugo de limón	7 ml
espinacas frescas	42 g
linaza molida	21 g
aceite de oliva	7 ml

## Preparación

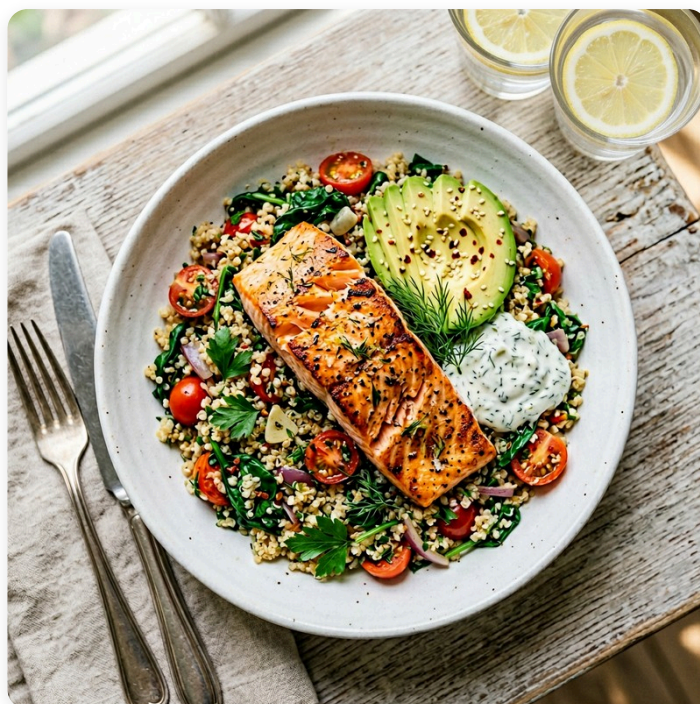
- 1.** Paso 1: En una olla, lleva agua a ebullición y añade suavemente los huevos. Hierve durante 9-12 minutos dependiendo de tu preferencia. Una vez listos, transfiere los huevos a un tazón con agua helada para enfriar.
- 2.** Paso 2: Mientras los huevos se enfrían, calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Añade las espinacas frescas y saltea hasta que se marchiten, aproximadamente 2-3 minutos.
- 3.** Paso 3: Pela los huevos enfriados y córtalos por la mitad. Colócalos en un plato junto con las espinacas salteadas.
- 4.** Paso 4: Cubre los huevos con aguacate en rodajas, una pizca de sal marina, jugo de limón y espolvorea linaza molida sobre el plato para añadir fibra y omega-3.

## 17. Tazón de Quinoa y Espinacas con Salmón

Este nutritivo tazón de quinoa está lleno de proteínas y grasas saludables, ideal para mujeres mayores de 40 años. La combinación de salmón rico en omega-3 y espinacas ricas en fibra apoya la salud del corazón y el equilibrio hormonal.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	543 kcal
<b>Proteínas</b>	47g
<b>Carbohidratos</b>	47g
<b>Grasas</b>	19g



### Ingredientes

quinoa	139.5 g
agua	372 ml
espinacas frescas	93 g
salmón cocido	175.2 g
aceite de oliva	23.3 ml
jugo de limón	23.3 ml
semillas de chía	18.6 g
sal	al gusto
pimienta negra	al gusto

## Preparación

1. Enjuaga la quinoa bajo agua fría y combínala con agua en una cacerola mediana. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante unos 15 minutos hasta que el agua se absorba.
2. Mientras se cocina la quinoa, calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agrega las espinacas frescas y saltea hasta que se marchiten, aproximadamente 3-4 minutos.
3. Una vez que la quinoa esté cocida, esponja con un tenedor y mezcla con las espinacas salteadas. Coloca el salmón cocido encima, rocía con jugo de limón y espolvorea con semillas de chía, sal y pimienta negra antes de servir.

## 18. Guiso de Lentejas y Verduras con Semillas de Linaza

Este guiso sustancioso es rico en proteínas y fibra de las lentejas, que ayudan a regular el azúcar en sangre y apoyan la salud cardiovascular. La adición de semillas de linaza aumenta el contenido de omega-3, beneficioso para el equilibrio hormonal durante la menopausia.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	30 min
<b>Calorías</b>	578 kcal
<b>Proteínas</b>	33g
<b>Carbohidratos</b>	83g
<b>Grasas</b>	17g



### Ingredientes

Lentejas secas	148.5 g
Zanahoria, picada	115.5 g
Apio, picado	66 g
Cebolla, picada	82.5 g
Caldo de verduras	1188 ml
Semillas de linaza molidas	24.8 g
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 y sofríe 82.5 g de cebolla picada, 115.5 g de zanahoria picada y 66 g de apio picado hasta que estén tiernos.
2. Agrega 148.5 g de lentejas secas y 1188 ml de caldo de verduras. Lleva a ebullición.
3. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 25-30 minutos hasta que las lentejas estén cocidas.
4. Incorpora 24.8 g de semillas de linaza molidas y sazona con sal y pimienta antes de servir.

## Día 7

---

## 19. Revuelto Saludable de Espinacas y Huevos con Salmón

Este revuelto lleno de nutrientes combina huevos con espinacas y salmón, proporcionando ácidos grasos omega-3 esenciales, proteínas y fitoestrógenos para apoyar el equilibrio hormonal y la salud del corazón en mujeres mayores de 40. Rápido de preparar y delicioso, es una manera perfecta de comenzar el día con una comida nutritiva.

### Información Nutricional

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



### Ingredientes

Huevos grandes	4.2g
Espinacas frescas	42 g
Salmón cocido, desmenuzado	119 g
Tomates cherry, cortados por la mitad	105 g
Aceite de oliva	21 ml
Pimienta negra	al gusto
Sal marina	al gusto

## Preparación

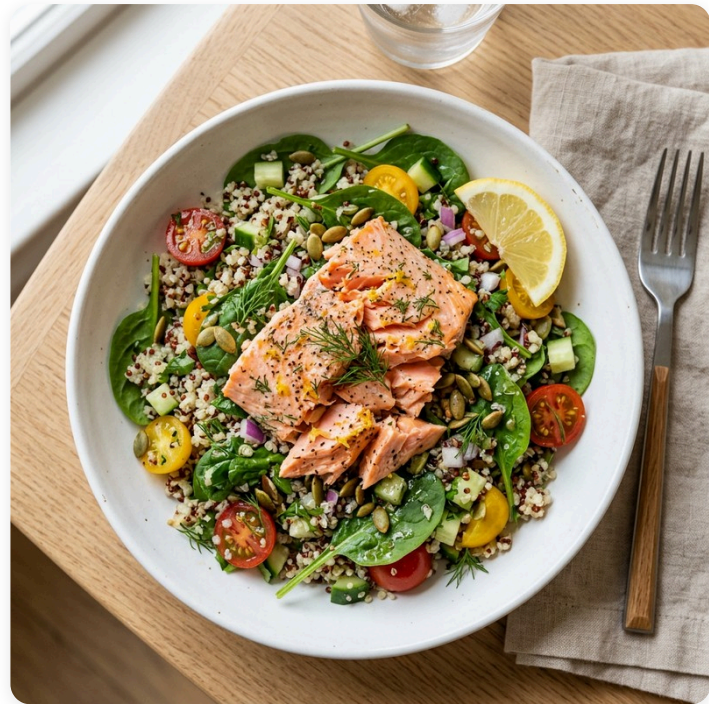
1. En un tazón mediano, bate los huevos con una pizca de sal y pimienta negra hasta que estén bien combinados.
2. Calienta el aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio, luego añade las espinacas y los tomates cherry, salteando hasta que las espinacas se marchiten y los tomates se ablanden, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Vierte los huevos batidos en la sartén con las verduras y revuelve suavemente con una espátula, cocinando hasta que los huevos estén apenas cuajados, aproximadamente 3-4 minutos.
4. Agrega el salmón desmenuzado a la mezcla de huevos, incorporando suavemente y cocina durante 1-2 minutos adicionales hasta que esté caliente.
5. Sirve caliente, decorado con más pimienta negra si lo deseas.

## 20. Ensalada de Quinoa Rica en Proteínas con Salmón y Espinacas

Esta ensalada de quinoa vibrante es rica en proteínas y grasas saludables, ideal para mujeres mayores de 40 que buscan apoyar el equilibrio hormonal y la salud del corazón. Con omega-3 del salmón y fibra de las espinacas, ofrece una comida equilibrada que ayuda a regular el azúcar en sangre y satisface los antojos.

### Información Nutricional

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



### Ingredientes

quinoa cocida	372 ml
salmón salvaje enlatado	217 g
espinacas frescas	93 g
tomates cherry	232.5 g
aceite de oliva	46.5 ml
jugo de limón	46.5 ml
semillas de chía	23.3 g
queso feta	62 g
sal y pimienta al gusto	al gusto

## Preparación

1. En un tazón grande, combina la quinoa cocida, el salmón enlatado, las espinacas picadas y los tomates cherry cortados por la mitad.
2. En un tazón pequeño, bate el aceite de oliva, el jugo de limón, las semillas de chía, la sal y la pimienta.
3. Vierte el aderezo sobre la mezcla de quinoa y mezcla suavemente para combinar.
4. Espolvorea el queso feta desmenuzado por encima antes de servir.

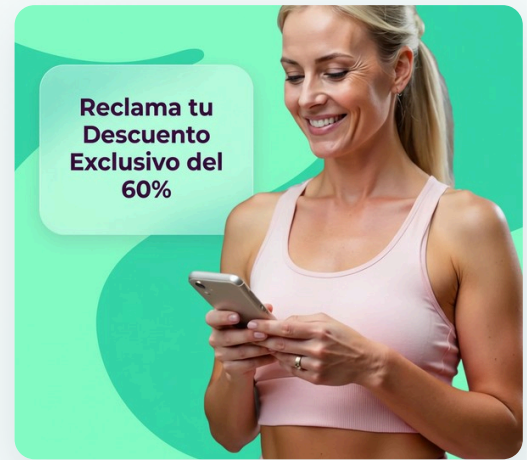
**OFERTA EXCLUSIVA**

## 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*



## 21. Salteado Mediterráneo de Lentejas y Verduras

Este plato combina lentejas y una variedad de verduras para una comida rica en nutrientes que ayuda a mantener la masa muscular y acelera el metabolismo. Rico en hierro y ácido fólico, ayuda a combatir la fatiga que a menudo se experimenta durante la menopausia.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	11 min
<b>Tiempo de cocción</b>	2 min
<b>Calorías</b>	578 kcal
<b>Proteínas</b>	38g
<b>Carbohidratos</b>	74g
<b>Grasas</b>	13g



### Ingredientes

Lentejas marrones, cocidas	198 ml
Calabacín, picado	123.8 g
Cebolla roja, en rodajas	66 g
Espinaca, fresca	49.5 g
Aceite de oliva	24.8 ml

### Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Agrega 66 g de cebolla roja en rodajas y saltea durante 2 minutos hasta que esté translúcida.
3. Incorpora 75 g de calabacín picado y cocina por 3 minutos más.
4. Añade 198 ml de lentejas marrones cocidas y 49.5 g de espinaca fresca, cocinando por otros 3 minutos hasta que la espinaca se marchite.

## 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.