

Plan de Dieta de 7 Días para Bajar Triglicéridos para Mujeres Mayores de 40 PDF

Apoya la salud de tu corazón con una dieta diseñada para bajar triglicéridos.

Este Plan de Dieta de 7 Días se centra en bajar triglicéridos con 21 recetas saludables para el corazón, elaboradas para mujeres mayores de 40. Con el objetivo de mejorar la salud cardiovascular, este plan de comidas fomenta elecciones nutritivas sin sacrificar el sabor. Perfecto para quienes están comprometidas con un estilo de vida más saludable.

RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Día 1	1,471	80g	141g	72g
Día 2	1,627	111g	83g	87g
Día 3	1,627	101g	173g	64g
Día 4	1,627	130g	152g	53g
Día 5	1,641	105g	167g	64g
Día 6	1,641	105g	150g	73g
Día 7	1,656	145g	48g	98g
Prom.	1,613	111g	131g	73g

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA



Nutre tu cuerpo, transforma tu salud

QUÉ ENCONTRARÁS

Revuelto de Ashwagandha y Espinacas

Batata al Horno con Tahini y Semillas de Calabaza

Tazones Salados de Algas y Quinoa con Semillas de Calabaza Tostadas

Tazón Energético de Omelet para el Equilibrio Hormonal

Salteado Picante de Garbanzos y Verduras

Ensalada Mediterránea de Quinoa Rica en Proteínas

Tazón de Quinoa y Espinacas con Proteínas

Tortilla de Atún y Espinacas

Salteado Picante de Pollo y Coliflor

Tazón de Batata y Frijoles Negros con Jengibre

Tortilla Salada de Espinacas y Feta con Aumento de Omega-3

Camarones a la Parrilla Picantes con Arroz Integral de Cilantro y Lima

+ 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



1,613 kcal/día

Promedio diario



111g Proteína

Promedio diario



Macros equilibrados

131g C / 73g G Prom.

Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Revuelto de Ashwagandha y Espinacas
2. Tazón de Quinoa y Espinacas con Proteínas
3. Batata al Horno con Tahini y Semillas de Calabaza

02 Día 2

4. Tortilla de Atún y Espinacas
5. Tazones Salados de Algas y Quinoa con Semillas de Calabaza Tostadas
6. Salteado Picante de Pollo y Coliflor

03 Día 3

7. Tazón Energético de Omelet para el Equilibrio Hormonal
8. Tazón de Batata y Frijoles Negros con Jengibre
9. Salteado Picante de Garbanzos y Verduras

04 Día 4

10. Tortilla Salada de Espinacas y Feta con Aumento de Omega-3
11. Ensalada Mediterránea de Quinoa Rica en Proteínas
12. Camarones a la Parrilla Picantes con Arroz Integral de Cilantro y Lima

05 Día 5

13. Avena Nutritiva con Manzanas y Semillas de Lino
14. Ensalada de Quinoa y Garbanzos Rica en Proteínas
15. Sartén Mexicana de Pollo y Frijoles Negros

06 Día 6

16. Avena Nocturna Equilibrada con Chía y Frambuesas
17. Tazón de Quinoa y Espinacas Rico en Proteínas
18. Verduras Asadas con Zaatar y Queso Feta

07 Día 7

19. Huevos con Verduras y Aceite de Oliva

20. Tazas de Lechuga con Salmón Rico en Omega-3

21. Pollo a la Parrilla con Ensalada de Rúcula y Rábano

Día 1

1. Revuelto de Ashwagandha y Espinacas

Un revuelto rico en proteínas que combina espinacas densas en nutrientes con ashwagandha para aliviar el estrés, perfecto para un desayuno equilibrado que apoya la salud hormonal. Disfruta de una comida nutritiva y satisfactoria.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	350 kcal
Proteínas	22g
Carbohidratos	3g
Grasas	28g



Ingredientes

huevos	2.8 large
espinaca fresca	336 ml
polvo de ashwagandha	7 g
aceite de oliva	21 ml
sal y pimienta al gusto	al gusto

Preparación

1. En un tazón, bate 2.8 huevos grandes y 7 g de polvo de ashwagandha con sal y pimienta al gusto.
2. Calienta 21 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio, luego agrega 336 ml de espinaca fresca.
3. Cocina hasta que se marchite, luego agrega la mezcla de huevos y revuelve hasta que esté cocido.

2. Tazón de Quinoa y Espinacas con Proteínas

Este tazón nutritivo está diseñado para apoyar el equilibrio hormonal y la salud muscular de las mujeres mayores de 40. Lleno de proteínas, omega-3 y fibra, promueve la salud del corazón y la fortaleza ósea, además de ser rápido y fácil de preparar.

Información Nutricional

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



Ingredientes

quinoa cocida	372 ml
espinacas frescas	744 ml
garbanzos, enjuagados y escurridos	186 ml
queso feta desmenuzado	93 ml
nueces picadas	46.5 g
aceite de oliva	23.3 ml
jugo de limón	23.3 ml
sal	al gusto
pimienta negra	al gusto

Preparación

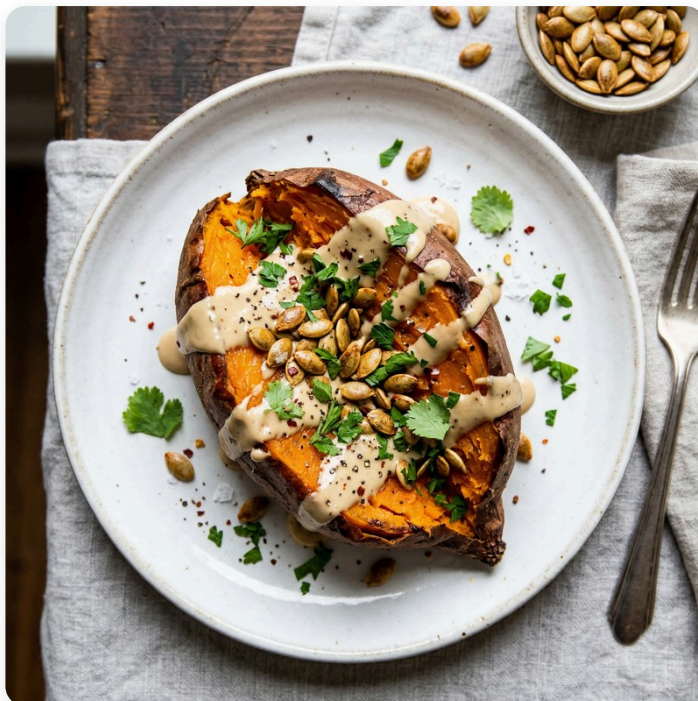
1. En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega las espinacas frescas y cocina hasta que se marchiten, aproximadamente 2-3 minutos.
2. Agrega la quinoa cocida y los garbanzos a la sartén, mezclando para combinar. Sazona con sal y pimienta negra al gusto, y cocina durante 2 minutos adicionales hasta que esté caliente.
3. Retira del fuego y mezcla con el jugo de limón, el queso feta desmenuzado y las nueces picadas.
4. Sirve caliente como un nutritivo tazón de proteínas.

3. Batata al Horno con Tahini y Semillas de Calabaza

Este plato nutritivo presenta batatas, tahini y semillas de calabaza, todos ricos en magnesio. Es perfecto para una cena reconfortante mientras ayuda a reducir la tensión muscular y mejorar la calidad del sueño.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	19 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	15g
Carbohidratos	91g
Grasas	25g



Ingredientes

Batata	1.7 medium
Tahini	49.5 g
Semillas de calabaza	49.5 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Canela	8.3 g

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Lava y pincha 1 batata mediana con un tenedor, luego colócala en una bandeja para hornear.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que esté tierna, luego retira del horno.
4. Corta la batata por la mitad, rocía con 49.5 g de tahini y espolvorea con 49.5 g de semillas de calabaza y 8.3 g de canela antes de servir.

Día 2

4. Tortilla de Atún y Espinacas

Esta nutritiva tortilla combina atún rico en proteínas y huevos, proporcionando aminoácidos esenciales para el mantenimiento muscular y el equilibrio hormonal. La espinaca aporta calcio y fitoestrógenos, apoyando la salud ósea y el metabolismo en mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	42g
Carbohidratos	8g
Grasas	34g



Ingredientes

huevos grandes	4.2 large
atún enlatado en agua, escurrido	119 g
espinacas frescas, picadas	42 g
aceite de oliva	21 ml
queso feta, desmenuzado	56 g
pimienta negra	al gusto

Preparación

1. En un tazón, bate los huevos y la pimienta negra hasta que estén bien combinados.
2. En una sartén antiadherente, calienta el aceite de oliva a fuego medio.
3. Agrega las espinacas picadas a la sartén y saltea durante 2 minutos hasta que se marchiten.
4. Vierte la mezcla de huevo sobre las espinacas y cocina durante 2-3 minutos hasta que los bordes comiencen a cuajar.
5. Agrega el atún escurrido y el queso feta desmenuzado de manera uniforme sobre los huevos.
6. Dobla la tortilla por la mitad y cocina durante 2-3 minutos adicionales hasta que esté completamente cocida.
7. Desliza la tortilla en un plato, córtala por la mitad si lo deseas y sirve caliente.

5. Tazones Salados de Algas y Quinoa con Semillas de Calabaza Tostadas

Este tazón está repleto de yodo de las algas y zinc de las semillas de calabaza, apoyando la función tiroidea y el metabolismo. La quinoa proporciona una fuente de proteína completa, esencial para el equilibrio hormonal.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	19g
Carbohidratos	62g
Grasas	23g



Ingredientes

Quinoa	186 ml
Algas secas (nori o wakame)	7.8 g
Semillas de calabaza	46.5 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml

Preparación

1. Cocina 120 ml de quinoa en 240 ml de agua durante 15 minutos hasta que esté esponjosa.
2. Remoja las algas secas en agua durante 5 minutos, luego escurre y pica.
3. En un tazón, combina la quinoa cocida, las algas picadas y las semillas de calabaza tostadas. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón.

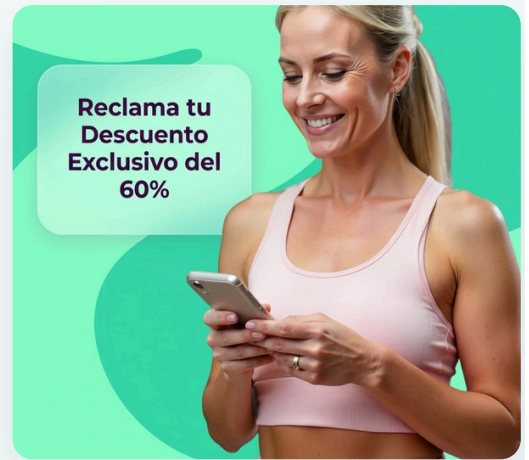
OFERTA EXCLUSIVA

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 Picante de Pollo y Coliflor

Este salteado picante combina pollo tierno y coliflor crujiente, ofreciendo un plato bajo en carbohidratos y lleno de sabor. Rico en proteínas, apoya el metabolismo y el mantenimiento muscular en mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	594 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	13g
Grasas	30g



Ingredientes

Pechuga de pollo, en cubos	280.5 g
Flores de coliflor	198 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Salsa Sriracha	24.8 ml
Ajo, picado	
Sal	
Pimienta negra	

Preparación

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto. Agrega el pollo y cocina durante aproximadamente 5-7 minutos hasta que esté dorado y cocido.
2. Añade la coliflor, el ajo, la sal, la pimienta y la salsa Sriracha. Saltea durante 3-5 minutos adicionales hasta que la coliflor esté tierna.

Día 3

7. Tazón Energético de Omelet para el Equilibrio Hormonal

Comienza tu día con un tazón nutritivo de omelet diseñado para apoyar el equilibrio hormonal y la salud ósea en mujeres mayores de 40 años. Esta receta combina huevos ricos en proteínas, salchicha de pavo y una variedad de verduras, proporcionando vitaminas y minerales esenciales.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	42g
Carbohidratos	14g
Grasas	31g



Ingredientes

huevos enteros	4.2 large
claras de huevo	2.8 large
queso rallado	39.2 g
salchicha de pavo	84 g
espinaca	42 g
pimiento morrón, picado	105 g
aceite de oliva	21 ml
sal	al gusto
pimienta negra	al gusto

Preparación

- 1.** Paso 1: En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la salchicha de pavo picada y cocina durante unos 3-4 minutos hasta que esté dorada.
- 2.** Paso 2: Agrega la espinaca y el pimiento morrón a la sartén, salteando hasta que las verduras estén tiernas, aproximadamente 2-3 minutos.
- 3.** Paso 3: En un tazón, bate los huevos enteros y las claras con sal y pimienta. Vierte la mezcla de huevo sobre la salchicha y las verduras en la sartén.
- 4.** Paso 4: Cocina el omelet durante 5-7 minutos hasta que los huevos estén firmes, luego espolvorea el queso rallado por encima y deja que se derrita antes de servir.

8. Tazón de Batata y Frijoles Negros con Jengibre

Este nutritivo tazón combina batatas ricas en vitamina A y fibra con frijoles negros llenos de proteínas. El jengibre añade un impulso antiinflamatorio, ideal para el apoyo inmunológico en mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	19g
Carbohidratos	93g
Grasas	16g



Ingredientes

Batata, en cubos	1.6 medium
Frijoles negros enlatados, escurridos	186 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Jengibre fresco, picado	23.3 g
Jugo de limón	23.3 ml

Preparación

1. Precalienta el horno a 220°C. Mezcla 1 batata mediana en cubos con 23.3 ml de aceite de oliva y asa durante 20 minutos hasta que esté tierna.
2. En un tazón, combina la batata asada, 186 ml de frijoles negros escurridos y 23.3 g de jengibre picado.
3. Rocía con 23.3 ml de jugo de limón antes de servir.

9. Salteado Picante de Garbanzos y Verduras

Este salteado rápido presenta garbanzos, pimientos, guisantes y zanahorias, proporcionando una colorida variedad de vitaminas y minerales. El plato es alto en proteínas y fibra, lo que ayuda a apoyar el metabolismo y los niveles de energía.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	594 kcal
Proteínas	40g
Carbohidratos	66g
Grasas	17g



Ingredientes

Garbanzos (enlatados, escurridos)	396 g
Pimiento (en rodajas)	247.5 g
Guisantes	123.8 g
Zanahorias (en rodajas)	123.8 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Salsa de soja	24.8 ml
Copos de pimiento rojo	3.3 g

Preparación

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Agrega el pimiento, los guisantes y las zanahorias, salteando durante 5 minutos.
3. Añade los garbanzos, la salsa de soja y los copos de pimiento rojo, cocinando durante 2-3 minutos adicionales hasta que se calienten.

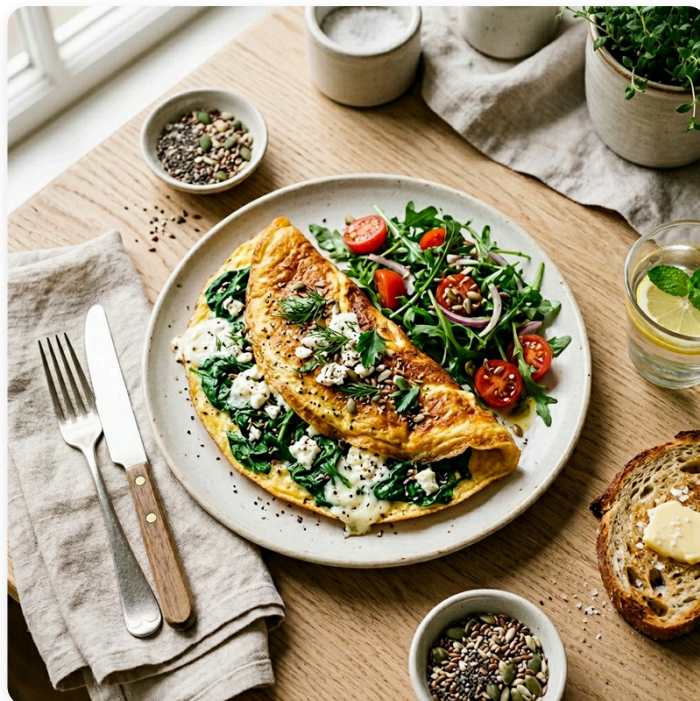
Día 4

10. Tortilla Salada de Espinacas y Feta con Aumento de Omega-3

Esta tortilla rica en proteínas es perfecta para mujeres mayores de 40, con ingredientes densos en nutrientes que apoyan el equilibrio hormonal y la salud ósea. Con espinacas para fibra, feta para calcio y semillas de chía para omega-3, este platillo es delicioso y nutritivo.

Información Nutricional

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



Ingredientes

huevos grandes	4.2 grandes
espinacas frescas, picadas	42 g
queso feta, desmenuzado	53.2 g
semillas de chía	21 g
aceite de oliva	7 ml
sal	al gusto
pimienta negra	al gusto

Preparación

1. En un tazón, bate los huevos, la sal y la pimienta negra hasta que estén bien combinados.
2. Calienta el aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio. Agrega las espinacas picadas y saltea durante 1-2 minutos hasta que se marchiten.
3. Vierte los huevos batidos en la sartén sobre las espinacas. Cocina durante 2-3 minutos hasta que los bordes comiencen a cuajar.
4. Espolvorea el queso feta y las semillas de chía sobre los huevos, dobla la tortilla por la mitad y cocina durante 2-3 minutos más hasta que esté completamente cocida.
5. Desliza la tortilla en un plato, córtala por la mitad si lo deseas y sirve caliente.

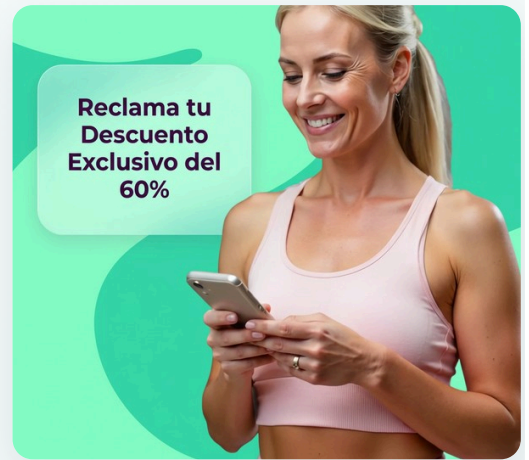
OFERTA EXCLUSIVA

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. Ensalada Mediterránea de Quinoa Rica en Proteínas

Esta ensalada vibrante de quinoa está cargada de proteínas y grasas saludables, convirtiéndola en una opción ideal para el almuerzo de mujeres mayores de 40 años. Con ingredientes ricos en fitoestrógenos y omega-3, apoya el equilibrio hormonal y la salud del corazón mientras es rápida de preparar.

Información Nutricional

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



Ingredientes

quinoa (sin cocinar)	139.5 g
garbanzos (enlatados, enjuagados)	186 g
tomates cherry (cortados a la mitad)	232.5 g
pepino (en cubos)	116.3 g
queso feta (desmenuzado)	54.3 g
aceite de oliva	46.5 ml
jugo de limón	46.5 ml
perejil fresco (picado)	23.3 g
sal	2.3 g

Preparación

1. Enjuaga y cocina la quinoa según las instrucciones del paquete; típicamente, combina en una olla con 1 taza (240ml) de agua y cocina a fuego lento durante 15 minutos hasta que esté esponjosa.
2. En un tazón grande, combina la quinoa cocida, los garbanzos, los tomates cherry, el pepino y el perejil.
3. En un tazón pequeño, bate el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta para hacer el aderezo.
4. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente para combinar.
5. Espolvorea el queso feta desmenuzado por encima, sirve de inmediato o empaca para el almuerzo.

12. Camarones a la Parrilla Picantes con Arroz Integral de Cilantro y Lima

Estos jugosos camarones están marinados en una mezcla picante que potencia el metabolismo, mientras que el arroz integral de cilantro y lima aporta fibra y antioxidantes que ayudan a combatir la inflamación y apoyan la salud intestinal.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	594 kcal
Proteínas	48g
Carbohidratos	63g
Grasas	17g



Ingredientes

Camarones, pelados y desvenados	280.5 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Pimienta de chile en polvo	8.3 g
Ajo en polvo	8.3 g
Arroz integral, cocido	148.5 g
Cilantro fresco, picado	16.5 g
Jugo de lima	24.8 ml

Preparación

1. En un tazón, mezcla los camarones con 24.8 ml de aceite de oliva, 8.3 g de pimienta de chile en polvo y 8.3 g de ajo en polvo. Deja marinar durante al menos 10 minutos.
2. Precalienta la parrilla a fuego medio. Asa los camarones durante 2-3 minutos por cada lado hasta que estén opacos.
3. Mezcla 148.5 g de arroz integral cocido con 16.5 g de cilantro y 24.8 ml de jugo de lima. Sirve con los camarones a la parrilla.

Día 5

13. Avena Nutritiva con Manzanas y Semillas de Lino

Esta avena es rica en ácidos grasos omega-3 y fibra, lo que favorece la salud del corazón y el equilibrio hormonal en mujeres mayores de 40 años. La adición de manzanas aporta dulzura natural y fibra beneficiosa, convirtiéndola en una opción de desayuno satisfactoria.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	504 kcal
Proteínas	17g
Carbohidratos	70g
Grasas	20g



Ingredientes

Avena	56 g
Agua o leche de almendra	336 ml
Manzana picada	105 g
Semillas de lino molidas	21 g
Nueces picadas	42 g
Canela	2.8 g
Miel o jarabe de arce (opcional)	7 ml

Preparación

1. En una olla, lleva a ebullición 336 ml de agua o leche de almendra.
2. Agrega la avena y la manzana picada, reduce el fuego a bajo y cocina durante 5-7 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Retira del fuego, agrega las semillas de lino molidas, las nueces y la canela, y añade miel o jarabe si lo deseas.

14. Ensalada de Quinoa y Garbanzos Rica en Proteínas

Esta ensalada vibrante combina quinoa rica en proteínas y garbanzos con verduras densas en nutrientes, apoyando el equilibrio hormonal y la salud del corazón. Es rápida de preparar y está repleta de fibra para mejorar la salud digestiva.

Información Nutricional

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



Ingredientes

quinoa	139.5 g
agua	372 ml
garbanzos enlatados	186 g
tomates cherry	116.3 g
pepino	116.3 g
pimiento rojo	116.3 g
aceite de oliva	46.5 ml
jugo de limón	46.5 ml
perejil fresco	23.3 g
sal	1.6 g
pimienta negra	1.6 g

Preparación

1. En una cacerola mediana, combina la quinoa y el agua. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego, cubre y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la quinoa esté esponjosa y el agua se haya absorbido.
2. En un tazón grande, combina la quinoa cocida, los garbanzos, los tomates cherry, el pepino, el pimiento rojo y el perejil.
3. En un tazón pequeño, bate el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta negra.
4. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente para combinar. Sirve inmediatamente o enfría durante 10 minutos para realzar los sabores.

15. Sartén Mexicana de Pollo y Frijoles Negros

Este delicioso plato ofrece una combinación de proteínas del pollo y los frijoles negros, esenciales para mantener la masa muscular. Además, los frijoles aportan fibra, lo que favorece la digestión y ayuda a equilibrar los niveles de azúcar en sangre durante la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	7 min
Calorías	594 kcal
Proteínas	45g
Carbohidratos	50g
Grasas	25g



Ingredientes

Muslos de pollo sin hueso, en cubos	247.5 g
Frijoles negros enlatados, escurridos y enjuagados	198 g
Granos de maíz, congelados o frescos	123.8 g
Cebolla roja, picada	66 g
Pimienta de chile	8.3 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Cilantro fresco, picado	49.5 g

Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio.
2. Agrega el pollo en cubos y cocina durante 7 minutos hasta que esté dorado.
3. Incorpora los frijoles negros, el maíz, la cebolla y la pimienta de chile; cocina durante 5 minutos más hasta que esté caliente. Decora con cilantro.

Día 6

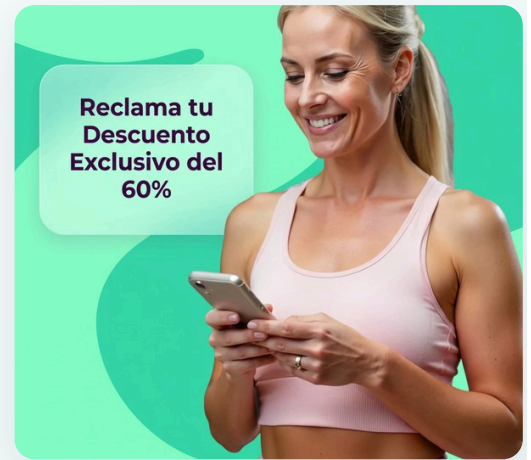
OFERTA EXCLUSIVA

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. Avena Nocturna Equilibrada con Chía y Frambuesas

Este desayuno denso en nutrientes está diseñado para apoyar el equilibrio hormonal y la salud ósea en mujeres mayores de 40 años. Lleno de fibra, grasas saludables y proteínas, es una deliciosa manera de comenzar el día y promover el bienestar general.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	504 kcal
Proteínas	42g
Carbohidratos	45g
Grasas	21g



Ingredientes

avena enrollada	56 g
semillas de chía	42 g
leche de almendras sin azúcar	336 ml
frambuesas	84 g
almendras en rodajas	21 g
camarones, pelados y desvenados	158.2 g
arroz de coliflor	140 g
calabacín, en cubos	84 g
calabaza amarilla, en cubos	84 g
ajo, picado	4.2 g
aceite de oliva	21 ml

zanahorias en tiras	168 g
guacamole	84 g
pavo molido	158.2 g
especias italianas	7 g
queso parmesano, rallado	14 g

Preparación

1. En un tazón, combina la avena enrollada, las semillas de chía y la leche de almendras. Mezcla bien, cubre y refrigera durante la noche.
2. Por la mañana, cubre la avena nocturna con frambuesas y almendras en rodajas.
3. Para el almuerzo, calienta aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agrega ajo, calabacín y calabaza amarilla, saltea durante 5 minutos.
4. Agrega los camarones y el arroz de coliflor a la sartén, cocina hasta que los camarones estén rosados y cocidos, aproximadamente 5-7 minutos más.
5. Para un snack, sirve zanahorias en tiras con guacamole al lado.
6. Para la cena, mezcla el pavo molido con las especias italianas. Forma en albóndigas y hornea a 200°C durante 15 minutos o hasta que estén cocidas. Opcionalmente, espolvorea con queso parmesano antes de servir.

17. Tazón de Quinoa y Espinacas Rico en Proteínas

Este delicioso tazón de quinoa y espinacas está diseñado para apoyar el equilibrio hormonal y el metabolismo, proporcionando nutrientes esenciales para mujeres mayores de 40 años. Lleno de proteínas, fibra y grasas saludables, ayuda en la pérdida o mantenimiento de peso y promueve la salud ósea y del corazón.

Información Nutricional

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



Ingredientes

quinoa cocida	372 ml
espinacas frescas, picadas	744 ml
garbanzos, escurridos y enjuagados	186 g
aceite de oliva	23.3 ml
queso feta, desmenuzado	93 g
semillas de chía	23.3 g
jugo de limón	23.3 ml
sal	al gusto
pimienta negra	al gusto

Preparación

1. En un tazón grande, combina la quinoa cocida y las espinacas picadas.
2. Agrega los garbanzos, el aceite de oliva, el jugo de limón y las semillas de chía, mezclando bien para combinar.
3. Sazona con sal y pimienta negra al gusto.
4. Decora con queso feta desmenuzado antes de servir.

18. Verduras Asadas con Zaatar y Queso

Feta

Una colorida mezcla de verduras asadas con la mezcla de especias zaatar que ofrece antioxidantes y beneficios antiinflamatorios. Cubiertas con queso feta, este plato proporciona un impulso de proteínas para una salud óptima.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	19 min
Calorías	594 kcal
Proteínas	20g
Carbohidratos	58g
Grasas	33g



Ingredientes

Verduras mixtas (zanahorias, calabacín, pimientos)	792 ml
Queso feta (desmenuzado)	99 ml
Mezcla de especias zaatar	24.8 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 220°C.
2. Mezcla las verduras con aceite de oliva, zaatar, sal y pimienta. Extiende en una bandeja para hornear.
3. Asa durante 20-25 minutos hasta que estén tiernas y ligeramente doradas.
4. Cubre con queso feta desmenuzado antes de servir.

19. Huevos con Verduras y Aceite de Oliva

Comienza tu día con un desayuno nutritivo que apoya el equilibrio hormonal y la salud general. Esta receta combina proteínas ricas de los huevos con la bondad de las verduras mixtas y grasas saludables, ideal para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	504 kcal
Proteínas	42g
Carbohidratos	17g
Grasas	31g



Ingredientes

huevos grandes	2.8g
verduras mixtas	336 ml
aceite de oliva	7 ml
vinagre balsámico	7 ml
semillas de chía	21 g
queso feta (opcional)	39.2 g

Preparación

- 1.** Paso 1: Hierve los huevos en una olla con agua durante 10-12 minutos, luego enfríalos en agua fría y péralos.
- 2.** Paso 2: En un tazón, mezcla las verduras mixtas con el aceite de oliva, el vinagre balsámico y las semillas de chía para añadir fibra y omega-3.
- 3.** Paso 3: Corta los huevos hervidos y colócalos sobre las verduras mixtas.
- 4.** Paso 4: Si lo deseas, desmenuza queso feta por encima para un sabor extra y calcio.

20. Tazas de Lechuga con Salmón Rico en Omega-3

Estas tazas de lechuga con salmón son no solo deliciosas, sino que también están llenas de nutrientes esenciales que apoyan el equilibrio hormonal, la salud del corazón y la fortaleza ósea para mujeres mayores de 40 años. La combinación de ácidos grasos omega-3 del salmón y pepinos hidratantes hace de este un perfecto almuerzo ligero.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	558 kcal
Proteínas	47g
Carbohidratos	16g
Grasas	34g



Ingredientes

salmón al horno, desmenuzado	131.8 g
hojas de lechuga mantequilla	6.2 grandes
pepino en cubos	186 ml
aceite de oliva	7.8 ml
nueces picadas (opcional para más omega-3)	23.3 g
jugo de limón fresco	23.3 ml
sal y pimienta al gusto	al gusto

Preparación

- 1.** Paso 1: Precalienta el horno a 190°C y hornea el salmón durante unos 15 minutos o hasta que esté completamente cocido.
- 2.** Paso 2: Mientras se hornea el salmón, prepara las tazas de lechuga lavando y secando las hojas de lechuga mantequilla.
- 3.** Paso 3: En un tazón, combina el salmón desmenuzado, el pepino en cubos, el aceite de oliva, las nueces picadas (si las usas) y el jugo de limón. Mezcla bien y sazona con sal y pimienta.
- 4.** Paso 4: Rellena las hojas de lechuga mantequilla con la mezcla de salmón y sirve inmediatamente.

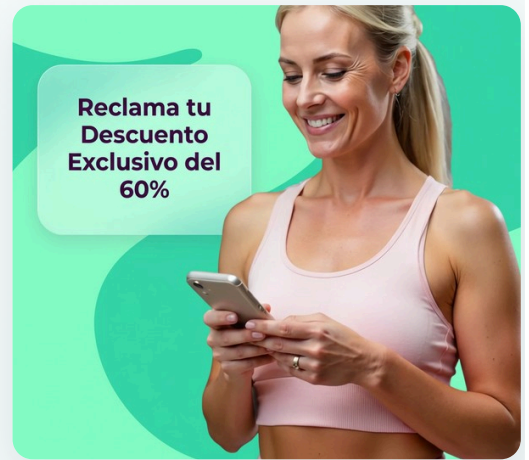
OFERTA EXCLUSIVA

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. Pollo a la Parrilla con Ensalada de Rúcula y Rábano

Este plato de pollo a la parrilla, sazonado con hierbas antiinflamatorias, es refrescante y nutritivo. Combina perfectamente la salud del corazón y la función articular.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	594 kcal
Proteínas	56g
Carbohidratos	15g
Grasas	33g



Ingredientes

Pechuga de pollo	280.5 g
Rúcula	792 ml
Rábanos (en rodajas)	198 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Mezcla de hierbas (secas)	8.3 g
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Precalienta la parrilla a fuego medio-alto.
2. Sazona la pechuga de pollo con aceite de oliva, mezcla de hierbas, sal y pimienta.
3. Asa el pollo durante 7-8 minutos por cada lado hasta que esté cocido.
4. En un tazón, mezcla la rúcula y los rábanos con un chorrito de aceite de oliva.
5. Corta el pollo a la parrilla y sírvelo sobre la ensalada.

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.