

# Plan de Dieta de 7 Días para el SOP en Mujeres Mayores de 40 Años PDF

Apoya el equilibrio hormonal con esta efectiva dieta para el SOP diseñada para mujeres mayores de 40 años.

Nuestro Plan de Dieta de 7 Días para el SOP incluye 21 recetas empoderadoras diseñadas para mujeres mayores de 40 que manejan síntomas de SOP. Este plan se centra en alimentos ricos en nutrientes que apoyan el equilibrio hormonal y la pérdida de peso. Toma el control de tu salud con comidas deliciosas diseñadas para ayudarte a prosperar.

## RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Día 1	<b>1,466</b>	69g	216g	47g
Día 2	<b>1,569</b>	74g	130g	88g
Día 3	<b>1,569</b>	128g	153g	46g
Día 4	<b>1,569</b>	102g	184g	45g
Día 5	<b>1,401</b>	90g	183g	42g
Día 6	<b>1,569</b>	121g	160g	52g
Día 7	<b>1,569</b>	128g	153g	47g
<b>Prom.</b>	<b>1,530</b>	<b>102g</b>	<b>168g</b>	<b>52g</b>

## DISTRIBUCIÓN CALÓRICA



*Nutre tu cuerpo, transforma tu salud*

## QUÉ ENCONTRARÁS

Gachas de Zanahoria y Semillas de Linaza

Guiso de Lentejas con Cúrcuma y Acelgas

Ensalada de Quinoa Hidratante con Salmón a la Parrilla

Parfait de Yogur Griego Alto en Proteínas

Salmón Sabroso con Ensalada de Quinoa y Espinacas

Ensalada de Quinoa Rica en Proteínas con Salmón a la Parrilla

Tazón de Quinoa con Cúrcuma y Verduras Asadas

Pudding de Chía y Linaza con Frutos Rojos

Curry de Coliflor con Cúrcuma y Coco

Tazón Detox de Verduras con Quinoa y Salmón

Avena Caliente con Plátano

Salmón a la Parrilla con Ensalada de Quinoa y Espinacas

+ 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



**102g Proteína**

Promedio diario



**1,530 kcal/día**

Promedio diario



**Macros equilibrados**

168g C / 52g G Prom.

## Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Gachas de Zanahoria y Semillas de Linaza

---

2. Tazón de Quinoa con Cúrcuma y Verduras Asadas

---

3. Guiso de Lentejas con Cúrcuma y Acelgas

---

## 02 Día 2

4. Pudding de Chía y Linaza con Frutos Rojos

---

5. Ensalada de Quinoa Hidratante con Salmón a la Parrilla

---

6. Curry de Coliflor con Cúrcuma y Coco

---

## 03 Día 3

7. Parfait de Yogur Griego Alto en Proteínas

---

8. Tazón Detox de Verduras con Quinoa y Salmón

---

9. Salmón Sabroso con Ensalada de Quinoa y Espinacas

---

## 04 Día 4

10. Avena Caliente con Plátano

---

11. Ensalada de Quinoa Rica en Proteínas con Salmón a la Parrilla

---

12. Salmón a la Parrilla con Ensalada de Quinoa y Espinacas

---

## 05 Día 5

13. Tazón de Quinoa y Frutas del Bosque

---

14. Tazón Energético de Quinoa y Salmón

---

15. Sopa de Lentejas con Cúrcuma y Kale

---

## 06 Día 6

16. Parfait de Yogur Griego

---

17. Tazón Energético de Quinoa y Espinacas con Salmón

---

18. Ensalada de Salmón a la Parrilla con Quinoa y Aguacate

---

## 07 Día 7

19. Parfait de Yogur Griego con Frutas

---

20. Tazón Salado de Quinoa Omega-3 con Espinacas y Garbanzos

---

21. Tazón de Quinoa con Salmón y Verduras

---

# Día 1

---

## 1. Gachas de Zanahoria y Semillas de Linaza

Esta gachas caliente es rica en fibra y omega-3 de las semillas de linaza, apoyando la salud digestiva y el equilibrio hormonal. Las zanahorias añaden dulzura natural y están cargadas de beta-caroteno para la salud de la piel.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	5 min
<b>Tiempo de cocción</b>	10 min
<b>Calorías</b>	392 kcal
<b>Proteínas</b>	14g
<b>Carbohidratos</b>	63g
<b>Grasas</b>	11g



### Ingredientes

Avena	168 ml
Zanahoria, rallada	168 ml
Leche de almendras	336 ml
Semillas de linaza molidas	21 ml
Miel o jarabe de arce	7 ml

### Preparación

1. En una cacerola, combina 168 ml de avena, 168 ml de zanahoria rallada y 336 ml de leche de almendras a fuego medio.
2. Cocina durante 5-7 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la avena esté tierna.
3. Incorpora 21 ml de semillas de linaza molidas y endulza con 7 ml de miel o jarabe de arce si lo deseas.

## 2. Tazón de Quinoa con Cúrcuma y Verduras Asadas

Un nutritivo tazón de granos que presenta quinoa y una variedad de coloridas verduras asadas, esta receta es rica en antioxidantes y fibra. La cúrcuma y la pimienta negra mejoran la absorción y proporcionan beneficios antiinflamatorios, cruciales para mantener la función articular.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	15 min
<b>Tiempo de cocción</b>	20 min
<b>Calorías</b>	496 kcal
<b>Proteínas</b>	19g
<b>Carbohidratos</b>	70g
<b>Grasas</b>	19g



### Ingredientes

Quinoa, enjuagada	263.5 g
Pimientos, picados	232.5 g
Calabacín, picado	232.5 g
Cebolla roja, picada	116.3 g
Aceite de oliva	46.5 ml
Cúrcuma molida	7.8 g
Pimienta negra molida	1.6 g
Sal	al gusto

## Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C. En un tazón, mezcla 232.5 g de pimientos picados, 232.5 g de calabacín picado y 116.3 g de cebolla roja picada con 46.5 ml de aceite de oliva, 7.8 g de cúrcuma molida, 1.6 g de pimienta negra y sal al gusto.
2. Extiende las verduras en una bandeja para hornear y asa durante 20 minutos.
3. Mientras tanto, cocina 263.5 g de quinoa según las instrucciones del paquete (generalmente 15 minutos en agua hirviendo).
4. Sirve las verduras asadas sobre la quinoa y disfruta.

### 3. Guiso de Lentejas con Cúrcuma y Acelgas

Este guiso sustancioso está repleto de lentejas que aportan proteínas y fibra, mientras que la cúrcuma y las acelgas ayudan a reducir la inflamación y mejorar la salud ósea. Una opción basada en plantas llena de sabor.

#### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	15 min
<b>Tiempo de cocción</b>	20 min
<b>Calorías</b>	578 kcal
<b>Proteínas</b>	36g
<b>Carbohidratos</b>	83g
<b>Grasas</b>	17g



#### Ingredientes

Lentejas (secas)	198 ml
Acelgas (picadas)	792 ml
Cúrcuma en polvo	8.3 g
Caldo de verduras	792 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Cebolla (picada)	1.7g
Ajo (picado)	3.3 clavos
Sal y pimienta	al gusto

## Preparación

1. Calienta el aceite de oliva en una olla a fuego medio.
2. Agrega la cebolla y el ajo, salteando hasta que estén suaves, aproximadamente 3-4 minutos.
3. Incorpora las lentejas, la cúrcuma, la sal y la pimienta, y añade el caldo de verduras.
4. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 20 minutos.
5. Agrega las acelgas y cocina por 5 minutos adicionales hasta que estén tiernas.

## Día 2

---

## 4. Pudding de Chía y Linaza con Frutos Rojos

Las semillas de chía y linaza son una excelente fuente de omega-3 y fibra, esenciales para el equilibrio hormonal y la salud digestiva. Cubierto con frutos rojos, este pudding añade antioxidantes y sabores, convirtiéndolo en un comienzo refrescante para tu día.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	5 min
<b>Calorías</b>	448 kcal
<b>Proteínas</b>	14g
<b>Carbohidratos</b>	39g
<b>Grasas</b>	25g



### Ingredientes

Semillas de chía	42 g
Linaza molida	21 g
Leche de almendra	336 ml
Frutos rojos	105 g
Extracto de vainilla	2.8 ml
Miel o jarabe de arce	7 ml

## Preparación

1. En un tazón, combina 30 g de semillas de chía, 15 g de linaza molida y 240 ml de leche de almendra.
2. Añade 2 ml de extracto de vainilla y mezcla bien. Endulza con 5 ml de miel o jarabe de arce si lo deseas.
3. Cubre y refrigera durante al menos 4 horas o toda la noche hasta que espese.
4. Sirve con 75 g de frutos rojos por encima.

## 5. Ensalada de Quinoa Hidratante con Salmón a la Parrilla

Esta ensalada de quinoa refrescante es rica en proteínas, grasas saludables y fibra, ideal para mujeres mayores de 40 años. Su contenido en omega-3 y fitoestrógenos ayuda a equilibrar las hormonas y a mantener la salud del corazón mientras te mantiene hidratada y satisfecha.

### 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>	50g
<b>Grasas</b>	22g



### Ingredientes

quinoa, cruda	139.5 g
agua	372 ml
filete de salmón	175.2 g
aceite de oliva	23.3 ml
jugo de limón	46.5 ml
pepino, picado	116.3 g
tomates cherry, cortados a la mitad	116.3 g
espinacas, picadas	46.5 g
queso feta, desmenuzado	58.9 g
semillas de lino molidas	10.9 g

## Preparación

- 1.** Paso 1: Enjuaga la quinoa bajo agua fría y luego combínala con agua en una cacerola. Lleva a ebullición, reduce el fuego y cocina a fuego lento, cubriendo, durante unos 15 minutos hasta que la quinoa esté esponjosa y el agua se haya absorbido.
- 2.** Paso 2: Mientras la quinoa se cocina, calienta una sartén para parrilla a fuego medio. Unta el filete de salmón con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta. Asa durante unos 4-5 minutos por cada lado, o hasta que esté cocido.
- 3.** Paso 3: En un tazón grande, combina la quinoa cocida, el pepino picado, los tomates cherry, las espinacas, el queso feta y las semillas de lino molidas. Rocía con jugo de limón y mezcla suavemente.
- 4.** Paso 4: Coloca el salmón a la parrilla sobre la ensalada y sirve inmediatamente, disfrutando con un vaso de agua para mantenerte hidratada.

**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. Curry de Coliflor con Cúrcuma y Coco

Un curry cremoso y reconfortante que presenta coliflor, alta en fibra y antioxidantes, cocinada en leche de coco con cúrcuma y especias. Este plato antiinflamatorio es perfecto para la salud articular y el equilibrio hormonal.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	12 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	578 kcal
<b>Proteínas</b>	13g
<b>Carbohidratos</b>	41g
<b>Grasas</b>	41g



### Ingredientes

Ramilletes de coliflor	330 g
Leche de coco	396 ml
Cúrcuma en polvo	8.3 g
Curry en polvo	8.3 g
Espinacas frescas	99 g
Aceite de oliva	24.8 ml

### Preparación

1. Calienta el aceite de oliva en una olla a fuego medio. Agrega la coliflor y saltea durante 5 minutos.
2. Incorpora la leche de coco, la cúrcuma y el curry en polvo; lleva a ebullición.
3. Cocina durante 10 minutos hasta que la coliflor esté tierna. Agrega las espinacas y revuelve hasta que se marchiten.
4. Sirve caliente con granos enteros si lo deseas.

## Día 3

---

## 7. Parfait de Yogur Griego Alto en Proteínas

Este parfait de yogur cremoso está lleno de frutas ricas en fibra y granola crujiente, ideal para un desayuno nutritivo y rápido. Una excelente manera de comenzar el día con energía y satisfacción.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	5 min
<b>Tiempo de cocción</b>	—
<b>Calorías</b>	448 kcal
<b>Proteínas</b>	35g
<b>Carbohidratos</b>	56g
<b>Grasas</b>	7g



### Ingredientes

Yogur griego	336 g
Frutas mixtas	105 g
Granola	42 g
Semillas de chía	21 g

### Preparación

1. En un vaso, coloca la mitad del yogur griego.
2. Añade la mitad de las frutas mixtas y una capa de granola.
3. Repite las capas con el yogur restante, las frutas y la granola.
4. Termina con semillas de chía para un impulso de fibra.

## 8. Tazón Detox de Verduras con Quinoa y Salmón

Este vibrante tazón detox de verduras está lleno de vegetales densos en nutrientes y grasas saludables, diseñado específicamente para apoyar el equilibrio hormonal y la salud ósea en mujeres mayores de 40 años. La combinación de quinoa y salmón proporciona una rica fuente de proteínas y omega-3, mientras que la variedad de verduras no almidonadas ofrece fibra y vitaminas esenciales.

### 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, cruda	139.5 g
filete de salmón	175.2 g
espinaca, fresca	46.5 g
brócoli, picado	139.5 g
pimiento, picado	116.3 g
aceite de oliva	23.3 ml
jugo de limón	23.3 ml
pólvora de cúrcuma	3.1 g



---

sal

al gusto

pimienta negra

al gusto

## Preparación

- 1.** Paso 1: Enjuaga la quinoa bajo agua fría y cocínala según las instrucciones del paquete, generalmente utilizando una proporción de 2:1 de agua a quinoa, lo que debería tomar aproximadamente 15 minutos.
- 2.** Paso 2: Mientras se cocina la quinoa, calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agrega el filete de salmón y sazona con sal, pimienta negra y cúrcuma. Cocina durante aproximadamente 4-5 minutos por cada lado hasta que esté completamente cocido.
- 3.** Paso 3: En los últimos minutos de cocción del salmón, agrega el brócoli picado y el pimiento a la sartén para saltearlos ligeramente.
- 4.** Paso 4: Una vez que todo esté cocido, esponja la quinoa con un tenedor y sírvela en un tazón cubierta con espinaca, verduras salteadas y el filete de salmón. Rocía con jugo de limón antes de servir.

## 9. Salmón Sabroso con Ensalada de Quinoa y Espinacas

Este plato rico en nutrientes es perfecto para ocasiones especiales y apoya el equilibrio hormonal y la salud del corazón en mujeres mayores de 40 años. Lleno de ácidos grasos omega-3, fibra y fitoestrógenos, es una forma deliciosa de celebrar sin comprometer tus objetivos de salud.

### 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>	46g
<b>Carbohidratos</b>	50g
<b>Grasas</b>	20g



### Ingredientes

filete de salmón	231 g
quinoa	148.5 g
espinacas	99 g
aceite de oliva	24.8 ml
jugo de limón	24.8 ml
tomates cherry	123.8 g
queso feta	46.2 g
pimienta negra	al gusto
sal marina	al gusto

## Preparación

- 1.** Paso 1: Enjuaga la quinoa bajo agua fría y luego cocínala según las instrucciones del paquete (típicamente alrededor de 15 minutos).
- 2.** Paso 2: Mientras la quinoa se cocina, calienta aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio. Sazona el filete de salmón con sal marina y pimienta negra, luego cocina durante 4-5 minutos por cada lado hasta que se desmenuce fácilmente con un tenedor.
- 3.** Paso 3: En un tazón grande, combina la quinoa cocida, las espinacas frescas, los tomates cherry, el queso feta desmenuzado y el jugo de limón. Mezcla suavemente.
- 4.** Paso 4: Sirve el salmón sobre la ensalada de quinoa y espinacas para una comida nutritiva y equilibrada.

## Día 4

---

## 10. Avena Caliente con Plátano

Esta reconfortante avena caliente con plátano proporciona fibra y potasio. Es fácil de preparar y te mantiene saciado por más tiempo.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	5 min
<b>Tiempo de cocción</b>	5 min
<b>Calorías</b>	448 kcal
<b>Proteínas</b>	13g
<b>Carbohidratos</b>	87g
<b>Grasas</b>	6g



### Ingredientes

Avena	56 g
Agua o leche	336 ml
Plátano	1.4 medium
Canela	1.4 g

### Preparación

1. En una cacerola, combina la avena y el agua o leche.
2. Lleva a ebullición y luego cocina a fuego lento durante 5 minutos hasta que espese.
3. Corta el plátano y mézclalo con la avena junto con la canela.

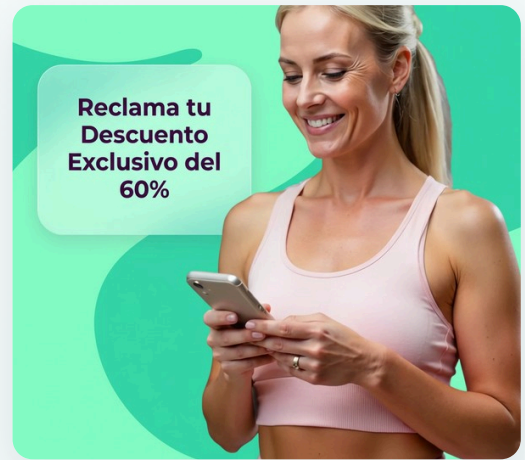
## OFERTA EXCLUSIVA

# 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 de Quinoa Rica en Proteínas con Salmón a la Parrilla

Esta vibrante ensalada de quinoa, cubierta con salmón a la parrilla, está diseñada para apoyar el equilibrio hormonal y la salud del corazón en mujeres mayores de 40 años. Rica en proteínas y llena de omega-3, fibra y fitoestrógenos, es una forma deliciosa de nutrir tu cuerpo mientras disfrutas de una comida fuera de casa.

### 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
filete de salmón a la parrilla	175.2 g
tomates cherry, cortados a la mitad	186 g
espinacas, frescas	93 g
pepino, picado	186 g
aguacate, en rodajas	116.3 g
aceite de oliva	23.3 ml
jugo de limón	23.3 ml
queso feta, desmenuzado	43.4 g

## Preparación

- 1.** Paso 1: En un tazón grande, combina la quinoa cocida, los tomates cherry, las espinacas, el pepino y el aguacate.
- 2.** Paso 2: Rocía con aceite de oliva y jugo de limón, luego mezcla para combinar.
- 3.** Paso 3: Coloca el filete de salmón a la parrilla sobre la ensalada y espolvorea con queso feta y semillas de chía por encima.
- 4.** Paso 4: Sirve inmediatamente y disfruta de tu comida rica en nutrientes.

## 12. Salmón a la Parrilla con Ensalada de Quinoa y Espinacas

Esta comida rica en proteínas está diseñada para mujeres mayores de 40, enfocándose en el equilibrio hormonal y la salud del corazón. Con ácidos grasos omega-3 del salmón, fibra de la quinoa y fitoestrógenos de las espinacas, este plato apoya la salud ósea y el metabolismo.

### 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>	46g
<b>Carbohidratos</b>	50g
<b>Grasas</b>	20g



### Ingredientes

filete de salmón	280.5 g
quinoa (cruda)	148.5 g
espinaca fresca	99 g
aceite de oliva	24.8 ml
jugo de limón	24.8 ml
tomates cherry, cortados a la mitad	123.8 g
queso feta, desmenuzado	66 g
pimienta negra	al gusto

## Preparación

- 1.** Paso 1: Precalienta una parrilla o sartén a fuego medio-alto.
- 2.** Paso 2: Sazona el filete de salmón con pimienta negra y cocina a la parrilla durante unos 6-7 minutos por lado, o hasta que se desmenuce fácilmente con un tenedor.
- 3.** Paso 3: Mientras el salmón se cocina, enjuaga la quinoa bajo agua fría y cocina según las instrucciones del paquete (típicamente unos 15 minutos).
- 4.** Paso 4: En un tazón grande, combina la espinaca fresca, los tomates cherry cortados a la mitad, el queso feta desmenuzado, el aceite de oliva y el jugo de limón. Mezcla suavemente para combinar.
- 5.** Paso 5: Una vez que la quinoa esté cocida, esponja con un tenedor y agrégala a la mezcla de ensalada. Sirve el salmón a la parrilla sobre la ensalada.

## Día 5

---

### 13. Tazón de Quinoa y Frutas del Bosque

Este tazón nutritivo de quinoa está lleno de antioxidantes gracias a las frutas del bosque. Es una opción rica en proteínas y fibra para comenzar el día con energía.

#### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	5 min
<b>Tiempo de cocción</b>	—
<b>Calorías</b>	462 kcal
<b>Proteínas</b>	17g
<b>Carbohidratos</b>	70g
<b>Grasas</b>	13g



#### Ingredientes

Quinoa cocida	126 g
Frutas del bosque mixtas	105 g
Almendras	21 g
Miel	7 g
Canela	2.8 g

#### Preparación

1. En un tazón, combina la quinoa cocida, las frutas y las almendras.
2. Rocía con miel y espolvorea con canela antes de servir.

## 14. Tazón Energético de Quinoa y Salmón

Este tazón de quinoa y salmón, rico en nutrientes, está diseñado para apoyar el equilibrio hormonal y promover la salud del corazón en mujeres mayores de 40 años. Con una rica fuente de omega-3, fitoestrógenos y calcio, esta comida es tanto satisfactoria como beneficiosa para mantener la salud 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, cocido y desmenuzado	175.2 g
Espinaca, fresca	93 g
Garbanzos, enlatados, escurridos y enjuagados	186 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Semillas de chía	23.3 g
Sal	al gusto
Pimienta	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 a bajo y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
2. En un tazón grande, combina la quinoa cocida, el salmón desmenuzado, la espinaca fresca, los garbanzos, el aceite de oliva, el jugo de limón y las semillas de chía. Mezcla bien y sazona con sal y pimienta al gusto.
3. Sirve la mitad de la mezcla en un recipiente para llevar para disfrutar más tarde, y saborea la otra mitad de inmediato.

## 15. Sopa de Lentejas con Cúrcuma y Kale

Esta sustanciosa sopa está llena de lentejas ricas en proteínas y kale, ambos esenciales para la salud ósea. La cúrcuma y la pimienta negra ofrecen beneficios antiinflamatorios que son cruciales para la energía y vitalidad en mujeres mayores de 40 años.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	15 min
<b>Tiempo de cocción</b>	20 min
<b>Calorías</b>	396 kcal
<b>Proteínas</b>	30g
<b>Carbohidratos</b>	66g
<b>Grasas</b>	10g



### Ingredientes

Lentejas rojas, enjuagadas	330 g
Kale, picado	132 g
Caldo de verduras	1584 ml
Cúrcuma molida	24.8 g
Pimienta negra molida	3.3 g
Cebolla, picada	1.7 medium
Aceite de oliva	24.8 ml
Sal y pimienta	al gusto

## Preparación

1. En una olla grande, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio. Agrega 1.7 cebolla picada y sofríe hasta que esté translúcida, aproximadamente 5 minutos.
2. Agrega 24.8 g de cúrcuma molida y 3.3 g de pimienta negra, revuelve durante 1 minuto.
3. Agrega 330 g de lentejas rojas y 1584 ml de caldo de verduras, lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 20 minutos.
4. Incorpora 132 g de kale picado, cocina durante 5 minutos más y sazona con sal y pimienta al gusto.

## Día 6

---

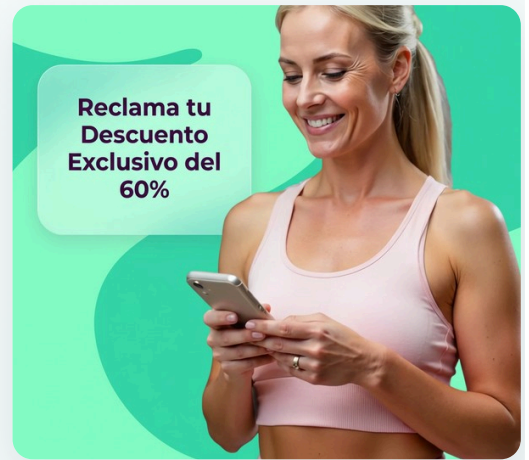
## OFERTA EXCLUSIVA

# 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. Parfait de Yogur Griego

Este refrescante parfait de yogur griego está lleno de proteínas y se complementa con frutas frescas. Es una manera deliciosa y nutritiva de comenzar el día.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	5 min
<b>Tiempo de cocción</b>	10 min
<b>Calorías</b>	448 kcal
<b>Proteínas</b>	28g
<b>Carbohidratos</b>	63g
<b>Grasas</b>	10g



### Ingredientes

Yogur griego (natural)	336 g
Frutas del bosque mixtas	105 g
Miel	7 g
Granola	42 g

### Preparación

1. Coloca el yogur griego en un tazón o vaso.
2. Agrega las frutas del bosque sobre el yogur.
3. Rocía miel sobre las frutas y espolvorea granola por encima.

## 17. Tazón Energético de Quinoa y Espinacas con Salmón

Este nutritivo tazón de quinoa y espinacas está lleno de proteínas y ácidos grasos omega-3, ideal para mujeres mayores de 40 que se enfocan en el equilibrio hormonal y la salud del corazón. La combinación de verduras de hoja y salmón proporciona nutrientes esenciales para apoyar la salud ósea y el metabolismo.

### 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	186 g
Espinacas frescas	93 g
Salmón cocido	178.3 g
Tomates cherry	116.3 g
Aguacate	77.5 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Queso feta	43.4 g
Sal	al gusto

## Preparación

1. En un tazón, combina la quinoa cocida, las espinacas frescas y el salmón desmenuzado.
2. Agrega los tomates cherry cortados por la mitad, el aguacate en cubos y el queso feta desmenuzado.
3. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón, luego sazona con sal y pimienta al gusto.
4. Mezcla todo suavemente para combinar y sirve inmediatamente.

## 18. Ensalada de Salmón a la Parrilla con Quinoa y Aguacate

Esta ensalada vibrante combina salmón a la parrilla, una fuente de ácidos grasos omega-3, con quinoa y verduras frescas para apoyar el equilibrio hormonal y la salud cardíaca. Cubierta con aguacate para grasas saludables y fibra, es una deliciosa forma de nutrir tu cuerpo mientras disfrutas de una comida de calidad de restaurante en casa.

### 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>	50g
<b>Carbohidratos</b>	50g
<b>Grasas</b>	23g



### Ingredientes

filete de salmón (a la parrilla)	186.5 g
quinoa (cocida)	198 ml
mezcla de hojas verdes	792 ml
tomates cherry (cortados por la mitad)	123.8 g
pepino (en rodajas)	82.5 g
aguacate (en rodajas)	82.5 g
aceite de oliva	24.8 ml
jugo de limón	24.8 ml
sal	al gusto

## Preparación

- 1.** Paso 1: Sazona el filete de salmón con sal y pimienta, luego ásallo a fuego medio durante aproximadamente 6-8 minutos por lado o hasta que esté cocido.
- 2.** Paso 2: En un tazón grande, combina las hojas verdes mixtas, la quinoa cocida, los tomates cherry y el pepino.
- 3.** Paso 3: Una vez que el salmón esté cocido, desmenúzalo en trozos grandes y agrégalo a la mezcla de ensalada.
- 4.** Paso 4: Corta el aguacate y colócalo sobre la ensalada.
- 5.** Paso 5: Rocía con aceite de oliva y jugo de limón, luego mezcla suavemente para combinar antes de servir.

## Día 7

---

## 19. Parfait de Yogur Griego con Frutas

Este refrescante parfait combina yogur griego con frutas ricas en fibra para un desayuno satisfactorio. Es alto en proteínas y perfecto para una comida rápida.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	5 min
<b>Tiempo de cocción</b>	10 min
<b>Calorías</b>	448 kcal
<b>Proteínas</b>	35g
<b>Carbohidratos</b>	56g
<b>Grasas</b>	8g



### Ingredientes

Yogur griego sin grasa	336 g
Frutas mixtas (fresas, arándanos)	105 g
Semillas de chía	21 g
Miel	7 ml
Granola (opcional)	42 g

### Preparación

1. Coloca el yogur griego en un vaso de servir.
2. Agrega una capa de frutas mixtas y espolvorea las semillas de chía por encima.
3. Rocía con miel y añade granola si lo deseas.
4. Repite las capas y sirve inmediatamente.

## 20. Tazón Salado de Quinoa Omega-3 con Espinacas y Garbanzos

Este tazón de quinoa rico en nutrientes está diseñado para apoyar el equilibrio hormonal y la salud ósea mientras proporciona una buena dosis de omega-3 y fitoestrógenos. Rico en proteínas, fibra y grasas saludables, es una comida rápida y satisfactoria 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>	543 kcal
<b>Proteínas</b>	43g
<b>Carbohidratos</b>	47g
<b>Grasas</b>	19g



### Ingredientes

Quinoa, cruda	139.5 g
Agua	372 ml
Garbanzos, enlatados, escurridos y enjuagados	186 g
Espinaca fresca, picada	46.5 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Semillas de lino molidas	10.9 g
Queso feta, desmenuzado	54.3 g
Jugo de limón	23.3 ml
Sal	al gusto
Pimienta negra	al gusto

## Preparación

1. En una cacerola mediana, lleva el agua a ebullición. Agrega la quinoa, reduce el fuego a bajo, cubre y cocina a fuego lento durante 15 minutos hasta que el agua se absorba.
2. En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la espinaca picada y cocina hasta que se marchite, aproximadamente 2-3 minutos.
3. En un tazón, combina la quinoa cocida, los garbanzos, la espinaca salteada, las semillas de lino molidas, el queso feta desmenuzado y el jugo de limón. Mezcla bien.
4. Sazona con sal y pimienta negra al gusto. Sirve caliente.

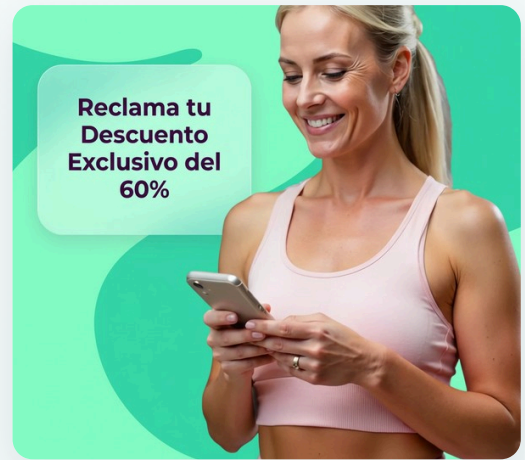
## OFERTA EXCLUSIVA

# 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*



## 21. Tazón de Quinoa con Salmón y Verduras

Este tazón lleno de nutrientes combina salmón rico en omega-3 con quinoa rica en fibra y una variedad de verduras, promoviendo el equilibrio hormonal, la salud del corazón y la fortaleza ósea. Ideal para mujeres mayores de 40 años, proporciona nutrientes esenciales como calcio, vitamina D y fitoestrógenos para apoyar 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>	578 kcal
<b>Proteínas</b>	50g
<b>Carbohidratos</b>	50g
<b>Grasas</b>	20g



### Ingredientes

quinoa cocida	396 g
salmón cocido, desmenuzado	186.5 g
espinaca baby	49.5 g
tomates cherry, cortados a la mitad	123.8 g
aguacate, en cubos	165 g
aceite de oliva	24.8 ml
jugo de limón	24.8 ml
semillas de sésamo	14.9 g
sal	al gusto

pimienta negra

al gusto

## Preparación

1. En un tazón, combina la quinoa cocida y el salmón desmenuzado.
2. Agrega la espinaca baby, los tomates cherry y el aguacate en cubos al tazón.
3. En un tazón pequeño, bate el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta negra, luego rocía sobre la mezcla de quinoa.
4. Espolvorea las semillas de sésamo por encima, mezcla suavemente todos los ingredientes y sirve inmediatamente.



## 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.