

# Plan de Dieta de 7 Días para la Hipertensión en Mujeres PDF

Controla tu presión arterial con un plan de comidas específico para mujeres.

Este Plan de Dieta de 7 Días proporciona 21 recetas sabrosas diseñadas específicamente para ayudar a las mujeres a manejar la hipertensión. Al priorizar ingredientes saludables para el corazón, este plan te empodera para tomar el control de tu salud mientras disfrutas de deliciosas comidas. Ideal para mujeres que buscan mejorar su bienestar.

## RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Día 1	1,453	91g	140g	59g
Día 2	1,498	91g	148g	67g
Día 3	1,528	94g	125g	72g
Día 4	1,396	71g	160g	57g
Día 5	1,403	84g	127g	64g
Día 6	1,406	68g	166g	59g
Día 7	1,471	96g	129g	58g
Prom.	1,451	85g	142g	62g

## DISTRIBUCIÓN CALÓRICA



*Nutre tu cuerpo, transforma tu salud*

## QUÉ ENCONTRARÁS

Wrap de Verduras con Ajo y Hierbas

Coles de Bruselas Salteadas con Tocino

Tazón Sabroso de Quinoa y Espinacas con Aderezo de Tahini y Limón

Tazón Verde de Proteínas

Curry Picante de Remolacha y Coliflor

Tazón de Quinoa y Espinacas con Pollo a la Parrilla

Tazón de Quinoa con Hierbas y Pollo a la Parrilla con Limón

Tostada de Mantequilla de Almendra y Plátano

Tazón de Garbanzos y Coliflor al Horno con Especies

Fideos de Calabacín con Albóndigas de Pavo

Torta de Arroz con Mantequilla de Maní y Plátano

Sopa Cremosa de Cúrcuma y Coliflor

+ 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



**1,451 kcal/día**

Promedio diario



**85g Proteína**

Promedio diario



**Macros equilibrados**

142g C / 62g G Prom.

## Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Wrap de Verduras con Ajo y Hierbas

---

2. Tazón de Quinoa con Hierbas y Pollo a la Parrilla con Limón

---

3. Coles de Bruselas Salteadas con Tocino

---

## 02 Día 2

4. Tostada de Mantequilla de Almendra y Plátano

---

5. Tazón Sabroso de Quinoa y Espinacas con Aderezo de Tahini y Limón

---

6. Tazón de Garbanzos y Coliflor al Horno con Especias

---

## 03 Día 3

7. Tazón Verde de Proteínas

---

8. Fideos de Calabacín con Albóndigas de Pavo

---

9. Curry Picante de Remolacha y Coliflor

---

## 04 Día 4

10. Torta de Arroz con Mantequilla de Maní y Plátano

---

11. Tazón de Quinoa y Espinacas con Pollo a la Parrilla

---

12. Sopa Cremosa de Cúrcuma y Coliflor

---

## 05 Día 5

13. Batido de Cacao y Plátano con Espinacas

---

14. Ensalada de Quinoa con Remolachas Asadas y Queso de Cabra

---

15. Berenjena Mediterránea al Horno con Atún

---

## 06 Día 6

16. Tazón de Proteína con Plátano y Nueces

---

17. Ensalada Energizante de Cítricos y Espinacas con Crujiente de Semillas de Calabaza

---

18. Pimientos Rellenos de Quinoa y Verduras

---

## 07 Día 7

19. Batido de Leche de Almendras Fortificada con Espinacas y Plátano

---

20. Tazón de Quinoa y Edamame Rico en Proteínas

---

21. Pollo Szechuan Picante con Brócoli

---

# Día 1

---

## 1. Wrap de Verduras con Ajo y Hierbas

Este wrap lleno de sabor está repleto de verduras salteadas y un toque de ajo. Es una opción saludable y satisfactoria que aporta fibra y nutrientes esenciales.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	5 min
<b>Tiempo de cocción</b>	8 min
<b>Calorías</b>	448 kcal
<b>Proteínas</b>	11g
<b>Carbohidratos</b>	76g
<b>Grasas</b>	10g



### Ingredientes

wrap de trigo integral	1.4g
pimientos, en rodajas	105g
calabacín, en rodajas	105g
ajo, picado	1.4g
tomillo fresco, picado	21g

### Preparación

1. En una sartén, saltea los pimientos, el calabacín, el ajo y el tomillo hasta que estén tiernos.
2. Coloca las verduras salteadas en el wrap de trigo integral y enrolla firmemente.
3. Corta por la mitad y disfruta.

## 2. Tazón de Quinoa con Hierbas y Pollo a la Parrilla con Limón

Este tazón de quinoa, rico en proteínas, está diseñado para apoyar el equilibrio hormonal y la salud ósea, ideal para mujeres mayores de 40. Rico en omega-3, fibra y vitaminas esenciales, proporciona energía sostenida y ayuda en la recuperación después de los entrenamientos.

### 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
agua	372 ml
pechuga de pollo, sin hueso y sin piel	263.5 g
aceite de oliva	23.3 ml
jugo de limón	23.3 ml
orégano seco	7.8 g
ajo en polvo	3.1 g
sal	1.6 g
pimienta negra	1.6 g
espinacas frescas	46.5 g

---

garbanzos enlatados y escurridos

186 g

queso feta, desmenuzado

62 g

## Preparación

- 1.** Paso 1: Enjuaga la quinoa bajo agua fría, luego combínala con 1 taza de agua en una olla pequeña. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego a bajo, cubre y cocina a fuego lento durante 15 minutos hasta que el agua se absorba.
- 2.** Paso 2: Mientras se cocina la quinoa, precalienta una sartén a la parrilla a fuego medio-alto. En un tazón, mezcla el aceite de oliva, el jugo de limón, el orégano, el ajo en polvo, la sal y la pimienta. Cubre la pechuga de pollo con la marinada.
- 3.** Paso 3: Asa el pollo durante 6-7 minutos de cada lado o hasta que esté completamente cocido y ya no esté rosado por dentro. Retira del fuego y deja reposar unos minutos antes de cortar.
- 4.** Paso 4: En un tazón grande, combina la quinoa cocida, las espinacas frescas y los garbanzos. Coloca el pollo a la parrilla en rodajas encima y espolvorea con queso feta antes de servir.

### 3. Coles de Bruselas Salteadas con Tocino

Este acompañamiento mezcla coles de Bruselas ricas en fibra con tocino, proporcionando antioxidantes y grasas saludables que apoyan la salud del corazón y el equilibrio hormonal. Es una opción deliciosa y nutritiva para cualquier comida.

#### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	9 min
<b>Tiempo de cocción</b>	5 min
<b>Calorías</b>	462 kcal
<b>Proteínas</b>	33g
<b>Carbohidratos</b>	17g
<b>Grasas</b>	30g



#### Ingredientes

Coles de Bruselas	396 ml
Tocino	3.3 rebanadas
Aceite de oliva	24.8 ml
Ajo en polvo	3.3 g

#### Preparación

1. Calienta 1 cucharada (15ml) de aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agrega 1 taza (240ml) de coles de Bruselas partidas y saltea durante unos 5 minutos.
2. Añade el tocino cocido y espolvorea con 1/2 cucharadita (2g) de ajo en polvo. Continúa cocinando durante otros 5-7 minutos hasta que las coles de Bruselas estén tiernas.

## Día 2

## 4. Tostada de Mantequilla de Almendra y Plátano

Esta sencilla tostada combina pan integral con mantequilla de almendra y plátano para un desayuno rápido y energizante. Es rica en proteínas y fibra, perfecta para las mañanas ocupadas.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	5 min
<b>Tiempo de cocción</b>	3 min
<b>Calorías</b>	476 kcal
<b>Proteínas</b>	28g
<b>Carbohidratos</b>	42g
<b>Grasas</b>	28g



### Ingredientes

Pan integral	42 g
Mantequilla de almendra	22.4 g
Plátano, en rodajas	84 g
Semillas de chía	7 g
Canela	a pinch

### Preparación

1. Tuesta el pan integral hasta que esté dorado.
2. Unta la mantequilla de almendra de manera uniforme sobre la tostada.
3. Coloca las rodajas de plátano, espolvorea con semillas de chía y añade canela.
4. Sirve inmediatamente.

## 5. Tazón Sabroso de Quinoa y Espinacas con Aderezo de Tahini y Limón

Este tazón nutritivo está lleno de proteínas y fibra, perfecto para mujeres mayores de 40 años. Con fitoestrógenos de las espinacas y grasas saludables del tahini, apoya el equilibrio hormonal y la salud del corazón.

### 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
espinacas, frescas	93 g
garbanzos, enlatados, enjuagados	186 g
tahini	46.5 g
jugo de limón	46.5 ml
aceite de oliva	23.3 ml
ajo, picado	1.6 clove
pimienta negra	al gusto
sal	al gusto

## Preparación

1. En un tazón, combina la quinoa cocida, las espinacas frescas y los garbanzos.
2. En un tazón pequeño, mezcla el tahini, el jugo de limón, el aceite de oliva, el ajo picado, la sal y la pimienta negra hasta obtener una mezcla suave.
3. Rocía el aderezo de tahini sobre la mezcla de quinoa y mezcla para combinar.
4. Sirve inmediatamente o refrigera para una opción de comida refrescante.

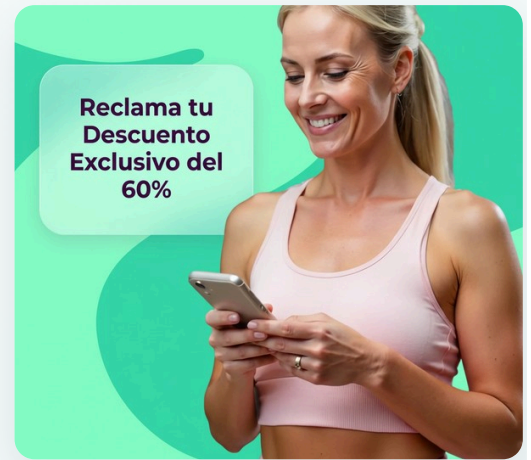
## OFERTA EXCLUSIVA

# 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. Tazón de Garbanzos y Coliflor al Horno con Especias

Este abundante tazón combina garbanzos ricos en proteínas con coliflor llena de fibra para una comida saciante. Las especias mejoran el metabolismo y añaden sabor sin azúcares añadidos.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	15 min
<b>Tiempo de cocción</b>	19 min
<b>Calorías</b>	479 kcal
<b>Proteínas</b>	20g
<b>Carbohidratos</b>	59g
<b>Grasas</b>	20g



### Ingredientes

Garbanzos enlatados	198 ml
Ramilletes de coliflor	396 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Comino	8.3 ml
Pimentón	8.3 ml
Ajo en polvo	4.1 ml
Sal y pimienta	al gusto
Perejil fresco	49.5 ml

## Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. En un tazón, mezcla 198 ml de garbanzos, 396 ml de ramilletes de coliflor, 24.8 ml de aceite de oliva, comino, pimentón, ajo en polvo, sal y pimienta.
3. Extiende la mezcla en una bandeja para hornear y asa durante 20-25 minutos hasta que esté dorada.
4. Sirve decorado con perejil picado.

## Día 3

---

## 7. Tazón Verde de Proteínas

Este tazón de batido verde vibrante está lleno de espinacas y yogur griego rico en proteínas, ofreciendo vitaminas y minerales esenciales para la salud ósea. Decorado con semillas y frutas, proporciona antioxidantes y grasas saludables.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	12 min
<b>Tiempo de cocción</b>	8 min
<b>Calorías</b>	490 kcal
<b>Proteínas</b>	39g
<b>Carbohidratos</b>	59g
<b>Grasas</b>	11g



### Ingredientes

Espinacas frescas	336 ml
Yogur griego	168 ml
Plátano	1.4 medium
Leche de almendras	168 ml
Semillas de calabaza	42 g
Kiwi en rodajas	1.4 medium

### Preparación

1. Mezcla 336 ml de espinacas frescas, 168 ml de yogur griego, 1 plátano y 168 ml de leche de almendras hasta obtener una mezcla suave.
2. Vierte en un tazón y decora con 42 g de semillas de calabaza y 1 kiwi en rodajas.

## 8. Fideos de Calabacín con Albóndigas de Pavo

Este plato bajo en carbohidratos y alto en proteínas combina fideos de calabacín con albóndigas de pavo magro, ideales para controlar el peso y los niveles de azúcar en sangre. Además, es rico en vitaminas y minerales, promoviendo una salud óptima.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	20 min
<b>Calorías</b>	543 kcal
<b>Proteínas</b>	47g
<b>Carbohidratos</b>	16g
<b>Grasas</b>	31g



### Ingredientes

Pavo molido	186 g
Calabacín, en espiral	310 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Ajo en polvo	7.8 g
Espicias italianas	7.8 g

### Preparación

1. En un tazón, mezcla 186 g de pavo molido con 5 g de ajo en polvo y 5 g de especias italianas; forma albóndigas.
2. Calienta 23.3 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio y cocina las albóndigas hasta que estén doradas y cocidas, aproximadamente 10 minutos.
3. Agrega el calabacín en espiral a la sartén durante los últimos 3-5 minutos, revolviendo hasta que esté tierno, y luego sirve.

## 9. Curry Picante de Remolacha y Coliflor

Este sabroso curry combina remolachas y coliflor en una salsa picante, proporcionando antioxidantes para la salud del hígado mientras apoya la digestión con ingredientes antiinflamatorios.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	12 min
<b>Tiempo de cocción</b>	20 min
<b>Calorías</b>	495 kcal
<b>Proteínas</b>	8g
<b>Carbohidratos</b>	50g
<b>Grasas</b>	30g



### Ingredientes

Remolachas cocidas	396 ml
Ramilletes de coliflor	792 ml
Leche de coco	396 ml
Pimienta de curry	24.8 g
Dientes de ajo	3.3g
Aceite de oliva	24.8 ml

### Preparación

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio y saltea el ajo picado hasta que esté fragante.
2. Agrega la coliflor y saltea durante unos 5 minutos, luego incorpora el polvo de curry.
3. Agrega las remolachas cocidas y la leche de coco. Cocina a fuego lento durante 15 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la coliflor esté tierna.

## Día 4

## 10. Torta de Arroz con Mantequilla de Maní y Plátano

Este desayuno rápido y energizante ofrece un crujido satisfactorio y es rico en proteínas. Perfecto para un impulso de energía antes de comenzar el día.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	3 min
<b>Tiempo de cocción</b>	—
<b>Calorías</b>	490 kcal
<b>Proteínas</b>	14g
<b>Carbohidratos</b>	63g
<b>Grasas</b>	21g



### Ingredientes

Torta de arroz	1.4g
Mantequilla de maní	22.4 g
Plátano	0.7 plátano

### Preparación

1. Unta la mantequilla de maní de manera uniforme sobre la torta de arroz.
2. Corta el plátano en rodajas finas.
3. Coloca las rodajas de plátano sobre la mantequilla de maní.

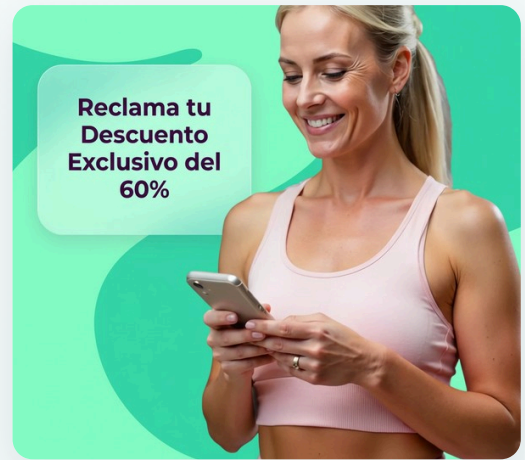
## OFERTA EXCLUSIVA

# 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 de Quinoa y Espinacas con Pollo a la Parrilla

Este tazón rico en nutrientes combina quinoa y espinacas con pollo a la parrilla para proporcionar una fuente equilibrada de proteínas, fibra y grasas saludables. Lleno de aminoácidos esenciales, fitoestrógenos y omega-3, está diseñado para apoyar el equilibrio hormonal y la salud ósea en 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>	47g
<b>Carbohidratos</b>	47g
<b>Grasas</b>	19g



### Ingredientes

Quinoa (seca)	139.5 g
Agua	372 ml
Espinacas (frescas)	93 g
Pechuga de pollo a la parrilla (cocida, en cubos)	175.2 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Semillas de chía	23.3 g
Queso feta (desmenuzado)	43.4 g
Sal	al gusto

## Preparación

1. Enjuaga la quinoa bajo agua fría, luego combínala con agua en una cacerola mediana. Lleva a ebullición, reduce el fuego a bajo, cubre y cocina a fuego lento durante aproximadamente 15 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
2. 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. Sazona con sal y pimienta.
3. Una vez que la quinoa esté cocida, esponja con un tenedor y agrégala a la sartén con las espinacas. Incorpora el pollo a la parrilla, el jugo de limón y las semillas de chía hasta que estén bien mezclados.
4. Transfiere la mezcla a un tazón, cubre con queso feta desmenuzado y sirve inmediatamente.

## 12. Sopa Cremosa de Cúrcuma y Coliflor

Esta sopa cremosa utiliza coliflor, rica en fibra y baja en calorías, mientras que la cúrcuma aporta un color vibrante y beneficios antiinflamatorios. Ideal para aliviar las articulaciones y proporcionar vitaminas y minerales esenciales.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	14 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	363 kcal
<b>Proteínas</b>	10g
<b>Carbohidratos</b>	50g
<b>Grasas</b>	17g



### Ingredientes

Ramilletes de coliflor	660 g
Caldo de verduras	1584 ml
Leche de coco	396 ml
Cúrcuma en polvo	24.8 g
Pimienta negra molida	3.3 g
Cebolla, picada	1.7 medium
Ajo, picado	3.3 cloves

## Preparación

1. En una olla grande, sofríe 1.7 cebolla picada y 3.3 dientes de ajo picados en un poco de agua a fuego medio hasta que estén tiernos, aproximadamente 5 minutos.
2. Agrega 660 g de ramilletes de coliflor, 1584 ml de caldo de verduras, 24.8 g de cúrcuma en polvo y 3.3 g de pimienta negra molida. Lleva a ebullición y luego cocina a fuego lento durante 15 minutos.
3. Mezcla la sopa hasta que esté suave, añade 396 ml de leche de coco y calienta suavemente antes de servir.

## Día 5

---

### 13. Batido de Cacao y Plátano con Espinacas

Este batido energizante combina cacao, plátano y espinacas, todos ricos en magnesio, promoviendo la relajación y mejorando la calidad del sueño. Es perfecto para un desayuno rápido o 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>	350 kcal
<b>Proteínas</b>	11g
<b>Carbohidratos</b>	48g
<b>Grasas</b>	11g



#### Ingredientes

Espinacas	336 ml
Plátano	1.4g
Cacao en polvo	42 ml
Leche de elección	336 ml
Jarabe de arce	21 ml

#### Preparación

1. En una licuadora, combina las espinacas, el plátano, el cacao en polvo, la leche y el jarabe de arce. Mezcla hasta obtener una consistencia suave.
2. Sirve inmediatamente para disfrutar de una bebida refrescante y rica en nutrientes.

## 14. Ensalada de Quinoa con Remolachas Asadas y Queso de Cabra

Esta abundante ensalada combina quinoa rica en proteínas con remolachas asadas, que ayudan en el manejo de la presión arterial, y queso de cabra para un sabor adicional y calcio. La combinación la convierte en un almuerzo ideal para mujeres mayores de 40 que buscan cuidar su corazón.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	15 min
<b>Tiempo de cocción</b>	20 min
<b>Calorías</b>	558 kcal
<b>Proteínas</b>	23g
<b>Carbohidratos</b>	59g
<b>Grasas</b>	23g



### Ingredientes

Quinoa cocida	139.5 g
Remolachas cocidas (en cubos)	116.3 g
Queso de cabra (desmenuzado)	62 g
Rúcula	46.5 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Vinagre balsámico	23.3 ml

### Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C. Asa 116.3 g de remolachas en cubos durante 20 minutos hasta que estén tiernas.
2. En un tazón, combina 139.5 g de quinoa cocida, las remolachas asadas, 62 g de queso de cabra desmenuzado y 46.5 g de rúcula.
3. Rocía con 23.3 ml de aceite de oliva y 23.3 ml de vinagre balsámico antes de servir.

## 15. Berenjena Mediterránea al Horno con Atún

Esta berenjena al horno está rellena de una mezcla de atún rica en proteínas, proporcionando nutrientes esenciales para mujeres mayores de 40. El plato es bajo en calorías pero alto en sabor y grasas saludables, promoviendo la salud del corazón.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	14 min
<b>Tiempo de cocción</b>	20 min
<b>Calorías</b>	495 kcal
<b>Proteínas</b>	50g
<b>Carbohidratos</b>	20g
<b>Grasas</b>	30g



### Ingredientes

berenjena

atún enlatado en aceite de oliva

aceite de oliva 49.5 ml

dientes de ajo

perejil fresco 49.5 ml

sal marina

pimienta negra

## Preparación

1. Precalienta el horno a 190°C. Haz cortes en el interior de la berenjena y úntala con aceite de oliva. Hornea durante 20 minutos.
2. En un tazón, mezcla el atún, el ajo, el perejil, la sal y la pimienta. Retira la berenjena del horno, rellena con la mezcla de atún y hornea durante 10 minutos adicionales.
3. Sirve caliente.

## Día 6

---

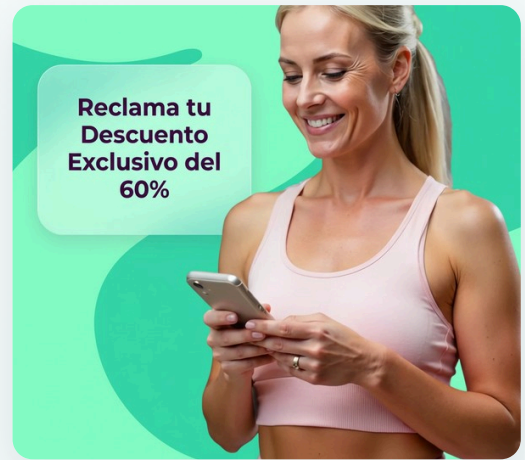
**OFERTA EXCLUSIVA**

## 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. Tazón de Proteína con Plátano y Nueces

Este tazón combina plátanos con una variedad de nueces y semillas, siendo rico en proteínas y grasas saludables. Esta mezcla apoya la salud del corazón y el equilibrio hormonal, ideal para mujeres mayores de 40 años.

### 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>	39g
<b>Carbohidratos</b>	53g
<b>Grasas</b>	17g



### Ingredientes

Plátano (congelado)	1.4 medium
Leche de almendras (sin azúcar)	168 ml
Proteína en polvo (sabor vainilla)	42 g
Nueces mixtas (picadas)	42 g
Semillas de chía	21 g

### Preparación

1. En una licuadora, combina 1 plátano congelado, 168 ml de leche de almendras y 42 g de proteína en polvo hasta que esté suave.
2. Vierte en un tazón y decora con 42 g de nueces mixtas picadas y 21 g de semillas de chía.

## 17. Ensalada Energizante de Cítricos y Espinacas con Crujiente de Semillas de Calabaza

Esta ensalada está repleta de vitamina C, lo que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico. Las semillas de calabaza aportan zinc, esencial para la función inmune, convirtiéndola en un plato ideal para mujeres mayores de 40 años.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	12 min
<b>Tiempo de cocción</b>	12 min
<b>Calorías</b>	388 kcal
<b>Proteínas</b>	12g
<b>Carbohidratos</b>	47g
<b>Grasas</b>	19g



### Ingredientes

Espinacas frescas	744 ml
Naranja, en gajos	1.6 medium
Pomelo, en gajos	0.8 medium
Semillas de calabaza	46.5 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Vinagre balsámico	7.8 ml

## Preparación

1. En un tazón grande, combina 744 ml de espinacas frescas, 1 naranja en gajos y 1/2 pomelo en gajos.
2. En una sartén pequeña a fuego medio, tuesta 46.5 g de semillas de calabaza hasta que estén doradas, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Rocía la ensalada con 23.3 ml de aceite de oliva y 7.8 ml de vinagre balsámico, luego agrega las semillas de calabaza tostadas y sirve.

## 18. Pimientos Rellenos de Quinoa y Verduras

Estos pimientos rellenos están llenos de una mezcla nutritiva de quinoa, verduras y especias, ofreciendo una comida abundante y satisfactoria. La fibra de los pimientos y la quinoa ayuda a mantener niveles saludables de presión arterial.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	15 min
<b>Tiempo de cocción</b>	30 min
<b>Calorías</b>	528 kcal
<b>Proteínas</b>	17g
<b>Carbohidratos</b>	66g
<b>Grasas</b>	23g



### Ingredientes

Pimiento (cortado por la mitad y sin semillas)	1.7 medium
Quinoa cocida	148.5 g
Calabacín (picado)	123.8 g
Tomate (picado)	123.8 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Ajo en polvo	3.3 g

### Preparación

1. Precalienta el horno a 190°C. En un tazón, combina 148.5 g de quinoa cocida con 123.8 g de calabacín picado, 123.8 g de tomate picado, 24.8 ml de aceite de oliva y 3.3 g de ajo en polvo.
2. Rellena 1 pimiento mediano cortado por la mitad y sin semillas con la mezcla.
3. Coloca en un recipiente para hornear y hornea durante 30 minutos o hasta que el pimiento esté tierno.



## 19. Batido de Leche de Almendras Fortificada con Espinacas y Plátano

Este batido cremoso combina leche de almendras fortificada y espinacas para un impulso de calcio, mientras que el plátano aporta potasio para apoyar la salud del corazón. Perfecto para un desayuno rápido o un refrigerio para mujeres mayores de 40 años.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	11 min
<b>Tiempo de cocción</b>	8 min
<b>Calorías</b>	350 kcal
<b>Proteínas</b>	7g
<b>Carbohidratos</b>	49g
<b>Grasas</b>	14g



### Ingredientes

Leche de almendras fortificada	336 ml
Espinaca fresca	336 ml
Plátano, congelado	1.4g
Harina de linaza	21 ml
Miel (opcional)	7 ml

### Preparación

1. En una licuadora, combina 336 ml de leche de almendras fortificada, 336 ml de espinaca fresca, 1 plátano congelado y 21 ml de harina de linaza.
2. Mezcla hasta que esté suave, añadiendo miel si lo deseas para endulzar.

## 20. Tazón de Quinoa y Edamame Rico en Proteínas

Este vibrante tazón de quinoa y edamame está lleno de proteínas vegetales, ideal para mujeres mayores de 40 que necesitan apoyar el equilibrio hormonal y la salud ósea. Cargado de fibra, grasas saludables y fitoestrógenos, es una comida rápida y nutritiva que se puede disfrutar en cualquier momento del día.

### 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
Edamame, pelado	232.5 g
Tofu, firme, en cubos	186 g
Espinaca, fresca	46.5 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Semillas de chía	15.5 g
Sal	3.9 g
Pimienta negra	1.6 g

## Preparación

- 1.** Paso 1: Enjuaga la quinoa bajo agua fría y cocínala según las instrucciones del paquete, generalmente alrededor de 15 minutos en agua hirviendo o caldo de verduras.
- 2.** Paso 2: Mientras se cocina la quinoa, calienta el aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio, agrega el tofu en cubos y saltea hasta que esté dorado, aproximadamente 5-7 minutos.
- 3.** Paso 3: Agrega el edamame pelado y la espinaca fresca a la sartén con el tofu, cocinando hasta que la espinaca se marchite, aproximadamente 2-3 minutos.
- 4.** Paso 4: Una vez que la quinoa esté cocida, esponja con un tenedor y agrégala a la mezcla de la sartén, junto con el jugo de limón, sal, pimienta y semillas de chía. Revuelve para combinar.
- 5.** Paso 5: Sirve caliente y disfruta de tu tazón rico en proteínas.

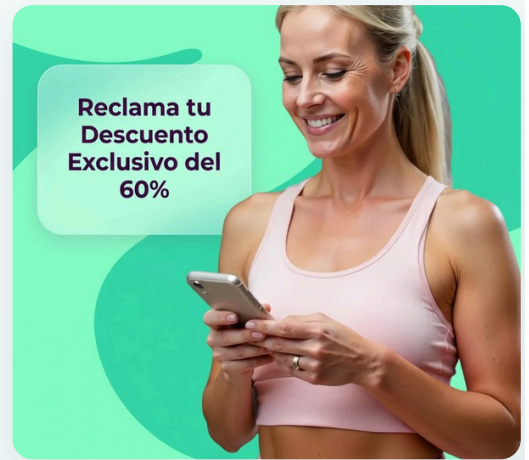
## OFERTA EXCLUSIVA

# 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 Szechuan Picante con Brócoli

Este plato es una excelente fuente de proteínas gracias al pollo y los brócolis, que aportan antioxidantes beneficiosos para la salud del corazón. Disfruta de una comida sabrosa y nutritiva que te mantendrá satisfecha.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	12 min
<b>Tiempo de cocción</b>	7 min
<b>Calorías</b>	578 kcal
<b>Proteínas</b>	46g
<b>Carbohidratos</b>	33g
<b>Grasas</b>	25g



### Ingredientes

Pechuga de pollo sin hueso, en rodajas	247.5 g
Ramilletes de brócoli	247.5 g
Salsa Szechuan	49.5 ml
Ajo, picado	16.5 g
Jengibre, picado	8.3 g
Aceite de oliva	24.8 ml

### Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio y añade el ajo y el jengibre picados.
2. Agrega el pollo en rodajas y cocina durante 7 minutos hasta que esté dorado.
3. Incorpora el brócoli y la salsa Szechuan; cocina durante 5 minutos más hasta que las verduras estén tiernas.

## 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.