

# Plan de Dieta de Agua de 10 Días para Mujeres Mayores de 40 PDF

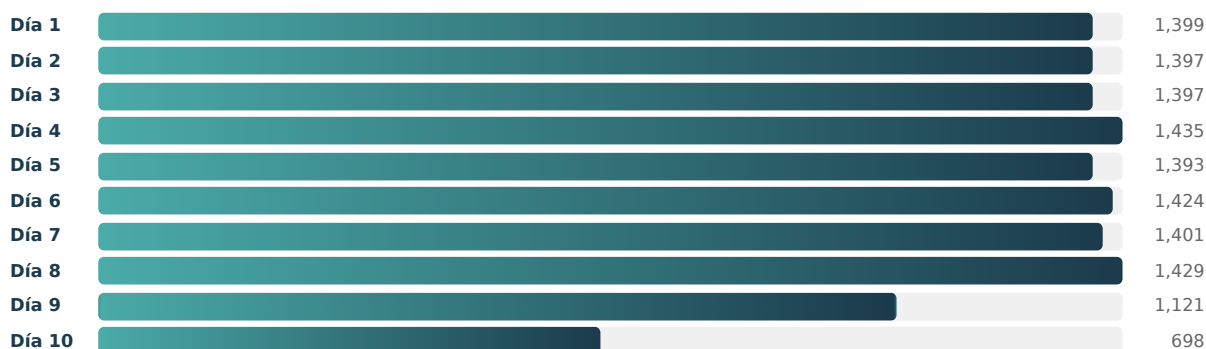
Hidratación y salud combinadas para mujeres maduras.

El Plan de Dieta de Agua de 10 Días está diseñado para mujeres mayores de 40 que desean centrarse en la hidratación para perder peso y mejorar su salud general. Con 30 recetas refrescantes, este plan ayuda a desintoxicar tu cuerpo y apoya el manejo del peso. ¡Descubre el poder del agua en tu dieta!

## RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Día 1	1,399	37g	200g	59g
Día 2	1,397	86g	200g	36g
Día 3	1,397	91g	171g	43g
Día 4	1,435	129g	134g	54g
Día 5	1,393	108g	136g	55g
Día 6	1,424	125g	120g	53g
Día 7	1,401	58g	174g	61g
Día 8	1,429	85g	194g	39g
Día 9	1,121	53g	175g	24g
Día 10	698	47g	62g	31g
<b>Prom.</b>	<b>1,309</b>	<b>82g</b>	<b>157g</b>	<b>46g</b>

## DISTRIBUCIÓN CALÓRICA



*Nutre tu cuerpo, transforma tu salud*

## QUÉ ENCONTRARÁS

Tazón de Avena y Plátano

Purés de Batata con Infusión de Reishi

Tazón de Quinoa con Ashwagandha

Tazón de Avena con Frutas

Guiso Mediterráneo de Pescado con Tomates y Aceitunas

Ensalada de Atún Mediterránea con Hierbas

Ensalada de Quinoa con Nueces y Frutas del Bosque

Tortilla de Garbanzos

Estofado Picante de Lentejas y Col Rizada

Tazón Picante de Kimchi y Quinoa

Avena Salada con Cúrcuma y Salmón Ahumado

Arroz al Horno con Atún y Verduras

+ 16 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)



**28 Recetas**

10 días de plan alimenticio



**1,309 kcal/día**

Promedio diario



**82g Proteína**

Promedio diario



**Macros equilibrados**

157g C / 46g G Prom.

## Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Tazón de Avena y Plátano

---

2. Ensalada de Quinoa con Nueces y Frutas del Bosque

---

3. Purés de Batata con Infusión de Reishi

---

**02** Día 2

4. Tortilla de Garbanzos

---

5. Tazón de Quinoa con Ashwagandha

---

6. Estofado Picante de Lentejas y Col Rizada

---

**03** Día 3

7. Tazón de Avena con Frutas

---

8. Tazón Picante de Kimchi y Quinoa

---

9. Guiso Mediterráneo de Pescado con Tomates y Aceitunas

---

**04** Día 4

10. Avena Salada con Cúrcuma y Salmón Ahumado

---

11. Ensalada de Atún Mediterránea con Hierbas

---

12. Arroz al Horno con Atún y Verduras

---

**05** Día 5

13. Tazón de Desayuno de Quinoa con Hierbas

---

14. Wraps de Atún Picante y Aguacate en Lechuga

---

15. Tazón Mediterráneo de Quinoa con Salmón a la Parrilla

---

**06** Día 6

16. Tortitas de Harina de Garbanzo con Espinacas

---

17. Rollitos de Atún y Pepino con Eneldo

---

18. Tazón de Quinoa y Espinacas con Salmón

---

**07** Día 7

19. Avena Salada con Almendras y Frutas del Bosque

---

20. Tazón de Edamame y Quinoa

---

21. Gazpacho de Aguacate y Pepino

---

**08** Día 8

22. Batido Verde Tropical

---

23. Tazón Salado de Kimchi y Quinoa

---

24. Tazón Nutritivo de Quinoa y Espinacas con Salmón

---

**09** Día 9

25. Tazón de Quinoa con Ajo y Hierbas

---

26. Tazón de Quinoa Sabroso con Verduras Asadas y Garbanzos

---

27. Porridge de Espinacas y Ajo

---

**10** Día 10

28. Tazón de Quinoa con Cúrcuma, Espinacas y Salmón

---

# Día 1

---

## 1. Tazón de Avena y Plátano

Este nutritivo tazón de avena es naturalmente endulzado con plátano y decorado con nueces, ideal para un desayuno satisfactorio. Es rápido, saludable y rico en fibra para mantenerte saciada hasta la hora del almuerzo.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	5 min
<b>Tiempo de cocción</b>	10 min
<b>Calorías</b>	490 kcal
<b>Proteínas</b>	14g
<b>Carbohidratos</b>	84g
<b>Grasas</b>	14g



### Ingredientes

Avena	56 g
Agua o leche	336 ml
Plátano	84 g
Nueces picadas (almendras o nueces)	21 g
Canela	2.8 g
Miel	7 ml

### Preparación

1. En una cacerola, combina la avena y el agua o la leche; lleva a ebullición.
2. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Corta el plátano y mézclalo con la avena y la canela.
4. Decora con nueces picadas y rocía con miel antes de servir.

## 2. Ensalada de Quinoa con Nueces y Frutas del Bosque

Repleta de nueces ricas en omega-3 y bayas antioxidantes, esta ensalada refrescante apoya la función cognitiva y la memoria. La quinoa añade proteínas y fibra, ayudando a mantener los niveles de energía.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	14 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	496 kcal
<b>Proteínas</b>	16g
<b>Carbohidratos</b>	50g
<b>Grasas</b>	28g



### Ingredientes

Quinoa	186 ml
Agua	372 ml
Frutas del bosque frescas (arándanos, frambuesas)	186 ml
Nueces, picadas	93 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Sal	al gusto

## Preparación

1. En una cacerola, combina 186 ml de quinoa y 372 ml de agua. Lleva a ebullición, reduce el fuego a bajo, cubre y cocina a fuego lento durante unos 15 minutos hasta que el agua se absorba.
2. En un tazón grande, combina la quinoa cocida, 186 ml de frutas del bosque mixtas y 93 ml de nueces picadas.
3. Rocía con 23.3 ml de aceite de oliva y 23.3 ml de jugo de limón, y sazona con sal si lo deseas. Mezcla para combinar.

### 3. Purés de Batata con Infusión de Reishi

Las batatas cremosas se mezclan con polvo de champiñón reishi para crear un acompañamiento reconfortante que mejora la relajación y reduce el estrés. Este plato es rico en fibra y nutrientes, 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>	18 min
<b>Calorías</b>	413 kcal
<b>Proteínas</b>	7g
<b>Carbohidratos</b>	66g
<b>Grasas</b>	17g



#### Ingredientes

Batatas, peladas y en cubos	792 ml
Agua	198 ml
Polvo de champiñón reishi	24.8 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Sal y pimienta	al gusto

#### Preparación

1. Hierva 792 ml de batatas en agua hasta que estén tiernas, aproximadamente 15-20 minutos.
2. Escurre y regresa a la olla, añadiendo 24.8 g de polvo de champiñón reishi y 24.8 ml de aceite de oliva.
3. Tritura hasta que esté suave, sazonando con sal y pimienta al gusto.

## Día 2

## 4. Tortilla de Garbanzos

Esta tortilla rica en proteínas es perfecta para un desayuno nutritivo. Los garbanzos y las verduras aportan fibra y energía para 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>	392 kcal
<b>Proteínas</b>	28g
<b>Carbohidratos</b>	56g
<b>Grasas</b>	8g



### Ingredientes

Harina de garbanzos	84 g
Agua	168 ml
Espinaca	21 g
Pimiento	56 g
Aceite de oliva	7 ml
Sal	al gusto

### Preparación

1. Mezcla la harina de garbanzos y el agua para hacer una masa.
2. Agrega la espinaca y el pimiento.
3. Calienta el aceite en una sartén, vierte la masa y cocina hasta que esté firme por ambos lados.

## 5. Tazón de Quinoa con Ashwagandha

Repleto de quinoa rica en proteínas y ashwagandha adaptogénica, este tazón apoya la salud adrenal y ayuda a reducir los niveles de cortisol. La adición de verduras de temporada proporciona fibra y antioxidantes para un bienestar general.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	14 min
<b>Tiempo de cocción</b>	12 min
<b>Calorías</b>	543 kcal
<b>Proteínas</b>	22g
<b>Carbohidratos</b>	70g
<b>Grasas</b>	16g



### Ingredientes

Quinoa, enjuagada	186 ml
Agua	372 ml
Polvo de ashwagandha	7.8 g
Espinacas picadas	372 ml
Tomates cherry, partidos por la mitad	186 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml

### Preparación

1. Cocina 186 ml de quinoa en 372 ml de agua durante aproximadamente 15 minutos hasta que esté esponjosa.
2. En un tazón, combina la quinoa cocida, 7.8 g de polvo de ashwagandha, espinacas picadas, y tomates cherry.
3. Rocía con 23.3 ml de aceite de oliva y 23.3 ml de jugo de limón, mezcla y sirve.

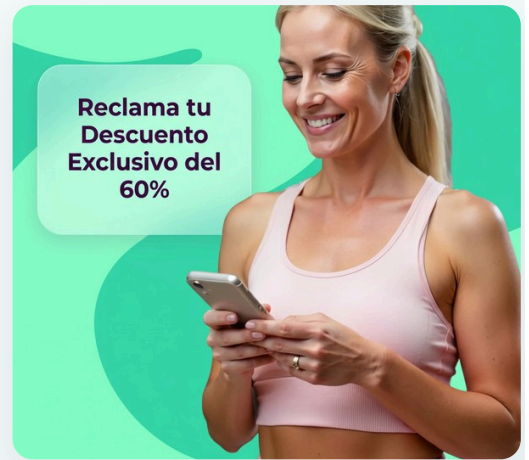
## OFERTA EXCLUSIVA

# 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. Estofado Picante de Lentejas y Col Rizada

Este estofado sustancioso es una excelente fuente de proteína vegetal y hierro, esenciales para mantener los niveles de energía y combatir la fatiga en mujeres mayores de 40. La col rizada proporciona un impulso nutricional con vitaminas K y C, cruciales para la salud ósea y la función inmunológica.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	30 min
<b>Calorías</b>	462 kcal
<b>Proteínas</b>	36g
<b>Carbohidratos</b>	74g
<b>Grasas</b>	12g



### Ingredientes

Lentejas, enjuagadas	396 ml
Agua o caldo de verduras	1584 ml
Col rizada, picada	792 ml
Zanahoria, en cubos	115.5 g
Apio, en cubos	165 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Ajo, picado	9.9 g
Comino	8.3 g
Páprika	4.1 g
Sal	3.3 g
Pimienta	1.7 g

## Preparación

1. En una olla grande, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio. Agrega el ajo picado, la zanahoria y el apio; sofríe durante 5 minutos hasta que estén tiernos.
2. Agrega las lentejas enjuagadas, agua o caldo de verduras, comino, paprika, sal y pimienta. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 20 minutos hasta que las lentejas estén tiernas.
3. Incorpora la col rizada picada y cocina durante 5 minutos adicionales hasta que se marchite. Sirve caliente.

## Da 3

---

## 7. Tazón de Avena con Frutas

Este tazón de avena caliente está lleno de frutas ricas en antioxidantes y fibra, lo que lo convierte en una opción nutritiva para el desayuno. Añade un chorrito de aceite de oliva para un toque especial y beneficios adicionales para la salud.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	5 min
<b>Tiempo de cocción</b>	5 min
<b>Calorías</b>	392 kcal
<b>Proteínas</b>	11g
<b>Carbohidratos</b>	70g
<b>Grasas</b>	10g



### Ingredientes

avena	56 g
agua o leche	336 ml
frutas mixtas (frescas o congeladas)	105 g
aceite de oliva	7 ml
miel o jarabe de arce	7 ml

### Preparación

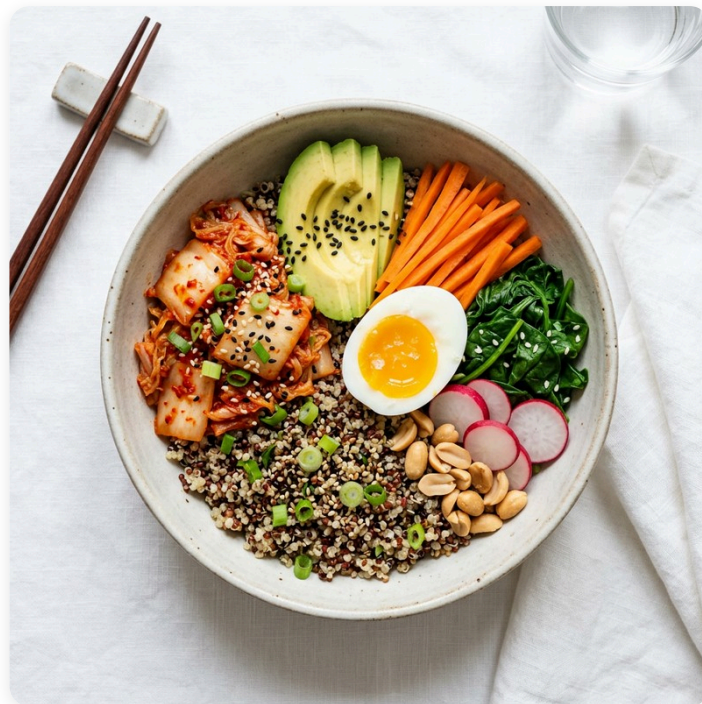
1. En una cacerola, lleva el agua o la leche a ebullición.
2. Agrega la avena y reduce el fuego a fuego lento durante unos 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Una vez que la avena esté cocida, incorpora las frutas mixtas.
4. Rocía con aceite de oliva y endulza con miel o jarabe de arce antes de servir.

## 8. Tazón Picante de Kimchi y Quinoa

Este tazón nutritivo combina quinoa, rica en fibra, con kimchi lleno de probióticos que favorecen la salud intestinal. El toque picante del kimchi mejora la digestión mientras que la fibra te mantiene satisfecha.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	11 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	543 kcal
<b>Proteínas</b>	22g
<b>Carbohidratos</b>	78g
<b>Grasas</b>	16g



### Ingredientes

Quinoa, enjuagada	186 ml
Agua	372 ml
Kimchi	186 ml
Cebollas verdes, en rodajas	3.1g
Semillas de sésamo	23.3 ml

### Preparación

1. En una cacerola, lleva a ebullición 372 ml de agua. Agrega 186 ml de quinoa enjuagada, reduce el fuego, cubre y cocina a fuego lento durante 15 minutos.
2. Una vez cocida, esponja la quinoa con un tenedor y transfírela a un tazón.
3. Cubre la quinoa con 186 ml de kimchi, cebollas verdes en rodajas y espolvorea con 23.3 ml de semillas de sésamo.

## 9. Guiso Mediterráneo de Pescado con Tomates y Aceitunas

Este guiso de pescado abundante combina tomates frescos y aceitunas, proporcionando una rica fuente de antioxidantes y grasas saludables. La adición de hierbas realza el sabor y ofrece beneficios antiinflamatorios.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	17 min
<b>Tiempo de cocción</b>	19 min
<b>Calorías</b>	462 kcal
<b>Proteínas</b>	58g
<b>Carbohidratos</b>	23g
<b>Grasas</b>	17g



### Ingredientes

Filetes de pescado blanco (bacalao o halibut)	742.5 g
Tomates enlatados, cortados en cubos	660 g
Aceitunas Kalamata, deshuesadas y en rodajas	123.8 g
Aceite de oliva	49.5 ml
Ajo, picado	6.6 cloves
Cebolla, picada	1.7 medium
Albahaca fresca, picada	99 ml
Sal y pimienta	al gusto
Agua o caldo de pescado	792 ml

## Preparación

1. En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla picada y el ajo, y sofríe hasta que estén translúcidos.
2. Incorpora los tomates en cubos y el agua o caldo de pescado; lleva a ebullición.
3. Agrega los filetes de pescado y las aceitunas, cocinando hasta que el pescado esté cocido (unos 10 minutos).
4. Decora con albahaca fresca, sal y pimienta antes de servir.

## Día 4

---

## 10. Avena Salada con Cúrcuma y Salmón Ahumado

Comienza tu día con una avena salada que combina salmón ahumado y un toque de cúrcuma. Esta comida sustanciosa es nutritiva y te mantendrá satisfecho.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	5 min
<b>Tiempo de cocción</b>	5 min
<b>Calorías</b>	392 kcal
<b>Proteínas</b>	25g
<b>Carbohidratos</b>	42g
<b>Grasas</b>	14g



### Ingredientes

avena en hojuelas	63 g
agua	336 ml
polvo de cúrcuma	2.8 g
salmón ahumado	78.4 g
cebollino picado	11.2 g

### Preparación

1. En una olla pequeña, lleva el agua a ebullición y agrega la avena y la cúrcuma.
2. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Antes de servir, cubre la avena cocida con salmón ahumado y cebollino picado.

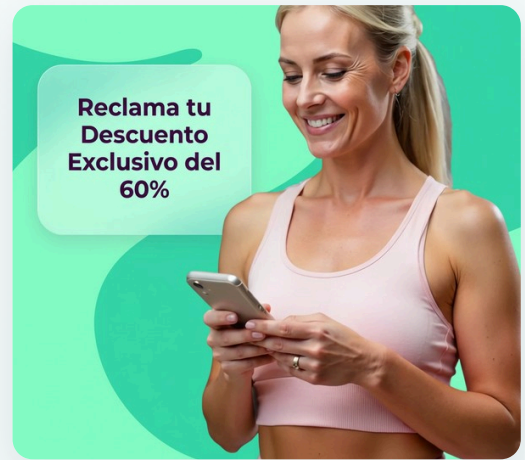
## OFERTA EXCLUSIVA

# 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 Atún Mediterránea con Hierbas

Esta ensalada de atún es una excelente fuente de proteínas, fundamental para mantener la masa muscular. La adición de hierbas frescas y aceite de oliva aporta grasas saludables y antioxidantes, ideal para mujeres mayores de 40 años.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	17 min
<b>Tiempo de cocción</b>	12 min
<b>Calorías</b>	465 kcal
<b>Proteínas</b>	54g
<b>Carbohidratos</b>	23g
<b>Grasas</b>	23g



### Ingredientes

atún enlatado en agua	1.6g
aceite de oliva	46.5 ml
jugo de limón fresco	23.3 ml
cebolla roja	0.4g
tomates cherry	116.3 g
perejil fresco	46.5 ml
pepino	0.8g
sal marina	
pimienta negra	

## Preparación

1. En un tazón, combina el atún escurrido, el aceite de oliva, el jugo de limón, la cebolla, los tomates, el perejil, el pepino, la sal y la pimienta.
2. Mezcla suavemente para combinar. Sirve sobre una cama de hojas verdes o en un wrap de grano entero.

## 12. Arroz al Horno con Atún y Verduras

Este delicioso arroz al horno es una opción nutritiva que combina atún enlatado rico en proteínas con verduras congeladas. Es una excelente fuente de ácidos grasos omega-3, beneficiosos para la salud del corazón.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	14 min
<b>Tiempo de cocción</b>	30 min
<b>Calorías</b>	578 kcal
<b>Proteínas</b>	50g
<b>Carbohidratos</b>	69g
<b>Grasas</b>	17g



### Ingredientes

Arroz integral	792 ml
Atún enlatado en agua	462 g
Verduras mixtas congeladas	792 ml
Huevos	165 g
Queso cheddar (opcional)	99 g
Ajo en polvo	8.3 g
Cebolla en polvo	8.3 g

### Preparación

1. Precalienta el horno a 175°C.
2. En un tazón, mezcla 792 ml de arroz integral cocido, 462 g de atún escurrido, 792 ml de verduras congeladas, 165 g de huevos batidos y 99 g de queso cheddar rallado si lo deseas.
3. Sazona con 8.3 g de ajo en polvo y 8.3 g de cebolla en polvo. Mezcla bien y transfiere a un molde para hornear engrasado.
4. Hornea durante 30 minutos hasta que el queso se derrita y la cazuela esté caliente.



### 13. Tazón de Desayuno de Quinoa con Hierbas

Este nutritivo tazón presenta quinoa esponjosa cubierta con hierbas frescas y un chorrito de limón para darle frescura. Es un comienzo sustancioso para tu día, con una buena fuente de proteínas y fibra.

#### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	350 kcal
<b>Proteínas</b>	11g
<b>Carbohidratos</b>	63g
<b>Grasas</b>	7g



#### Ingredientes

quinoa	126 g
agua	336 ml
perejil fresco	42 g
eneldo fresco	21 g
jugo de limón	21 ml
aceite de oliva	7 ml
ajo	1.4 clove

#### Preparación

1. Enjuaga la quinoa bajo agua fría y escurre.
2. En una olla, combina la quinoa y el agua; lleva a ebullición.
3. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que el agua se absorba.
4. Retira del fuego y esponja con un tenedor.
5. Incorpora las hierbas picadas, el jugo de limón, el aceite de oliva y el ajo picado.

## 14. Wraps de Atún Picante y Aguacate en Lechuga

Estos wraps de atún picante presentan atún rico en omega-3 y lechuga llena de fibra, perfectos para apoyar la salud de la piel mientras son bajos en carbohidratos. El aguacate añade grasas saludables que promueven la producción de colágeno.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	12 min
<b>Tiempo de cocción</b>	12 min
<b>Calorías</b>	465 kcal
<b>Proteínas</b>	47g
<b>Carbohidratos</b>	23g
<b>Grasas</b>	28g



### Ingredientes

Atún enlatado (en agua, escurrido)	217 g
Aguacate, en cubos	232.5 g
Hojas de lechuga (mantequilla o romana)	6.2 leaves
Salsa sriracha	23.3 ml
Jugo de lima	23.3 ml
Cilantro, picado	15.5 g

### Preparación

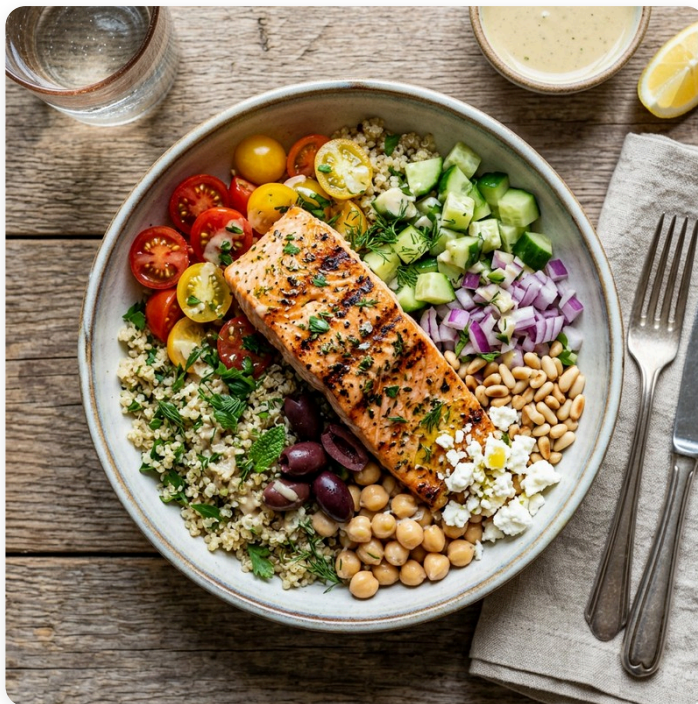
1. En un tazón, combina el atún escurrido, el aguacate en cubos, la sriracha, el jugo de lima y el cilantro.
2. Mezcla hasta que esté bien combinado.
3. Coloca la mezcla en las hojas de lechuga y sirve como wraps.

## 15. Tazón Mediterráneo de Quinoa con Salmón a la Parrilla

Este tazón de quinoa denso en nutrientes combina salmón saludable para el corazón con vegetales ricos en fibra, promoviendo el equilibrio hormonal y apoyando la salud ósea. Cargado de omega-3, fitoestrógenos y vitaminas esenciales, es una comida ideal para mujeres mayores de 40 años que desean nutrir sus cuerpos sin sentirse privadas.

### 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	148.5 g
agua	396 ml
filete de salmón	186.5 g
aceite de oliva	24.8 ml
tomates cherry (cortados a la mitad)	123.8 g
pepino (en cubos)	123.8 g
queso feta (desmenuzado)	62.7 g
perejil fresco (picado)	13.2 g
jugo de limón	24.8 ml

## Preparación

1. Enjuaga la quinoa bajo agua fría y combínala con agua en una olla y lleva a ebullición. Reduce el fuego, cubre y cocina a fuego lento durante 15 minutos hasta que el agua se absorba.
2. Mientras se cocina la quinoa, precalienta una parrilla o sartén a fuego medio-alto. Unta el filete de salmón con aceite de oliva, sazona con sal y pimienta, y asa durante aproximadamente 4-5 minutos por cada lado hasta que esté cocido.
3. En un tazón, combina la quinoa cocida, los tomates cherry, el pepino, el queso feta y el perejil. Rocía con jugo de limón y mezcla bien.
4. Coloca la ensalada de quinoa con el salmón a la parrilla por encima. Sirve de inmediato.

## Día 6

---

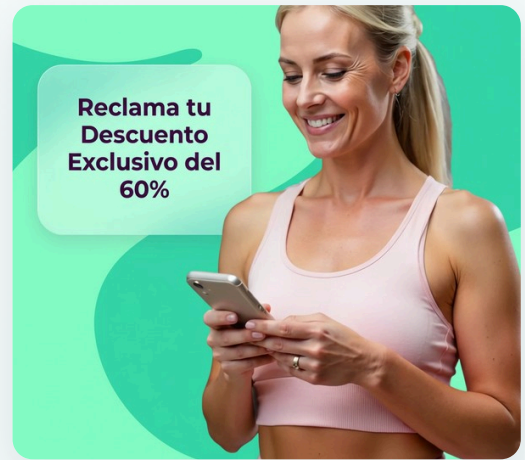
**OFERTA EXCLUSIVA**

## 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. Tortitas de Harina de Garbanzo con Espinacas

Estas tortitas saladas están hechas de harina de garbanzo, proporcionando una excelente fuente de proteínas vegetales y fibra para ayudar a regular los niveles de azúcar en la sangre. Las espinacas añaden hierro y magnesio, esenciales para la energía y la salud ósea a medida que las mujeres envejecen.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	10 min
<b>Calorías</b>	350 kcal
<b>Proteínas</b>	28g
<b>Carbohidratos</b>	42g
<b>Grasas</b>	11g



### Ingredientes

Harina de garbanzo	84 g
Agua	168 ml
Espinacas	168 ml
Aceite de oliva	21 ml
Sal y pimienta	al gusto

### Preparación

1. En un tazón, mezcla la harina de garbanzo con agua para crear una masa; incorpora las espinacas picadas y sazona con sal y pimienta.
2. Calienta 21 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
3. Vierte la masa en la sartén para formar tortitas, cocinando durante 3-4 minutos de cada lado hasta que estén doradas.

## 17. Rollitos de Atún y Pepino con Eneldo

Estos refrescantes rollitos de atún y pepino son deliciosos y están llenos de proteínas y grasas saludables, perfectos para mujeres mayores de 40 años. Ricos en omega-3 y fitoestrógenos, ayudan a equilibrar las hormonas y a mantener 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>	496 kcal
<b>Proteínas</b>	47g
<b>Carbohidratos</b>	28g
<b>Grasas</b>	22g



### Ingredientes

atún enlatado en agua	217 g
pepino grande	1.6g
mayonesa (preferiblemente a base de aguacate o aceite de oliva)	11.6 g
eneldo fresco, picado	23.3 g
pimiento morrón en rodajas (para más fibra y color)	116.3 g
jugo de limón (para sabor y vitamina C)	7.8 ml

### Preparación

- 1.** Paso 1: En un tazón, mezcla el atún enlatado escurrido, la mayonesa, el eneldo picado y el jugo de limón. Mezcla bien hasta que todos los ingredientes estén incorporados.
- 2.** Paso 2: Corta el pepino a lo largo y saca algunas semillas para crear un canal para el relleno.
- 3.** Paso 3: Rellena cada mitad de pepino con la mezcla de atún y cubre con rodajas de pimiento morrón para añadir crujido y nutrición.
- 4.** Paso 4: Corta los rollitos de pepino en trozos del tamaño de un bocado y sirve inmediatamente, o refrigera para más tarde.

## 18. Tazón de Quinoa y Espinacas con Salmón

Este tazón nutritivo está lleno de alimentos integrales, grasas saludables y proteínas de calidad, lo que lo hace ideal para mujeres mayores de 40. Rico en omega-3, fitoestrógenos y calcio, apoya el equilibrio hormonal y la salud del corazón, mientras proporciona una comida satisfactoria en menos de 30 minutos.

### 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, cruda	148.5 g
Agua	396 ml
Espinacas frescas, picadas	99 g
Salmón cocido, desmenuzado	189.8 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Jugo de limón	24.8 ml
Semillas de chía	24.8 g
Sal	al gusto
Pimienta negra	al gusto

## Preparación

- 1.** Paso 1: Enjuaga la quinoa bajo agua fría, luego combínala con agua en una olla mediana. Lleva a ebullición, luego reduce a fuego lento, cubre y cocina durante unos 15 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
- 2.** Paso 2: En los últimos 5 minutos de cocción de la quinoa, agrega las espinacas picadas a la olla, cubre y deja que se marchiten.
- 3.** Paso 3: Una vez cocida, esponja la quinoa y las espinacas con un tenedor, luego agrega el salmón desmenuzado, el aceite de oliva, el jugo de limón, las semillas de chía, la sal y la pimienta. Mezcla para combinar y sirve caliente.

## Día 7

---

## 19. Avena Salada con Almendras y Frutas del Bosque

Esta avena salada, cubierta con frutas del bosque frescas y almendras, ofrece una mezcla única de sabores mientras apoya la salud del corazón con grasas saludables y antioxidantes. La fibra de la avena y las frutas del bosque ayuda a mantener niveles de azúcar en sangre equilibrados.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	5 min
<b>Tiempo de cocción</b>	5 min
<b>Calorías</b>	546 kcal
<b>Proteínas</b>	17g
<b>Carbohidratos</b>	73g
<b>Grasas</b>	25g



### Ingredientes

Avena	56 g
Agua	336 ml
Frutas del bosque frescas	168 ml
Almendras, picadas	42 g
Canela	2.8 g

### Preparación

1. En una cacerola, lleva a ebullición 336 ml de agua y agrega 56 g de avena.
2. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 5 minutos hasta que espese, removiendo ocasionalmente.
3. Sirve con 168 ml de frutas del bosque frescas, 42 g de almendras picadas y espolvorea con 2.8 g de canela.

## 20. Tazón de Edamame y Quinoa

Este tazón rico en proteínas presenta edamame y quinoa, ambos excelentes fuentes de proteínas vegetales y fitoestrógenos, apoyando la masa muscular y el equilibrio hormonal necesario para mujeres mayores de 40. Es una opción nutritiva y satisfactoria.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	14 min
<b>Tiempo de cocción</b>	20 min
<b>Calorías</b>	558 kcal
<b>Proteínas</b>	34g
<b>Carbohidratos</b>	78g
<b>Grasas</b>	16g



### Ingredientes

Quinoa, enjuagada	372 ml
Agua	744 ml
Edamame, sin cáscara	372 ml
Pimiento rojo, en cubos	372 ml
Cebollas verdes, en rodajas	93 ml
Salsa de soya baja en sodio	46.5 ml
Aceite de sésamo	23.3 ml

## Preparación

1. En una olla, lleva a ebullición 744 ml de agua. Agrega la quinoa, reduce el fuego, cubre y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
2. En los últimos 5 minutos de cocción de la quinoa, agrega el edamame y el pimiento a la olla para que se cocinen al vapor.
3. Una vez cocido, esponja la quinoa con un tenedor y rocía con salsa de soya y aceite de sésamo. Mezcla bien y sirve con cebollas verdes por encima.

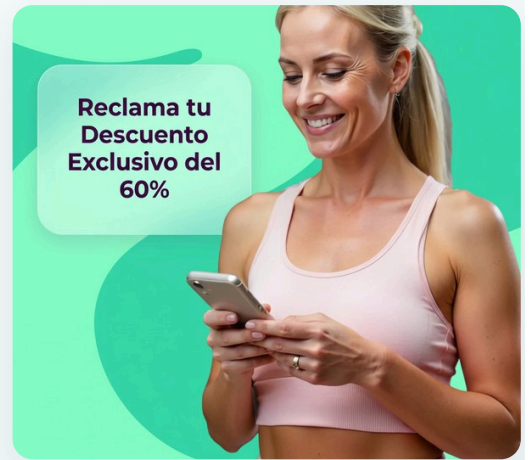
**OFERTA EXCLUSIVA**

## 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. Gazpacho de Aguacate y Pepino

Esta sopa refrescante es hidratante y está llena de antioxidantes, perfecta para los efectos de enfriamiento durante la menopausia. El aguacate aporta grasas saludables, mientras que el pepino es bajo en calorías y alto en contenido de agua para apoyar la hidratación.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	5 min
<b>Calorías</b>	297 kcal
<b>Proteínas</b>	7g
<b>Carbohidratos</b>	23g
<b>Grasas</b>	20g



### Ingredientes

Pepino, pelado y picado	1.7 large
Aguacate, en cubos	132 g
Tomate, picado	247.5 g
Jugo de limón	49.5 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Sal y pimienta	al gusto

### Preparación

1. En una licuadora, combina el pepino, el aguacate, el tomate, el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
2. Licúa hasta que esté suave, luego enfría en el refrigerador durante 30 minutos.
3. Sirve frío para una cena refrescante.



## 22. Batido Verde Tropical

Este batido refrescante combina frutas tropicales y hojas verdes, proporcionando vitaminas y minerales esenciales que aumentan la energía y la vitalidad. Su contenido de fibra favorece la digestión y ayuda a mantener un peso saludable durante la menopausia.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	5 min
<b>Tiempo de cocción</b>	5 min
<b>Calorías</b>	308 kcal
<b>Proteínas</b>	11g
<b>Carbohidratos</b>	59g
<b>Grasas</b>	7g



### Ingredientes

Trozos de piña congelada	168 ml
Plátano	140 g
Col rizada o espinaca fresca	42 g
Agua de coco	336 ml
Semillas de cáñamo	42 g

### Preparación

1. En una licuadora, combina 168 ml de piña congelada, 1 plátano, 42 g de col rizada y 336 ml de agua de coco.
2. Mezcla hasta obtener una consistencia suave, luego incorpora 42 g de semillas de cáñamo.
3. Sirve de inmediato para un desayuno refrescante.

## 23. Tazón Salado de Kimchi y Quinoa

La quinoa sirve como base rica en proteínas mientras que el kimchi aporta probióticos beneficiosos y especias que apoyan la salud digestiva. La fibra de las verduras potencia los prebióticos para mejorar la salud intestinal.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	11 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	543 kcal
<b>Proteínas</b>	28g
<b>Carbohidratos</b>	85g
<b>Grasas</b>	12g



### Ingredientes

Quinoa	139.5 g
Agua	372 ml
Kimchi	186 ml
Pepino	77.5 g
Cebolla verde	3.1 g

### Preparación

1. En una olla, combina 69.75 g de quinoa y 372 ml de agua. Lleva a ebullición, reduce el fuego, cubre y cocina a fuego lento durante 15 minutos.
2. Una vez cocida, esponja la quinoa con un tenedor y deja enfriar ligeramente.
3. En un tazón, combina la quinoa, 186 ml de kimchi, el pepino en cubos y la cebolla verde picada. Mezcla bien antes de servir.

## 24. Tazón Nutritivo de Quinoa y Espinacas con Salmón

Este tazón lleno de nutrientes está diseñado para apoyar el equilibrio hormonal y la salud ósea en mujeres mayores de 40 años. Con proteínas de alta calidad del salmón y la quinoa, junto con espinacas ricas en fibra y grasas saludables, es una comida rápida que nutre tu cuerpo y acelera tu 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

quinoa	148.5 g
agua	396 ml
espinacas frescas	99 g
salmón cocido (sin piel)	189.8 g
aceite de oliva	24.8 ml
jugo de limón	24.8 ml
semillas de chía	19.8 g
sal	al gusto
pimienta negra	al gusto

## Preparación

1. Enjuaga la quinoa bajo agua fría, luego combínala con 1 taza de agua en una cacerola. Lleva a ebullición, reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15 minutos hasta que la quinoa esté esponjosa y 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 agrégala a la sartén con las espinacas. Mezcla el jugo de limón y las semillas de chía, y sazona con sal y pimienta.
4. Sirve la mezcla de quinoa y espinacas cubierta con el salmón cocido.

## Día 9

---

## 25. Tazón de Quinoa con Ajo y Hierbas

Este nutritivo tazón de desayuno combina quinoa, hierbas frescas y ajo. Es una opción rica en proteínas y fibra que ayuda a mantener la energía durante el día.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	5 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	280 kcal
<b>Proteínas</b>	11g
<b>Carbohidratos</b>	48g
<b>Grasas</b>	4g



### Ingredientes

quinoa	63g
agua	168g
cilantro fresco, picado	42g
ajo, picado	1.4g
jugo de limón	21g

### Preparación

1. Enjuaga la quinoa bajo agua fría y cocina con agua hasta que esté esponjosa.
2. Incorpora el ajo, el cilantro y el jugo de limón.
3. Sirve caliente.

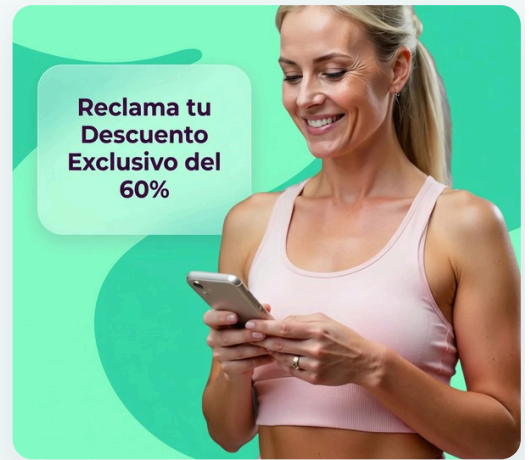
**OFERTA EXCLUSIVA**

## 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*



## 26. Tazón de Quinoa Sabroso con Verduras Asadas y Garbanzos

Este tazón de quinoa está repleto de proteína vegetal y fibra, lo que favorece la digestión y te mantiene satisfecha durante todo el día. Las verduras asadas aportan antioxidantes que combaten la inflamación, esenciales para mujeres mayores de 40.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	15 min
<b>Tiempo de cocción</b>	20 min
<b>Calorías</b>	589 kcal
<b>Proteínas</b>	34g
<b>Carbohidratos</b>	85g
<b>Grasas</b>	16g



### Ingredientes

Quinoa, enjuagada	186 ml
Agua	372 ml
Garbanzos, enlatados y escurridos	186 ml
Pimiento, en cubos	186 ml
Calabacín, en cubos	186 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Comino	7.8 g
Sal	1.6 g
Pimienta	1.6 g
Perejil fresco para decorar	23.3 g

## Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. En una cacerola mediana, lleva 372 ml de agua a ebullición. Agrega 93 ml de quinoa enjuagada, reduce el fuego a bajo, cubre y cocina a fuego lento durante 15 minutos.
3. Mientras se cocina la quinoa, mezcla el pimiento y el calabacín en cubos con 15 ml de aceite de oliva, comino, sal y pimienta. Extiende en una bandeja para hornear y asa durante 20 minutos, revolviendo a la mitad.
4. Una vez que la quinoa esté cocida, esponja con un tenedor y combina con los garbanzos y las verduras asadas. Decora con perejil fresco.

## 27. Porridge de Espinacas y Ajo

Este porridge es una opción nutritiva que combina la riqueza de la avena con los beneficios antioxidantes del ajo y las espinacas. Ideal para fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la salud digestiva.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	3 min
<b>Tiempo de cocción</b>	10 min
<b>Calorías</b>	252 kcal
<b>Proteínas</b>	8g
<b>Carbohidratos</b>	42g
<b>Grasas</b>	4g



### Ingredientes

avena	56g
agua	336g
espinacas frescas, picadas	42g
ajo, picado	1.4g
pimienta negra	al gusto

### Preparación

1. En una cacerola, lleva el agua a ebullición.
2. Agrega la avena y cocina a fuego lento durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Incorpora el ajo y las espinacas, y cocina hasta que las espinacas se marchiten.
4. Sazona con pimienta negra antes de servir.

## Día 10

## 28. Tazón de Quinoa con Cúrcuma, Espinacas y Salmón

Este tazón de quinoa presenta espinacas ricas en nutrientes y salmón rico en omega-3, promoviendo la salud del corazón y del cerebro. La cúrcuma añade propiedades antiinflamatorias, haciéndolo perfecto para mujeres mayores de 40 años.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	20 min
<b>Calorías</b>	698 kcal
<b>Proteínas</b>	47g
<b>Carbohidratos</b>	62g
<b>Grasas</b>	31g



### Ingredientes

Quinoa	139.5 g
Agua	372 ml
Filete de salmón	175.2 g
Espinacas frescas	372 ml
Cúrcuma en polvo	3.1 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml

## Preparación

1. En una cacerola, lleva el agua y la quinoa a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15 minutos hasta que esté cocida.
2. Mientras se cocina la quinoa, asa o hornea el salmón hasta que esté desmenuzable.
3. En una sartén, calienta el aceite de oliva y saltea las espinacas hasta que se marchiten.
4. Incorpora la cúrcuma en la quinoa una vez cocida y esponja con un tenedor.
5. Sirve la quinoa cubierta con espinacas y salmón, rociado con jugo de limón.

## 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.