

Plan de Dieta de Aumento de Peso Saludable de 7 Días PDF

Nutre tu cuerpo con un plan de comidas específico para un aumento de peso saludable.

Este Plan de Dieta de Aumento de Peso Saludable de 7 Días incluye 21 recetas nutritivas diseñadas para ayudarte a aumentar de peso de manera saludable. Ideal para mujeres que buscan incrementar su ingesta calórica sin comprometer la nutrición. ¡Descubre cómo disfrutar de comidas deliciosas mientras alcanzas tus objetivos de peso!

RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

| DÍA | CALORÍAS | PROTEÍNAS | CARBOHIDRATOS | GRASAS |
|--------------|--------------|-------------|---------------|------------|
| Día 1 | 1,825 | 116g | 191g | 66g |
| Día 2 | 1,825 | 106g | 261g | 47g |
| Día 3 | 1,825 | 131g | 192g | 63g |
| Día 4 | 1,840 | 123g | 214g | 62g |
| Día 5 | 1,840 | 93g | 272g | 55g |
| Día 6 | 1,840 | 119g | 154g | 87g |
| Día 7 | 1,840 | 95g | 225g | 70g |
| Prom. | 1,834 | 112g | 216g | 64g |

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA



Nutre tu cuerpo, transforma tu salud

QUÉ ENCONTRARÁS

Avena Nocturna de Frambuesa y Almendra

Batata Rellena con Pavo y Verduras

Tazón de Verduras y Arroz Integral

Tazón Tropical de Proteínas

Estofado de Lentejas y Espinacas

Tazón Picante de Quinoa y Frijoles Negros

Sopa Avgolemono con Pollo y Garbanzos

Panqueques de Quinoa y Frutas del Bosque con Yogur Griego

Risotto de Quinoa con Champiñones y Guisantes

Ensalada Tailandesa de Pollo y Mango

Tazón de Sueño de Chocolate y Almendra

Ensalada Arcoíris de Kale con Pollo a la Parrilla

+ 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



1,834 kcal/día

Promedio diario



112g Proteína

Promedio diario



Macros equilibrados

216g C / 64g G Prom.

Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Avena Nocturna de Frambuesa y Almendra

2. Sopa Avgolemono con Pollo y Garbanzos

3. Batata Rellena con Pavo y Verduras

02 Día 2

4. Panqueques de Quinoa y Frutas del Bosque con Yogur Griego

5. Tazón de Verduras y Arroz Integral

6. Risotto de Quinoa con Champiñones y Guisantes

03 Día 3

7. Tazón Tropical de Proteínas

8. Ensalada Tailandesa de Pollo y Mango

9. Estofado de Lentejas y Espinacas

04 Día 4

10. Tazón de Sueño de Chocolate y Almendra

11. Tazón Picante de Quinoa y Frijoles Negros

12. Ensalada Arcoíris de Kale con Pollo a la Parrilla

05 Día 5

13. Tazón Energético de Arándanos y Almendras

14. Risotto Cremoso de Champiñones y Cebada

15. Batatas Rellenas de Frijoles Negros y Espinacas

06 Día 6

16. Tortilla Nutritiva de Verduras con Tostada de Aguacate

17. Tazón de Arenque Ahumado y Quinoa

18. Curry de Garbanzos y Espinacas

07 Día 7

19. Tazón de Yogur Griego con Nueces y Frutas

20. Ensalada de Verduras Asadas con Quinoa y Aderezo de Tahini de Limón

21. Quinoa con Hierbas, Berenjena Asada y Garbanzos

Día 1

1. Avena Nocturna de Frambuesa y Almendra

Esta avena nocturna combina frambuesas y almendras para un desayuno rico en fibra que apoya la salud digestiva y mantiene estables los niveles de azúcar en la sangre. Los antioxidantes de las frambuesas promueven una piel saludable.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 12 min |
| Tiempo de cocción | 8 min |
| Calorías | 560 kcal |
| Proteínas | 21g |
| Carbohidratos | 63g |
| Grasas | 28g |



Ingredientes

| | |
|---------------------------|--------|
| Avena en hojuelas | 56 g |
| Leche de almendra | 336 ml |
| Frambuesas | 105 g |
| Mantequilla de almendra | 42 g |
| Semillas de chía | 21 g |
| Jarabe de arce (opcional) | 7 g |

Preparación

1. En un frasco, combina 56 g de avena en hojuelas, 336 ml de leche de almendra, 105 g de frambuesas, 42 g de mantequilla de almendra y 21 g de semillas de chía.
2. Revuelve bien y deja reposar en el refrigerador durante la noche.
3. Por la mañana, agrega 7 g de jarabe de arce si lo deseas y disfruta.

2. Sopa Avgolemono con Pollo y Garbanzos

Esta sopa griega tradicional es rica en proteínas y grasas saludables, lo que ayuda a equilibrar las hormonas. Disfruta de un plato reconfortante que apoya tu bienestar después de los 40.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 14 min |
| Tiempo de cocción | 13 min |
| Calorías | 605 kcal |
| Proteínas | 45g |
| Carbohidratos | 54g |
| Grasas | 23g |



Ingredientes

| | |
|------------------------------------|---------|
| pechuga de pollo, en cubos | 232.5 g |
| garbanzos, escurridos y enjuagados | 651 g |
| caldo de pollo | 1488 ml |
| huevo, batido | 1.6g |
| jugo de limón | 93 ml |
| orégano, seco | 7.8 g |
| sal | |

Preparación

1. En una olla, lleva a ebullición 1488 ml de caldo de pollo. Agrega 232.5 g de pollo en cubos y cocina hasta que esté hecho, aproximadamente 10 minutos.
2. Incorpora 651 g de garbanzos escurridos y cocina a fuego lento durante 5 minutos más.
3. En un tazón, bate 1.6 huevos y 93 ml de jugo de limón. Agrega lentamente un cucharón de caldo caliente para temperar la mezcla de huevo.
4. Vierte la mezcla de huevo y limón de nuevo en la olla, revolviendo suavemente hasta que espese un poco. Agrega orégano y sazona con sal al gusto. Sirve caliente.

3. Batata Rellena con Pavo y Verduras

Este plato sustancioso combina una batata con pavo magro y verduras nutritivas, ofreciendo una comida rica en fibra y proteína, ideal para el equilibrio hormonal. La batata proporciona carbohidratos complejos para energía sostenida mientras que la combinación de ingredientes estimula el metabolismo.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 10 min |
| Tiempo de cocción | 30 min |
| Calorías | 660 kcal |
| Proteínas | 50g |
| Carbohidratos | 74g |
| Grasas | 15g |



Ingredientes

| | |
|---------------------------------|----------|
| Batata, mediana | 1.7g |
| Pavo molido | 186.5 g |
| Col rizada o espinacas, picadas | 49.5 g |
| Aceite de oliva | 24.8 ml |
| Sal y pimienta al gusto | al gusto |

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C. Haz agujeros en 1 batata mediana con un tenedor y hornea durante 25-30 minutos hasta que esté suave.
2. En una sartén, calienta 15 ml de aceite de oliva a fuego medio y agrega 113 g de pavo molido; cocina hasta que esté dorado, aproximadamente 6-8 minutos.
3. Agrega 30 g de col rizada o espinacas picadas al pavo y cocina durante otros 2-3 minutos hasta que se marchiten.
4. Corta la batata horneada y rellénala con la mezcla de pavo y verduras. Sazona con sal y pimienta al gusto.

Día 2

4. Panqueques de Quinoa y Frutas del Bosque con Yogur Griego

Estos panqueques esponjosos son altos en proteínas y fibra, lo que los convierte en un desayuno saciante que apoya los niveles de energía y te mantiene satisfecha durante la mañana. Una opción deliciosa y nutritiva.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 12 min |
| Tiempo de cocción | 8 min |
| Calorías | 560 kcal |
| Proteínas | 34g |
| Carbohidratos | 70g |
| Grasas | 14g |



Ingredientes

| | |
|--------------------------|-----------|
| Quinoa cocida | 168 ml |
| Harina de trigo integral | 42 g |
| Polvo de hornear | 7 g |
| Huevo | 1.4 large |
| Frutas del bosque mixtas | 168 ml |
| Yogur griego | 84 ml |

Preparación

1. En un tazón, mezcla 168 ml de quinoa cocida, 42 g de harina de trigo integral, 7 g de polvo de hornear y 1 huevo batido hasta que estén combinados.
2. Incorpora suavemente 168 ml de frutas del bosque mixtas.
3. Cocina en una sartén antiadherente caliente durante 2-3 minutos por cada lado hasta que estén dorados. Sirve con 84 ml de yogur griego por encima.

5. Tazón de Verduras y Arroz Integral

Este tazón combina col rizada salteada, zanahorias, pimientos y arroz integral, ofreciendo una comida satisfactoria que apoya niveles de energía sostenidos y el equilibrio hormonal gracias a su alto contenido de fibra y proteínas.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 12 min |
| Tiempo de cocción | 12 min |
| Calorías | 605 kcal |
| Proteínas | 36g |
| Carbohidratos | 84g |
| Grasas | 16g |



Ingredientes

| | |
|--------------------|---------|
| Arroz integral | 372 g |
| Col rizada | 232.5 g |
| Zanahoria | 116.3 g |
| Pimiento | 232.5 g |
| Aceite de oliva | 23.3 ml |
| Semillas de sésamo | 23.3 g |

Preparación

1. En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la col rizada, las zanahorias y el pimiento, salteando durante aproximadamente 5-7 minutos.
2. En un tazón, coloca el arroz integral cocido y cubre con las verduras salteadas.
3. Espolvorea con semillas de sésamo antes de servir.

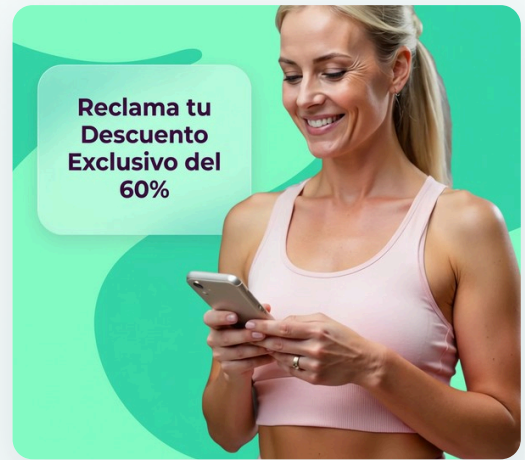
OFERTA EXCLUSIVA

Inicia Tu Plan Personalizado

Obtén planes de alimentación personalizados, seguimiento de macros y orientación experta, todo adaptado a tu cuerpo y objetivos únicos. Únete a más de un millón de mujeres que ya están transformando su salud con Reverse Health.

Comenzar Ahora

**Más de 1.100.000 mujeres transformando su salud*



6. Risotto de Quinoa con Champiñones y Guisantes

Este risotto cremoso está hecho con quinoa para una comida rica en proteínas, mientras que los champiñones proporcionan nutrientes esenciales que apoyan la densidad ósea. Los guisantes añaden fibra y un toque de dulzura, haciendo de este plato una opción satisfactoria para la cena.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 10 min |
| Tiempo de cocción | 20 min |
| Calorías | 660 kcal |
| Proteínas | 36g |
| Carbohidratos | 107g |
| Grasas | 17g |



Ingredientes

| | |
|-------------------------|------------|
| Quinoa | 148.5 g |
| Champiñones, en rodajas | 148.5 g |
| Guisantes congelados | 123.8 g |
| Caldo de verduras | 792 ml |
| Aceite de oliva | 24.8 ml |
| Cebolla, picada | 123.8 g |
| Ajo, picado | 3.3 cloves |

Preparación

1. En una olla, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio y sofríe la cebolla y el ajo picados hasta que estén translúcidos.
2. Agrega los champiñones en rodajas y cocina hasta que estén suaves, aproximadamente 5 minutos.
3. Incorpora la quinoa, el caldo de verduras y lleva a ebullición. Cocina durante unos 15 minutos hasta que la quinoa esté esponjosa.
4. Agrega los guisantes congelados y cocina durante 2 minutos adicionales hasta que estén calientes.

Día 3

7. Tazón Tropical de Proteínas

Este tazón vibrante combina frutas tropicales con yogur alto en proteínas y nueces, lo que apoya los niveles de energía y proporciona vitaminas para la salud ósea. El coco añade un toque delicioso y grasas saludables.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 12 min |
| Tiempo de cocción | 8 min |
| Calorías | 560 kcal |
| Proteínas | 42g |
| Carbohidratos | 56g |
| Grasas | 21g |



Ingredientes

| | |
|---------------------------|--------|
| Trozos de mango congelado | 336 ml |
| Yogur griego | 168 ml |
| Leche de coco | 168 ml |
| Semillas de cáñamo | 42 g |
| Almendras en rodajas | 42 g |
| Coco deshidratado | 21 g |

Preparación

1. Combina 336 ml de trozos de mango congelado, 168 ml de yogur griego y 168 ml de leche de coco en una licuadora. Mezcla hasta obtener una consistencia suave.
2. Vierte la mezcla en un tazón y decora con 42 g de almendras en rodajas, 42 g de semillas de cáñamo y 21 g de coco deshidratado.

8. Ensalada Tailandesa de Pollo y Mango

Esta ensalada refrescante combina pollo a la parrilla con mango dulce y verduras crujientes, ofreciendo un equilibrio de proteínas y grasas saludables. El aderezo de lima es hidratante y refrescante, ideal para aliviar los síntomas de la menopausia.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 17 min |
| Tiempo de cocción | 12 min |
| Calorías | 605 kcal |
| Proteínas | 43g |
| Carbohidratos | 53g |
| Grasas | 25g |



Ingredientes

| | |
|---|---------|
| pechuga de pollo a la parrilla, en rodajas | 170.5 g |
| mango, en cubos | 186 ml |
| mezcla de hojas verdes (espinaca, lechuga romana) | 744 ml |
| zanahoria, rallada | 93 ml |
| pimiento rojo, en rodajas | 186 ml |
| jugo de lima | 23.3 ml |
| salsa de pescado | 23.3 ml |
| aceite de oliva | 23.3 ml |
| cilantro picado | 46.5 ml |

Preparación

1. En un tazón, combina las hojas verdes, el mango en cubos, la zanahoria y el pimiento.
2. Coloca el pollo a la parrilla en rodajas sobre la ensalada.
3. En un tazón pequeño, bate el jugo de lima, la salsa de pescado y el aceite de oliva, luego rocía sobre la ensalada.

9. Estofado de Lentejas y Espinacas

Este estofado sustancioso está lleno de proteínas gracias a las lentejas y espinacas ricas en hierro, ideal para mantener los niveles de energía durante la menopausia. Las especias aportan calidez y propiedades antiinflamatorias, favoreciendo la digestión.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 10 min |
| Tiempo de cocción | 30 min |
| Calorías | 660 kcal |
| Proteínas | 46g |
| Carbohidratos | 83g |
| Grasas | 17g |



Ingredientes

| | |
|--------------------|------------|
| Lentejas cocidas | 396 g |
| Espinacas, picadas | 49.5 g |
| Caldo de verduras | 792 ml |
| Aceite de oliva | 24.8 ml |
| Cebolla, picada | 115.5 g |
| Ajo, picado | 3.3 clavos |
| Comino | 3.3 g |
| Sal | al gusto |
| Pimienta negra | al gusto |

Preparación

1. En una olla, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio y sofríe la cebolla picada y el ajo hasta que estén tiernos.
2. Agrega las lentejas cocidas, las espinacas, el caldo de verduras y el comino, llevando a fuego lento.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto y cocina durante 15-20 minutos hasta que esté caliente.

Día 4

10. Tazón de Sueño de Chocolate y Almendra

Un tazón deliciosamente indulgente que satisface los antojos de chocolate mientras proporciona un impulso de proteínas. El cacao en polvo es rico en antioxidantes, mientras que la leche de almendra y las nueces apoyan la salud del corazón.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 11 min |
| Tiempo de cocción | 8 min |
| Calorías | 560 kcal |
| Proteínas | 42g |
| Carbohidratos | 63g |
| Grasas | 21g |



Ingredientes

| | |
|-------------------------------------|------------|
| Plátano (congelado) | 1.4 medium |
| Cacao en polvo | 21 g |
| Leche de almendra (sin azúcar) | 168 ml |
| Proteína en polvo (sabor chocolate) | 42 g |
| Almendras picadas | 42 g |

Preparación

1. Mezcla 1 plátano congelado, 21 g de cacao en polvo, 168 ml de leche de almendra y 42 g de proteína en polvo hasta obtener una mezcla suave.
2. Vierte en un tazón y decora con 42 g de almendras picadas y un chorrillo de mantequilla de almendra.

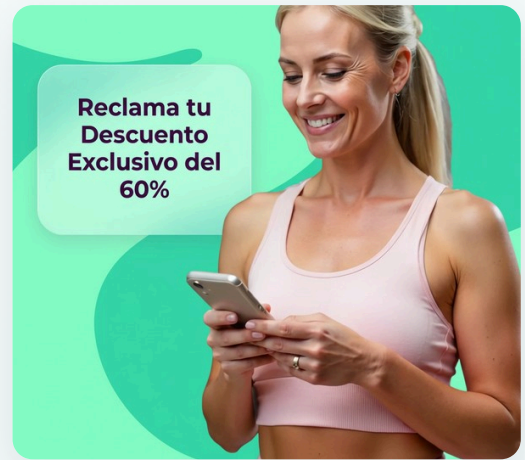
OFERTA EXCLUSIVA

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 Picante de Quinoa y Frijoles Negros

Este tazón sustancioso combina quinoa rica en proteínas y frijoles negros, proporcionando una fuente completa de proteínas y fibra para un sistema digestivo saludable. Las especias utilizadas también ayudan con el metabolismo y ofrecen beneficios antiinflamatorios.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 10 min |
| Tiempo de cocción | 20 min |
| Calorías | 620 kcal |
| Proteínas | 31g |
| Carbohidratos | 93g |
| Grasas | 16g |



Ingredientes

| | |
|----------------------------|---------|
| Quinoa cocida | 372 ml |
| Frijoles negros enlatados | 186 ml |
| Pimiento rojo | 0.8g |
| Cúrcuma en polvo | 6.2 g |
| Pimienta de chile en polvo | 3.1 g |
| Aceite de oliva | 23.3 ml |

Preparación

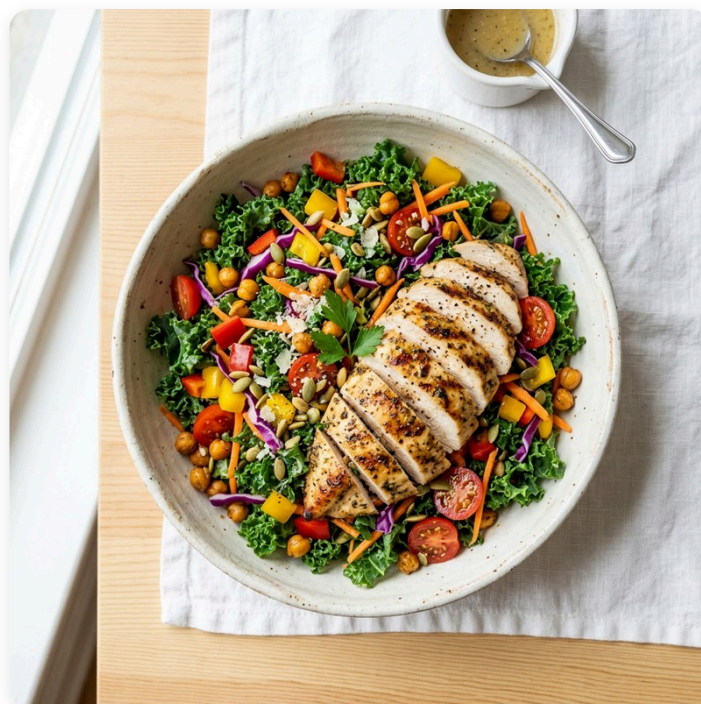
1. En una sartén, calienta 23.3 ml de aceite de oliva a fuego medio, añade el pimiento picado y sofríe durante 5 minutos.
2. Agrega 186 ml de frijoles negros, 372 ml de quinoa, cúrcuma y pimienta de chile; mezcla bien y calienta.
3. Sirve caliente.

12. Ensalada Arcoíris de Kale con Pollo a la Parrilla

Esta colorida ensalada de kale presenta pollo a la parrilla y verduras vibrantes, ofreciendo una rica fuente de proteínas y antioxidantes que apoyan la salud del corazón y los huesos. La combinación de grasas saludables y fibra ayuda a mantener los niveles de energía estables y promueve el equilibrio hormonal, ideal para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 10 min |
| Tiempo de cocción | 15 min |
| Calorías | 660 kcal |
| Proteínas | 50g |
| Carbohidratos | 58g |
| Grasas | 25g |



Ingredientes

| | |
|--|----------|
| Kale, picado | 792 ml |
| Pechuga de pollo a la parrilla, en rodajas | 396 ml |
| Pimiento, en cubos | 0.8g |
| Zanahorias, ralladas | 0.8g |
| Aceite de oliva | 24.8 ml |
| Vinagre balsámico | 24.8 ml |
| Sal | al gusto |
| Pimienta | al gusto |

Preparación

1. En un tazón grande, combina el kale picado, el pollo a la parrilla en rodajas, el pimiento en cubos y las zanahorias ralladas.
2. Rocía con aceite de oliva y vinagre balsámico, y sazona con sal y pimienta.
3. Mezcla bien y sirve.

Día 5

13. Tazón Energético de Arándanos y Almendras

Este tazón está lleno de arándanos ricos en antioxidantes y almendras que aportan grasas saludables, apoyando la salud del corazón y proporcionando energía sostenida. La adición de yogur griego aumenta el contenido de proteínas, ayudando a mantener la masa muscular.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 14 min |
| Tiempo de cocción | 8 min |
| Calorías | 560 kcal |
| Proteínas | 41g |
| Carbohidratos | 56g |
| Grasas | 22g |



Ingredientes

| | |
|------------------------------------|--------|
| Arándanos congelados | 336 ml |
| Yogur griego (natural, sin azúcar) | 336 ml |
| Mantequilla de almendra | 42 g |
| Semillas de chía | 21 g |
| Miel o jarabe de arce | 21 ml |
| Almendras (en rodajas) | 42 g |
| Arándanos frescos | 84 ml |

Preparación

1. En una licuadora, combina 336 ml de arándanos congelados, 336 ml de yogur griego, 42 g de mantequilla de almendra, 21 g de semillas de chía y 21 ml de miel. Mezcla hasta obtener una consistencia suave.
2. Vierte el batido en un tazón y decora con 42 g de almendras en rodajas y 84 ml de arándanos frescos.
3. Disfruta de inmediato para obtener el mejor sabor y textura.

14. Risotto Cremoso de Champiñones y Cebada

Este risotto es rico en fibra de cebada y proporciona una comida sustanciosa que apoya la salud digestiva, siendo especialmente beneficioso para mujeres mayores de 40 años. Los champiñones añaden vitamina D y antioxidantes, contribuyendo a la salud ósea.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 10 min |
| Tiempo de cocción | 25 min |
| Calorías | 620 kcal |
| Proteínas | 22g |
| Carbohidratos | 109g |
| Grasas | 16g |



Ingredientes

| | |
|-------------------------|----------|
| Cebada perlada | 155 g |
| Champiñones, en rodajas | 232.5 g |
| Caldo de verduras | 1116 ml |
| Cebolla, en cubos | 116.3 g |
| Aceite de oliva | 23.3 ml |
| Sal y pimienta | al gusto |

Preparación

1. En una olla, calienta el aceite de oliva a fuego medio y sofríe la cebolla hasta que esté translúcida.
2. Agrega los champiñones y cocina hasta que estén suaves, luego incorpora la cebada perlada.
3. Agrega gradualmente el caldo de verduras, una taza a la vez, revolviendo a menudo hasta que la cebada esté cocida (unos 20-25 minutos).
4. Sazona con sal y pimienta antes de servir.

15. Batatas Rellenas de Frijoles Negros y Espinacas

Estas batatas rellenas son ricas en fibra y vitamina A, promoviendo la salud digestiva y el cuidado de la piel. Los frijoles negros añaden proteína para el mantenimiento muscular, esencial para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 10 min |
| Tiempo de cocción | 30 min |
| Calorías | 660 kcal |
| Proteínas | 30g |
| Carbohidratos | 107g |
| Grasas | 17g |



Ingredientes

| | |
|---|-----------|
| Batata | 1.7 large |
| Frijoles negros, enlatados y escurridos | 198 ml |
| Espinacas frescas, picadas | 396 ml |
| Aceite de oliva | 24.8 ml |
| Sal y pimienta | al gusto |

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C. Hornea 1 batata grande durante 30-40 minutos hasta que esté tierna.
2. En un tazón, mezcla 198 ml de frijoles negros escurridos y 396 ml de espinacas picadas con sal y pimienta.
3. Una vez que la batata esté fría, ábrela y rellénala con la mezcla.

Día 6

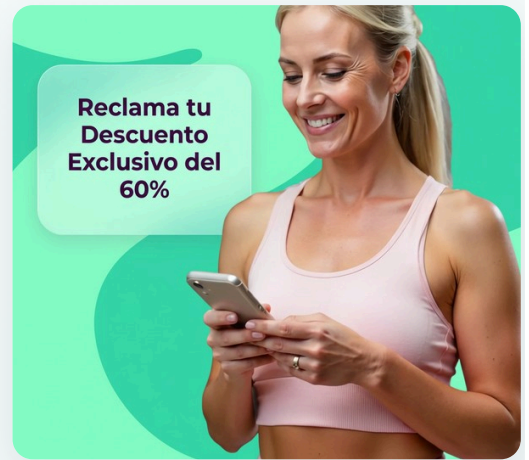
OFERTA EXCLUSIVA

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. Tortilla Nutritiva de Verduras con Tostada de Aguacate

Este desayuno sustancioso está diseñado para apoyar el equilibrio hormonal y la salud ósea en mujeres mayores de 40 años. Rico en proteínas, grasas saludables y fibra, proporciona energía sostenida mientras promueve la salud del corazón y el bienestar general.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 10 min |
| Tiempo de cocción | 15 min |
| Calorías | 560 kcal |
| Proteínas | 42g |
| Carbohidratos | 42g |
| Grasas | 31g |



Ingredientes

| | |
|--------------------------|-----------|
| Huevos | 4.2 large |
| Espinaca (fresca) | 42 g |
| Champiñones (en rodajas) | 49 g |
| Tomates (picados) | 105 g |
| Pan integral | 42 g |
| Aguacate (mediano) | 98 g |
| Aceite de oliva | 21 ml |
| Sal | al gusto |
| Pimienta | al gusto |

Preparación

1. En una sartén antiadherente, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la espinaca, los champiñones y los tomates, cocinando hasta que estén suaves, aproximadamente 3-4 minutos.
2. Bate los huevos en un tazón y sazona con sal y pimienta. Vierte los huevos en la sartén sobre las verduras, cocinando hasta que los bordes estén firmes, luego dobla suavemente la tortilla por la mitad y cocina por otros 2-3 minutos hasta que esté completamente cocida.
3. Mientras se cocina la tortilla, tuesta el pan integral. Una vez tostado, aplasta el aguacate encima y sazona con sal y pimienta.
4. Sirve la tortilla junto con la tostada de aguacate para un desayuno equilibrado y nutritivo.

17. Tazón de Arenque Ahumado y Quinoa

El arenque ahumado es una excelente fuente de ácidos grasos omega-3 y vitamina D, cruciales para la salud ósea y el equilibrio hormonal en mujeres mayores de 40 años. Combinado con quinoa, este plato ofrece una fuente de proteína completa para energía sostenida y apoyo muscular.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 10 min |
| Tiempo de cocción | 15 min |
| Calorías | 620 kcal |
| Proteínas | 47g |
| Carbohidratos | 62g |
| Grasas | 23g |



Ingredientes

| | |
|-------------------------------------|---------|
| Quinoa cocida | 372 ml |
| Filete de arenque ahumado | 175.2 g |
| Pepino, en cubos | 116.3 g |
| Tomates cherry, cortados a la mitad | 116.3 g |
| Aceite de oliva | 23.3 ml |
| Jugo de limón | 23.3 ml |
| Perejil fresco, picado | 23.3 g |

Preparación

1. En un tazón, combina la quinoa cocida, pepino en cubos, tomates cherry, aceite de oliva, jugo de limón y perejil.
2. Desmenuza el arenque ahumado y mézclalo suavemente en el tazón de quinoa.
3. Sirve de inmediato.

18. Curry de Garbanzos y Espinacas

Este delicioso curry es rico en proteínas y fibra de los garbanzos, ayudando a mantener los niveles de energía y apoyar la salud digestiva. Las especias utilizadas también pueden ayudar a combatir la inflamación y proporcionar alivio de los síntomas de la menopausia.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 10 min |
| Tiempo de cocción | 20 min |
| Calorías | 660 kcal |
| Proteínas | 30g |
| Carbohidratos | 50g |
| Grasas | 33g |



Ingredientes

| | |
|---------------------|---------|
| Garbanzos enlatados | 396 ml |
| Espinacas | 792 ml |
| Leche de coco | 198 ml |
| Curry en polvo | 24.8 g |
| Aceite de oliva | 24.8 ml |

Preparación

1. En una olla, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio; añade los garbanzos y el curry en polvo, revolviendo durante 2 minutos.
2. Vierte 198 ml de leche de coco y añade las espinacas; cocina a fuego lento durante 10 minutos hasta que las espinacas se marchiten.
3. Sirve caliente.

Día 7

19. Tazón de Yogur Griego con Nueces y Frutas

Este nutritivo tazón de desayuno ayuda a equilibrar las hormonas y fortalecer los huesos, siendo ideal para mujeres mayores de 40 años. Lleno de proteínas, fibra y grasas saludables, proporciona energía sostenida y promueve la salud del corazón.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 10 min |
| Tiempo de cocción | — |
| Calorías | 560 kcal |
| Proteínas | 42g |
| Carbohidratos | 56g |
| Grasas | 17g |



Ingredientes

| | |
|--|--------|
| yogur griego | 336 ml |
| proteína en polvo (vegetal o de suero) | 42 g |
| frutas del bosque mixtas (arándanos, fresas, frambuesas) | 210 g |
| avena | 42 g |
| mantequilla de almendra | 22.4 g |

Preparación

1. En un tazón, mezcla el yogur griego y la proteína en polvo hasta que estén bien combinados.
2. Agrega la avena y las frutas del bosque a la mezcla de yogur, revolviendo suavemente para combinar.
3. Rocía la mantequilla de almendra por encima y disfruta de tu nutritivo desayuno.

20. Ensalada de Verduras Asadas con Quinoa y Aderezo de Tahini de Limón

Esta ensalada abundante combina verduras asadas ricas en nutrientes con quinoa para una fuente completa de proteínas, ideal para el mantenimiento muscular. El aderezo de tahini de limón añade grasas saludables, mejorando la absorción de vitaminas liposolubles.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 15 min |
| Tiempo de cocción | 25 min |
| Calorías | 620 kcal |
| Proteínas | 28g |
| Carbohidratos | 70g |
| Grasas | 28g |



Ingredientes

| | |
|--|----------|
| verduras mixtas (pimientos, zanahorias, calabacín) | 744 ml |
| quinoa, cocida | 186 ml |
| tahini | 46.5 g |
| jugo de limón | 23.3 ml |
| aceite de oliva | 23.3 ml |
| sal y pimienta | al gusto |

Preparación

1. Precalienta el horno a 220°C. Mezcla las verduras mixtas picadas con 23.3 ml de aceite de oliva, sal y pimienta; asa durante 25 minutos.
2. En un tazón pequeño, mezcla 46.5 g de tahini y 23.3 ml de jugo de limón.
3. En un tazón grande, combina las verduras asadas y 186 ml de quinoa cocida. Rocía con el aderezo de tahini antes de servir.

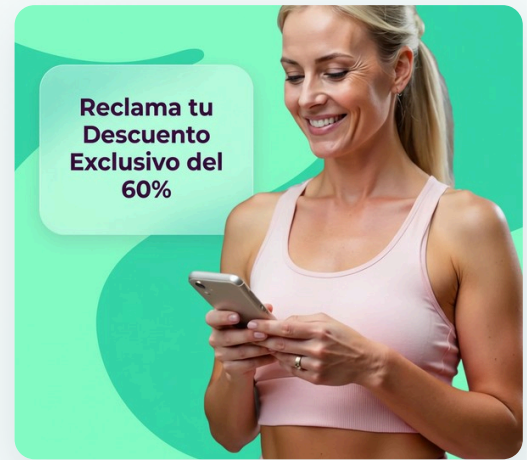
OFERTA EXCLUSIVA

Inicia Tu Plan Personalizado

Obtén planes de alimentación personalizados, seguimiento de macros y orientación experta, todo adaptado a tu cuerpo y objetivos únicos. Únete a más de un millón de mujeres que ya están transformando su salud con Reverse Health.

[Comenzar Ahora](#)

**Más de 1.100.000 mujeres transformando su salud*



21. Quinoa con Hierbas, Berenjena Asada y Garbanzos

Este plato vibrante es rico en proteínas y fibra, lo que ayuda a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre y promueve la pérdida de peso. La berenjena asada aporta fibra y antioxidantes, favoreciendo la digestión y el equilibrio hormonal.

Información Nutricional

| | |
|------------------------------|----------|
| Porciones | 1 |
| Tiempo de preparación | 10 min |
| Tiempo de cocción | 25 min |
| Calorías | 660 kcal |
| Proteínas | 25g |
| Carbohidratos | 99g |
| Grasas | 25g |



Ingredientes

| | |
|----------------------------------|----------|
| Quinoa | 148.5 g |
| Garbanzos enlatados | 198 ml |
| Berenjena, en cubos | 396 ml |
| Aceite de oliva | 49.5 ml |
| Hierbas secas (tomillo, orégano) | 8.3 g |
| Sal y pimienta | al gusto |

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Mezcla la berenjena en cubos y los garbanzos con aceite de oliva, hierbas secas, sal y pimienta; extiende en una bandeja para hornear.
3. Asa durante 20-25 minutos hasta que estén dorados y tiernos.
4. Mientras tanto, cocina la quinoa según las instrucciones del paquete; esponja con un tenedor.
5. Sirve la berenjena asada y los garbanzos sobre la quinoa.

Empieza Tu Camino hacia la Salud Hoy

Únete a más de un millón de mujeres que están transformando su salud con planes de nutrición y fitness personalizados, diseñados para tu cuerpo, tus objetivos y tu estilo de vida.



Planes de alimentación y seguimiento de macros



Programas basados en evidencia científica



Orientación y apoyo de expertos

VER MÁS PLANES

Descubre más guías de nutrición y planes de dieta elaborados por expertos en reverse.health/es/category/nutricion — planes de alimentación, recetas y consejos de bienestar para mujeres mayores de 40 años.

[Comenzar Ahora](#)

Descubre un mundo diseñado para la salud femenina

Este contenido es solo orientativo y no sustituye al asesoramiento médico profesional. Consulta a tu médico antes de iniciar cualquier dieta o programa de ejercicio.

© 2026 Reverse Health. Todos los derechos reservados.