

Plan de Dieta de Confusión Metabólica de 7 Días para Mujeres Mayores de 40 PDF

Revitaliza tu metabolismo con este plan estructurado.

Este plan de dieta de 7 días presenta 21 recetas únicas diseñadas para reiniciar tu metabolismo y ayudar en la pérdida de peso para mujeres mayores de 40. Experimenta una semana de comidas deliciosas que te ayudarán a descubrir un nuevo ritmo en tus hábitos alimenticios.

RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Día 1	1,400	53g	149g	76g
Día 2	1,401	59g	151g	73g
Día 3	1,399	33g	103g	98g
Día 4	1,399	64g	108g	85g
Día 5	1,399	35g	93g	101g
Día 6	1,399	77g	137g	71g
Día 7	1,398	64g	84g	94g
Prom.	1,399	55g	118g	85g

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA



Nutre tu cuerpo, transforma tu salud

QUÉ ENCONTRARÁS

Tostada de Aguacate con Tomate y Albahaca

Curry de Lentejas y Verduras con Leche de Coco

Ensalada Fresca de Verduras y Edamame

Tostada de Aguacate con Huevo

Sopa Cremosa de Aguacate y Hinojo

Sopa de Batata Dulce y Coco

Sopa Cremosa de Aguacate y Espinacas

Tostada de Aguacate con Albahaca Sagrada

Ensalada de Verduras Asadas con Aderezo de Tahini

Batido de Aguacate y Espinacas

Ensalada de Aguacate y Tomate con Aderezo de Limón

Pollo a la Parrilla con Cilantro y Lima y Verduras

+ 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



55g Proteína

Promedio diario



1,399 kcal/día

Promedio diario



Macros equilibrados

118g C / 85g G Prom.

Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Tostada de Aguacate con Tomate y Albahaca

2. Sopa Cremosa de Aguacate y Espinacas

3. Curry de Lentejas y Verduras con Leche de Coco

02 Día 2

4. Tostada de Aguacate con Albahaca Sagrada

5. Ensalada Fresca de Verduras y Edamame

6. Ensalada de Verduras Asadas con Aderezo de Tahini

03 Día 3

7. Tostada de Aguacate con Huevo

8. Batido de Aguacate y Espinacas

9. Sopa Cremosa de Aguacate y Hinojo

04 Día 4

10. Ensalada de Aguacate y Tomate con Aderezo de Limón

11. Sopa de Batata Dulce y Coco

12. Pollo a la Parrilla con Cilantro y Lima y Verduras

05 Día 5

13. Tazón de Batido de Espinacas y Aguacate

14. Ensalada de Aguacate y Kale con Aderezo de Sésamo

15. Sopa Cremosa de Pimientos Rojos Asados

06 Día 6

16. Tazón de Batido Verde con Almendras

17. Wrap Picante de Aguacate y Hummus

18. Camarones al Coco Tailandeses con Verduras

07 Día 7

19. Batido de Coco y Frutas del Bosque con Espinacas

20. Ensalada de Aguacate y Tomate con Vinagreta de Jengibre

21. Camarones al Pesto con Fideos de Calabacín

Día 1

1. Tostada de Aguacate con Tomate y Albahaca

Esta tostada combina la cremosidad del aguacate con el frescor de los tomates y el aroma de la albahaca. Es una opción deliciosa y saludable, rica en grasas saludables y baja en sodio.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	420 kcal
Proteínas	8g
Carbohidratos	42g
Grasas	25g



Ingredientes

pan integral	1.4 slice
aguacate maduro	0.7g
tomates cherry	7g
albahaca fresca	7 leaves
jugo de limón	7 ml
pimienta negra	al gusto

Preparación

1. Tuesta el pan integral hasta que esté dorado.
2. Aplasta el aguacate y mézclalo con el jugo de limón y la pimienta.
3. Unta el aguacate sobre la tostada, agrega los tomates cherry cortados por la mitad y las hojas de albahaca.
4. Sirve inmediatamente.

2. Sopa Cremosa de Aguacate y Espinacas

Esta sopa sedosa es rica en grasas saludables para el corazón del aguacate y proporciona vitamina K de las espinacas para una salud ósea óptima. También es un plato refrescante que puede ayudar a aliviar los síntomas relacionados con la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	419 kcal
Proteínas	9g
Carbohidratos	34g
Grasas	31g



Ingredientes

Aguacate	232.5 g
Espinacas frescas	93 g
Caldo de verduras	372 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En una olla, combina 240 ml de caldo de verduras y 60 g de espinacas; cocina a fuego medio hasta que se marchiten, aproximadamente 3 minutos.
2. Agrega 1 aguacate y 15 ml de jugo de limón; licúa hasta que esté cremoso.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto, luego sirve caliente.

3. Curry de Lentejas y Verduras con Leche de Coco

Este curry rico y nutritivo está hecho de lentejas llenas de proteínas y una variedad de verduras. La leche de coco añade cremosidad y grasas saludables, mientras que la cúrcuma y el jengibre ayudan a reducir la inflamación y los síntomas de la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	17 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	561 kcal
Proteínas	36g
Carbohidratos	73g
Grasas	20g



Ingredientes

Lentejas rojas	330 g
Caldo de huesos	1188 ml
Leche de coco	396 ml
Coliflor, picada	495 g
Espinacas, picadas	99 g
Cúrcuma en polvo	8.3 g
Jengibre fresco, picado	8.3 g
Sal	8.3 g
Pimienta negra	3.3 g

Preparación

1. En una olla, calienta 1 cucharada (15ml) de aceite de oliva a fuego medio. Agrega las lentejas, el caldo de huesos y la coliflor, cocinando hasta que estén tiernas, aproximadamente 15 minutos.
2. Incorpora la leche de coco, las espinacas, la cúrcuma, el jengibre, la sal y la pimienta. Cocina a fuego lento durante 10-15 minutos más hasta que esté caliente.

Día 2

4. Tostada de Aguacate con Albahaca Sagrada

Sagrada

Esta vibrante tostada de aguacate está cubierta con albahaca sagrada, un poderoso adaptógeno conocido por ayudar a aliviar el estrés. Es una comida rápida y nutritiva, rica en grasas saludables y fibra.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	9 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	420 kcal
Proteínas	11g
Carbohidratos	50g
Grasas	21g



Ingredientes

Pan integral	2.8 rebanadas
Aguacate, machacado	1.4g
Hojas de albahaca sagrada, frescas	84 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Tuesta 2.8 rebanadas de pan integral.
2. Unta 1.4 de aguacate machacado sobre cada rebanada.
3. Cubre con 84 ml de hojas frescas de albahaca sagrada y sazona con sal y pimienta.

5. Ensalada Fresca de Verduras y Edamame

Esta ensalada refrescante presenta una mezcla de pepinos, pimientos, zanahorias y edamame. Rica en proteínas y fibra, ayuda a la saciedad y proporciona grasas saludables para el equilibrio hormonal.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	403 kcal
Proteínas	31g
Carbohidratos	43g
Grasas	19g



Ingredientes

Pepinos	232.5 g
Pimientos	116.3 g
Zanahorias	116.3 g
Edamame	116.3 g
Aceite de oliva	46.5 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón, combina los pepinos, los pimientos, las zanahorias y el edamame.
2. Rocía el aceite de oliva y el jugo de limón sobre la ensalada, y sazónala con sal y pimienta al gusto. Mezcla bien.

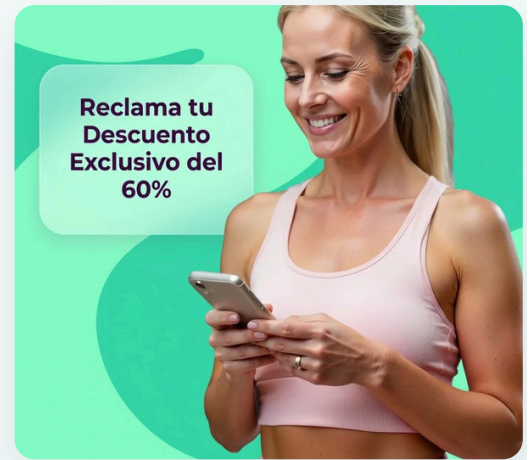
OFERTA EXCLUSIVA

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. Ensalada de Verduras Asadas con Aderezo de Tahini

Esta ensalada de verduras asadas está repleta de nutrientes y antioxidantes que favorecen la salud general. El aderezo de tahini aporta grasas saludables que ayudan a equilibrar las hormonas, especialmente importante para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	30 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	17g
Carbohidratos	58g
Grasas	33g



Ingredientes

calabacín, en cubos	396 ml
zanahorias, en rodajas	396 ml
pimiento, en cubos	396 ml
aceite de oliva	49.5 ml
tahini	49.5 g
jugo de limón	24.8 ml

Preparación

1. Precalienta el horno a 220°C.
2. Mezcla el calabacín, las zanahorias y el pimiento con el aceite de oliva, luego extiende sobre una bandeja para hornear.
3. Asa durante 30 minutos hasta que estén tiernos, luego rocía con tahini y jugo de limón antes de servir.

7. Tostada de Aguacate con Huevo

Esta nutritiva tostada de aguacate cubierta con un huevo escalfado proporciona grasas saludables y proteínas para comenzar bien tu día. Es rápida de preparar y se puede disfrutar sobre la marcha.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	406 kcal
Proteínas	14g
Carbohidratos	42g
Grasas	21g



Ingredientes

Pan integral	1.4 slice
Aguacate	0.7 medium
Huevo	1.4 large
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

Preparación

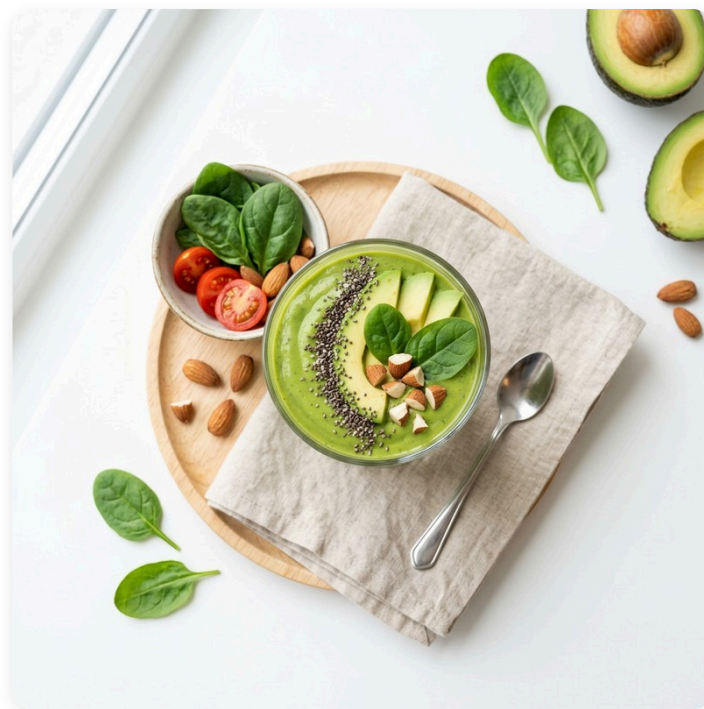
1. Tuesta el pan integral.
2. Aplasta el aguacate y úntalo sobre el pan tostado.
3. Escalfa el huevo y colócalo sobre la tostada de aguacate.
4. Sazona con sal y pimienta al gusto.

8. Batido de Aguacate y Espinacas

Este batido cremoso es una excelente fuente de grasas saludables que apoyan la producción hormonal. La espinaca añade fibra y vitaminas, convirtiéndolo en una opción nutritiva para el almuerzo.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	465 kcal
Proteínas	9g
Carbohidratos	31g
Grasas	37g



Ingredientes

Aguacate, sin hueso y pelado	116.3 g
Espinaca fresca	46.5 g
Leche de almendras	372 ml
Miel (opcional)	7.8 g

Preparación

1. En una licuadora, combina el aguacate, la espinaca, la leche de almendras y la miel si la usas.
2. Licúa hasta que esté suave y cremoso.
3. Sirve inmediatamente para un almuerzo saciante.

9. Sopa Cremosa de Aguacate y Hinojo

Esta sopa cremosa está llena de nutrientes con grasas saludables del aguacate, que apoyan la salud del corazón y la hidratación de la piel. El hinojo añade sabor y es conocido por sus propiedades antiinflamatorias, beneficiosas durante la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	528 kcal
Proteínas	10g
Carbohidratos	30g
Grasas	40g



Ingredientes

Aguacate, en cubos	1.7g
Bulbo de hinojo, en cubos	247.5 g
Caldo de verduras	792 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En una olla, calienta el aceite de oliva a fuego medio y sofríe el hinojo en cubos hasta que esté suave.
2. Agrega el caldo de verduras y lleva a ebullición.
3. Reduce el fuego y mezcla el aguacate en cubos hasta que esté cremoso.
4. Sazona con sal y pimienta antes de servir.

Día 4

10. Ensalada de Aguacate y Tomate con Aderezo de Limón

Esta ensalada refrescante está llena de grasas saludables y vitaminas, esenciales para mantener el equilibrio hormonal y la salud de la piel. Los tomates aportan licopeno, un potente antioxidante beneficioso para la salud del corazón.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	406 kcal
Proteínas	6g
Carbohidratos	21g
Grasas	36g



Ingredientes

Aguacate maduro, picado	1.4 medium
Tomates cherry, cortados a la mitad	336 ml
Hojas de albahaca fresca, picadas	42 ml
Jugo de limón	21 ml
Pimienta negra	al gusto

Preparación

1. En un tazón, combina el aguacate picado, los tomates cherry cortados a la mitad y la albahaca picada.
2. Rocía con jugo de limón y sazona con pimienta negra, luego mezcla suavemente para combinar.
3. Sirve de inmediato para disfrutar del mejor sabor y textura.

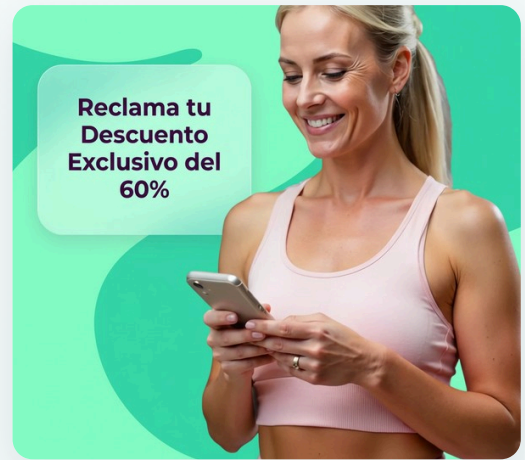
OFERTA EXCLUSIVA

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. Sopa de Batata Dulce y Coco

Esta sopa es rica en beta-caroteno y fibra, lo que favorece la salud de la piel y la digestión en mujeres mayores de 40 años. La leche de coco aporta grasas saludables esenciales para la regulación hormonal.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	465 kcal
Proteínas	8g
Carbohidratos	70g
Grasas	19g



Ingredientes

Batata	310 g
Caldo de verduras	744 ml
Leche de coco	186 ml
Jengibre fresco	3.9 cm
Aceite de oliva	23.3 ml

Preparación

1. En una cacerola, calienta 23.3 ml de aceite de oliva a fuego medio. Agrega 310 g de batata en cubos y sofríe durante unos 5 minutos.
2. Añade 744 ml de caldo de verduras y 3.9 cm de jengibre rallado, lleva a ebullición y luego cocina a fuego lento durante 15 minutos hasta que la batata esté tierna.
3. Licúa hasta obtener una mezcla suave y agrega 186 ml de leche de coco antes de servir.

12. Pollo a la Parrilla con Cilantro y Lima y Verduras

El pollo a la parrilla marinado en cilantro y lima proporciona proteínas magras esenciales para el mantenimiento muscular, mientras que las verduras a la parrilla ofrecen fibra y antioxidantes. Esta comida ayuda a apoyar la salud del corazón y el equilibrio hormonal.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	528 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	17g
Grasas	30g



Ingredientes

pechuga de pollo, marinada	189.8 g
pimiento, en rodajas	123.8 g
calabacín, en rodajas	123.8 g
aceite de oliva	24.8 ml
jugo de lima	24.8 ml

Preparación

1. Precalienta la parrilla a fuego medio-alto.
2. Marina el pollo en jugo de lima y aceite de oliva durante al menos 15 minutos.
3. Asa el pollo durante 6-8 minutos de cada lado, añadiendo las verduras a la parrilla durante los últimos 10 minutos hasta que estén tiernas.

Día 5

13. Tazón de Batido de Espinacas y Aguacate

Este tazón de batido es una excelente fuente de hierro y magnesio, que apoyan los niveles de energía y la función muscular. El aguacate añade grasas saludables que ayudan a regular los niveles hormonales.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	406 kcal
Proteínas	10g
Carbohidratos	28g
Grasas	28g



Ingredientes

Espinacas, frescas	336 ml
Aguacate, maduro	112 g
Leche de almendra sin azúcar	336 ml
Semillas de chía	21 g
Coberturas (almendras en rodajas, bayas)	al gusto

Preparación

1. En una licuadora, combina espinacas, aguacate, leche de almendra y semillas de chía; mezcla hasta obtener una consistencia suave.
2. Vierte en un tazón y añade almendras en rodajas y bayas al gusto.
3. Disfruta de inmediato como un desayuno refrescante.

14. Ensalada de Aguacate y Kale con Aderezo de Sésamo

Rica en magnesio gracias al kale y las semillas de sésamo, esta ensalada ayuda a relajar los músculos y reducir el estrés. Las grasas saludables del aguacate promueven el equilibrio hormonal, esencial para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	465 kcal
Proteínas	12g
Carbohidratos	25g
Grasas	37g



Ingredientes

Hojas de kale	744 ml
Aguacate	
Semillas de sésamo	46.5 ml
Aceite de oliva	46.5 ml
Salsa de soya (bajo en sodio)	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Sal y pimienta	

Preparación

1. En un tazón grande, combina el kale, el aguacate en rodajas y las semillas de sésamo tostadas.
2. En un tazón pequeño, bate el aceite de oliva, la salsa de soya, el jugo de limón, la sal y la pimienta.
3. Rocía el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente para combinar.

15. Sopa Cremosa de Pimientos Rojos Asados

Esta sopa es rica en vitamina C, lo que fortalece el sistema inmunológico y mejora la salud de la piel en mujeres mayores de 40 años. La textura cremosa, derivada de los anacardos, aporta grasas saludables que favorecen la producción hormonal.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	528 kcal
Proteínas	13g
Carbohidratos	40g
Grasas	36g



Ingredientes

Pimientos rojos asados	396 ml
Caldo de verduras	396 ml
Anacardos crudos	66 g
Ajo	3.3 cloves
Aceite de oliva	24.8 ml

Preparación

1. En una cacerola, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio y sofríe 3.3 dientes de ajo picados durante 1 minuto.
2. Agrega 396 ml de pimientos rojos asados y 396 ml de caldo de verduras. Lleva a ebullición durante 10 minutos.
3. Mezcla con 66 g de anacardos remojados hasta obtener una mezcla suave y cremosa.

Día 6

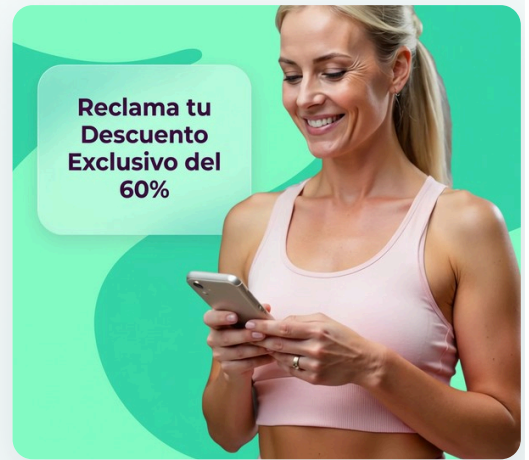
OFERTA EXCLUSIVA

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 Batido Verde con Almendras

Este tazón de batido está lleno de micronutrientes de las verduras de hoja verde, apoyando la salud ósea y el equilibrio hormonal. Cubierto con almendras y semillas, proporciona proteínas y grasas saludables para mantener la energía y la saciedad.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	406 kcal
Proteínas	11g
Carbohidratos	53g
Grasas	18g



Ingredientes

Espinaca o col rizada fresca	84 g
Banana, congelada	168 g
Leche de almendra	168 ml
Almendras picadas	42 g
Semillas de chía	21 g
Miel o jarabe de arce	7 ml

Preparación

1. En una licuadora, combina 60 g de espinaca o col rizada, 168 g de banana congelada y 120 ml de leche de almendra.
2. Licúa hasta que esté suave, añadiendo más leche de almendra si es necesario para alcanzar la consistencia deseada.
3. Vierte en un tazón y cubre con 30 g de almendras picadas, 15 g de semillas de chía y rocía con 5 ml de miel o jarabe de arce si lo deseas.

17. Wrap Picante de Aguacate y Hummus

Un wrap rápido y satisfactorio que combina hummus rico en proteínas con grasas saludables del aguacate. Las especias ayudan a mejorar el metabolismo y a gestionar los niveles de azúcar en la sangre.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	465 kcal
Proteínas	16g
Carbohidratos	54g
Grasas	23g



Ingredientes

Wrap de grano entero	1.6g
Hummus	93 ml
Aguacate, en rodajas	108.5 g
Pepino en rodajas	186 ml
Pimienta de cayena	1.6 g

Preparación

1. Unta 93 ml de hummus sobre el wrap de grano entero.
2. Cubre con 108.5 g de aguacate en rodajas y 186 ml de pepino en rodajas.
3. Espolvorea con 1.6 g de pimienta de cayena y enrolla el wrap firmemente.

18. Camarones al Coco Tailandeses con Verduras

Este delicioso plato de camarones combina proteínas magras con grasas saludables del leche de coco, promoviendo el equilibrio hormonal y la salud del corazón. La adición de verduras coloridas proporciona antioxidantes vitales que pueden aliviar los síntomas de la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	528 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	30g
Grasas	30g



Ingredientes

Camarones, pelados y desvenados	247.5 g
Leche de coco	198 ml
Guisantes	123.8 g
Pimiento rojo, en rodajas	123.8 g
Jugo de lima	24.8 ml
Salsa de pescado	24.8 ml
Albahaca fresca, picada	49.5 g

Preparación

1. En una sartén, combina la leche de coco, la salsa de pescado y el jugo de lima a fuego medio.
2. Agrega los camarones, los guisantes y el pimiento; cocina durante 8 minutos o hasta que los camarones estén cocidos.
3. Retira del fuego y agrega la albahaca fresca antes de servir.

Día 7

19. Batido de Coco y Frutas del Bosque con Espinacas

Este batido vibrante está lleno de antioxidantes y nutrientes que benefician la salud cerebral. Es una manera rápida y deliciosa de comenzar el día.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	420 kcal
Proteínas	8g
Carbohidratos	42g
Grasas	25g



Ingredientes

Espinacas, frescas	336 ml
Frutas del bosque mixtas (congeladas o frescas)	168 ml
Leche de coco	336 ml
Semillas de chía	21 ml
Miel o jarabe de agave	21 ml

Preparación

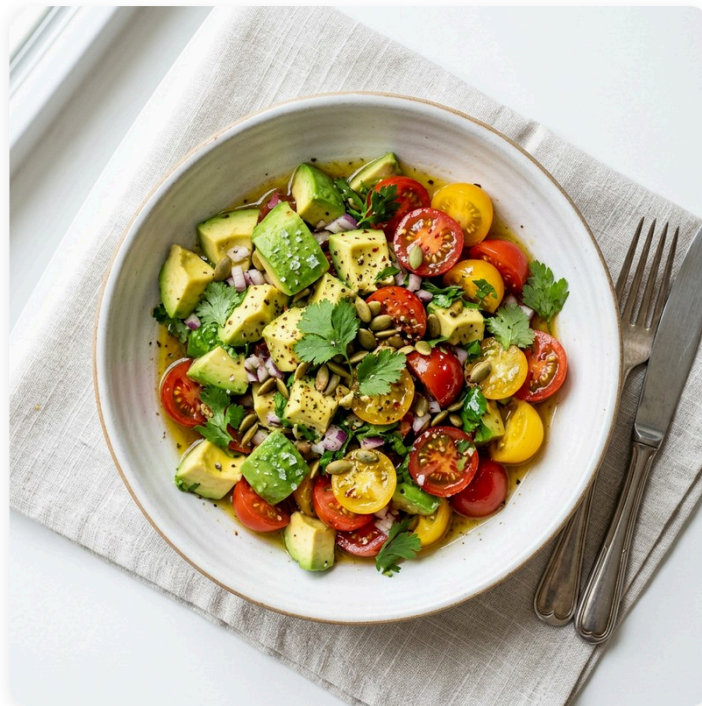
1. En una licuadora, combina 336 ml de espinacas frescas, 168 ml de frutas del bosque mixtas, 336 ml de leche de coco y 21 ml de semillas de chía.
2. Licúa hasta obtener una mezcla suave, añadiendo miel o jarabe de agave al gusto.
3. Vierte en un vaso y disfruta de inmediato.

20. Ensalada de Aguacate y Tomate con Vinagreta de Jengibre

Esta ensalada vibrante ofrece grasas saludables del aguacate, esenciales para la producción hormonal, junto con tomates ricos en antioxidantes. La vinagreta de jengibre no solo añade sabor, sino que también ayuda a la digestión y reduce la inflamación.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	450 kcal
Proteínas	6g
Carbohidratos	19g
Grasas	39g



Ingredientes

Aguacate, en cubos	155 g
Tomates cherry, cortados a la mitad	232.5 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Jengibre fresco, rallado	3.9 g
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón, combina 155 g de aguacate en cubos y 232.5 g de tomates cherry cortados a la mitad.
2. En un tazón separado, bate 23.3 ml de aceite de oliva, 23.3 ml de jugo de limón y 3.9 g de jengibre rallado; sazona con sal y pimienta.
3. Vierte la vinagreta sobre la ensalada, mezcla suavemente y sirve de inmediato.

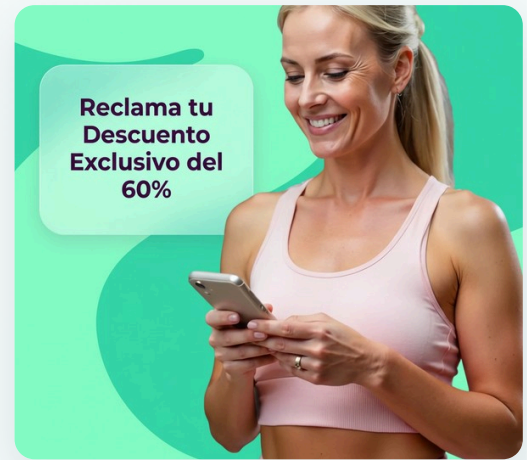
OFERTA EXCLUSIVA

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. Camarones al Pesto con Fideos de Calabacín

Este plato bajo en carbohidratos presenta camarones y fideos de calabacín, ofreciendo alta proteína y fibra. El pesto añade grasas saludables y sabor, convirtiéndolo en una excelente opción nutritiva para mujeres mayores de 40.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	528 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	23g
Grasas	30g



Ingredientes

camarones grandes	280.5 g
calabacín	
aceite de oliva	49.5 ml
salsa pesto	99 ml
albahaca fresca	49.5 ml
sal marina	
pimienta negra	

Preparación

1. En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega los camarones y cocina durante unos 3-4 minutos hasta que estén rosados y cocidos.
2. Añade los fideos de calabacín y el pesto, mezclando para combinar. Cocina durante 2-3 minutos adicionales hasta que estén bien calientes.
3. Sazona con sal y pimienta antes de servir, decorado con albahaca fresca.



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.