

Plan de Dieta de Galveston de 7 Días: Plan de Comidas Antiinflamatorio para Mujeres Mayores de 40 PDF

Combate la inflamación con un plan de comidas especializado basado en la Dieta de Galveston.

Este Plan de Dieta de Galveston de 7 Días ofrece 21 recetas antiinflamatorias adaptadas para mujeres mayores de 40. Diseñado para abordar la inflamación, este plan promueve la salud general mientras ofrece opciones de comidas deliciosas. Ideal para mujeres que buscan sentirse lo mejor posible y apoyar su bienestar.

RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Día 1	1,398	37g	98g	110g
Día 2	1,501	73g	99g	99g
Día 3	1,502	64g	181g	62g
Día 4	1,499	68g	226g	44g
Día 5	1,281	83g	114g	55g
Día 6	1,499	75g	145g	76g
Día 7	1,499	67g	151g	77g
Prom.	1,454	67g	145g	75g

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA



Nutre tu cuerpo, transforma tu salud

QUÉ ENCONTRARÁS

Pudín de Chía con Cúrcuma y Coco

Salteado de Champiñones y Brócoli

Ensalada de Espinacas, Bayas y Nueces

Tazón de Desayuno de Chía y Frutas

Curry de Verduras con Coco y Lentejas

Sopa de Zanahoria y Jengibre

Ensalada de Espinacas y Arándanos con Nueces

Parfait de Chía con Frutas

Salmón al Horno con Cúrcuma y Jengibre sobre Ensalada de Espinacas

Ensalada de Remolacha y Hinojo con Aderezo de Yogur

Panqueques de Granos Enteros con Frutas

Pasta Rápida con Camarones y Espinacas

+ 9 recetas más en el interior

¿Necesitas un plan adaptado a tus objetivos? Reverse Health crea planes de alimentación personalizados según tu cuerpo, preferencias y estilo de vida. [Empieza en reverse.health](https://reverse.health)



21 Recetas

7 días de plan alimenticio



1,454 kcal/día

Promedio diario



67g Proteína

Promedio diario



Macros equilibrados

145g C / 75g G Prom.

Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Pudín de Chía con Cúrcuma y Coco

2. Ensalada de Espinacas y Arándanos con Nueces

3. Salteado de Champiñones y Brócoli

02 Día 2

4. Parfait de Chía con Frutas

5. Ensalada de Espinacas, Bayas y Nueces

6. Salmón al Horno con Cúrcuma y Jengibre sobre Ensalada de Espinacas

03 Día 3

7. Tazón de Desayuno de Chía y Frutas

8. Ensalada de Remolacha y Hinojo con Aderezo de Yogur

9. Curry de Verduras con Coco y Lentejas

04 Día 4

10. Panqueques de Granos Enteros con Frutas

11. Sopa de Zanahoria y Jengibre

12. Pasta Rápida con Camarones y Espinacas

05 Día 5

13. Pudding de Chía con Cúrcuma y Bayas

14. Sopa de Guisantes y Menta

15. Salteado de Pavo y Verduras

06 Día 6

16. Avena Nocturna de Maca y Frutas

17. Ensalada de Pepino y Aguacate con Aderezo de Limón

18. Horno de Pollo con Hierbas Italianas y Quinoa

07 Día 7

19. Tazón de Batido de Nueces de Brasil y Frutas del Bosque

20. Sopa de Calabacín y Puerro

21. Tazón de Quinoa con Sardinias y Espinacas

Día 1

1. Pudín de Chía con Cúrcuma y Coco

Rico en ácidos grasos omega-3 y antioxidantes, este pudín es una excelente opción para la salud del corazón y para mantener niveles de energía a lo largo del día. Su sabor exótico y textura cremosa lo hacen irresistible.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	448 kcal
Proteínas	11g
Carbohidratos	39g
Grasas	31g



Ingredientes

Semillas de chía	84 ml
Leche de coco	336 ml
Cúrcuma en polvo	3.5 g
Jarabe de arce	21 ml
Extracto de vainilla	3.5 ml

Preparación

1. En un tazón, combina 84 ml de semillas de chía, 336 ml de leche de coco, 3.5 g de cúrcuma en polvo, 21 ml de jarabe de arce y 3.5 ml de extracto de vainilla.
2. Revuelve bien y refrigera durante al menos 2 horas o toda la noche hasta que espese a una consistencia similar a un pudín. Sirve frío.

2. Ensalada de Espinacas y Arándanos con Nueces

Esta ensalada refrescante es rica en antioxidantes y vitaminas gracias a los arándanos y las espinacas. Las nueces aportan grasas saludables, que favorecen la salud del corazón y el equilibrio hormonal en mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	620 kcal
Proteínas	16g
Carbohidratos	39g
Grasas	54g



Ingredientes

Hojas de espinaca fresca	124 g
Arándanos	116.3 g
Nueces, picadas	46.5 g
Queso feta, desmenuzado (opcional)	46.5 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Vinagre balsámico	23.3 ml

Preparación

1. En un tazón grande, combina 124 g de hojas de espinaca fresca y 116.3 g de arándanos.
2. Agrega 46.5 g de nueces picadas y 46.5 g de queso feta desmenuzado si lo deseas.
3. Rocía con 23.3 ml de aceite de oliva y 23.3 ml de vinagre balsámico, luego mezcla bien.

3. Salteado de Champiñones y Brócoli

Un delicioso salteado que combina champiñones y brócoli, ambos ricos en vitamina D y calcio, respectivamente. Este plato es rápido de preparar y es una excelente opción para mantener la salud ósea y apoyar los niveles de energía.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	1 min
Calorías	330 kcal
Proteínas	10g
Carbohidratos	20g
Grasas	25g



Ingredientes

Ramilletes de brócoli	247.5 g
Champiñones, en rodajas	165 g
Aceite de oliva	49.5 ml
Ajo, picado	3.3 cloves
Salsa de soja (bajo en sodio)	24.8 ml

Preparación

1. Calienta 49.5 ml de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio.
2. Agrega 3.3 dientes de ajo picados y saltea durante 1 minuto hasta que estén fragantes.
3. Agrega 247.5 g de ramilletes de brócoli y 165 g de champiñones en rodajas; saltea durante unos 5-7 minutos hasta que las verduras estén tiernas.
4. Rocía con 24.8 ml de salsa de soja baja en sodio, mezclando para combinar, y sirve caliente.

Día 2

4. Parfait de Chía con Frutas

Este parfait es rico en fibra y antioxidantes, lo que lo convierte en una excelente opción para la digestión y la salud general. Las semillas de chía aportan ácidos grasos omega-3 que apoyan el equilibrio hormonal, mientras que las frutas frescas son densas en nutrientes y bajas en calorías.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	252 kcal
Proteínas	7g
Carbohidratos	35g
Grasas	10g



Ingredientes

Semillas de chía	42 g
Leche de almendra sin azúcar	336 ml
Frutas mixtas (fresas, arándanos)	168 ml
Miel o jarabe de arce (opcional)	7 ml

Preparación

1. En un tazón, combina las semillas de chía y la leche de almendra, revolviendo bien para evitar grumos.
2. Deja reposar la mezcla durante 10 minutos, permitiendo que las semillas de chía absorban el líquido.
3. Capa la mezcla de chía con frutas mixtas en un vaso o tazón y rocía con miel si lo deseas.

5. Ensalada de Espinacas, Bayas y Nueces

Esta ensalada vibrante está cargada de espinacas, un poderoso antioxidante, y bayas frescas, mejorando la función cerebral y la memoria. Las nueces proporcionan omega-3 esenciales, convirtiéndola en una comida ideal para potenciar el cerebro.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	589 kcal
Proteínas	16g
Carbohidratos	47g
Grasas	43g



Ingredientes

Espinaca fresca	93 g
Bayas mixtas (fresas, arándanos, frambuesas)	232.5 g
Nueces picadas	46.5 g
Queso feta (opcional)	43.4 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Vinagre balsámico	23.3 ml

Preparación

1. En un bol grande, combina 60 g de espinaca fresca, 150 g de bayas mixtas y 30 g de nueces picadas.
2. Si lo deseas, desmenuza 28 g de queso feta por encima.
3. Rocía con 15 ml de aceite de oliva y 15 ml de vinagre balsámico, luego mezcla bien para combinar.

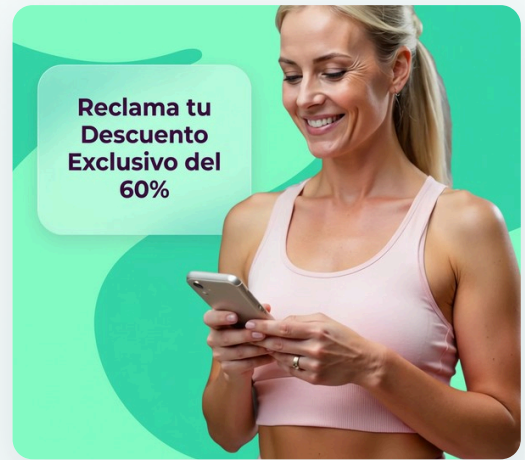
OFERTA EXCLUSIVA

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. Salmón al Horno con Cúrcuma y Jengibre sobre Ensalada de Espinacas

Este plato presenta salmón, rico en ácidos grasos omega-3, combinado con cúrcuma y jengibre, conocidos por sus propiedades antiinflamatorias. Cargado de vitaminas y minerales de la espinaca fresca, apoya la salud articular y reduce la inflamación.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	660 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	17g
Grasas	46g



Ingredientes

Filete de salmón	280.5 g
Cúrcuma en polvo	8.3 g
Jengibre fresco, rallado	8.3 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Espinaca baby	99 g
Jugo de limón	24.8 ml

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. En un tazón pequeño, mezcla cúrcuma, jengibre, aceite de oliva y una pizca de sal. Frota la mezcla sobre el filete de salmón.
3. Coloca el salmón en una bandeja para hornear y hornea durante 15 minutos.
4. Mientras tanto, en un tazón, mezcla la espinaca con jugo de limón y un chorrito de aceite de oliva.
5. Sirve el salmón al horno sobre la ensalada de espinacas.

Día 3

7. Tazón de Desayuno de Chía y Frutas

Este nutritivo tazón de desayuno con frutas y semillas de chía es perfecto para comenzar el día. La fibra y los antioxidantes ayudan a equilibrar las hormonas y reducir la inflamación.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	532 kcal
Proteínas	17g
Carbohidratos	45g
Grasas	25g



Ingredientes

Semillas de chía	42 g
Leche de almendra	336 ml
Frutas mixtas	105 g
Nueces	42 g
Miel	21 g
Semillas de linaza	14 g

Preparación

1. En un tazón, mezcla 42 g de semillas de chía con 336 ml de leche de almendra y deja reposar en el refrigerador durante la noche para que espese.
2. Antes de servir, añade 105 g de frutas mixtas, 42 g de nueces picadas y espolvorea con 14 g de semillas de linaza molidas.
3. Rocía con miel si lo deseas.

8. Ensalada de Remolacha y Hinojo con Aderezo de Yogur

Esta ensalada vibrante es rica en fibra y antioxidantes, lo que favorece la salud intestinal y reduce la inflamación. El aderezo de yogur aporta una textura cremosa y probióticos beneficiosos.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	310 kcal
Proteínas	11g
Carbohidratos	47g
Grasas	14g



Ingredientes

Remolachas, asadas y picadas	372 ml
Bulbo de hinojo, en rodajas finas	372 ml
Yogur griego natural	93 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Aceite de oliva	23.3 ml

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C. Envuelve las remolachas en papel aluminio y ásalas durante 30-40 minutos hasta que estén tiernas. Pela y pica.
2. En un tazón, combina las remolachas asadas y el hinojo en rodajas.
3. En un tazón pequeño, mezcla 93 ml de yogur griego, 23.3 ml de jugo de limón y una pizca de sal para hacer el aderezo. Rocía sobre la ensalada y añade 23.3 ml de aceite de oliva.

9. Curry de Verduras con Coco y Lentejas

Este vibrante curry de coco presenta lentejas, espinacas, tomates y pimientos. Las lentejas ofrecen proteínas y fibra, apoyando el metabolismo, mientras que las especias proporcionan beneficios antiinflamatorios para los síntomas de la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	3 min
Calorías	660 kcal
Proteínas	36g
Carbohidratos	89g
Grasas	23g



Ingredientes

Lentejas rojas	198 g
Espinaca	247.5 g
Tomates en cubos (enlatados)	396 g
Pimiento (en rodajas)	247.5 g
Leche de coco	198 ml
Curry en polvo	16.5 g
Aceite de oliva	24.8 ml

Preparación

1. En una olla, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega el pimiento y sofríe durante 3 minutos.
2. Añade las lentejas, los tomates en cubos, la leche de coco y el curry en polvo. Lleva a fuego lento.
3. Incorpora la espinaca y cocina durante 5-7 minutos hasta que las lentejas estén tiernas.

Día 4

10. Panqueques de Granos Enteros con Frutas

Estos panqueques de granos enteros son esponjosos y nutritivos, ideales para comenzar el día con energía. Agrega un chorrito de aceite de oliva para un toque especial.

Información Nutricional

Porciones	2
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	560 kcal
Proteínas	17g
Carbohidratos	84g
Grasas	21g



Ingredientes

Harina de trigo integral	168 g
Polvo de hornear	21 g
Leche	336 ml
Huevo	1.4g
Frutas mixtas	105 g
Aceite de oliva	42 ml

Preparación

1. En un tazón, mezcla la harina de trigo integral y el polvo de hornear.
2. En otro tazón, bate la leche y el huevo juntos, luego combina con los ingredientes secos.
3. Incorpora suavemente las frutas mixtas.
4. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio, vierte la masa para formar panqueques y cocina hasta que se formen burbujas en la superficie antes de voltear.

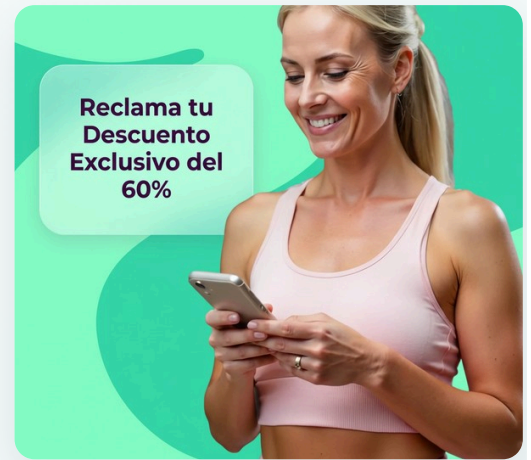
OFERTA EXCLUSIVA

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 Zanahoria y Jengibre

Esta sopa vibrante es rica en betacaroteno, que apoya la salud ocular y la vitalidad de la piel. El jengibre añade un toque picante y ofrece beneficios antiinflamatorios, siendo una opción reconfortante para los síntomas de la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	279 kcal
Proteínas	5g
Carbohidratos	59g
Grasas	6g



Ingredientes

Zanahorias	310 g
Jengibre fresco	23.3 g
Caldo de verduras	744 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En una olla, calienta 23.3 ml de aceite de oliva a fuego medio; sofríe 23.3 g de jengibre picado durante 1 minuto.
2. Añade 2 zanahorias picadas y 744 ml de caldo de verduras; lleva a ebullición.
3. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que las zanahorias estén tiernas; mezcla hasta obtener una textura suave, sazona con sal y pimienta al gusto.

12. Pasta Rápida con Camarones y Espinacas

Este plato de pasta rápida incorpora camarones enlatados y espinacas congeladas, ofreciendo una comida nutritiva rica en proteínas y vitaminas. Es una opción saludable para el corazón gracias a los ácidos grasos omega-3.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	660 kcal
Proteínas	46g
Carbohidratos	83g
Grasas	17g



Ingredientes

Pasta integral	561 g
Camarones enlatados	462 g
Espinacas congeladas	792 ml
Aceite de oliva	49.5 ml
Ajo en polvo	8.3 g
Hojuelas de pimienta rojo triturado (opcional)	3.3 g

Preparación

1. Cocina 561 g de pasta integral según las instrucciones del paquete; escurre.
2. En una sartén, calienta 49.5 ml de aceite de oliva a fuego medio.
3. Agrega 462 g de camarones escurridos, 792 ml de espinacas descongeladas, y sazona con 8.3 g de ajo en polvo y opcionalmente 3.3 g de hojuelas de pimienta rojo. Cocina durante 5 minutos hasta que esté caliente, luego mezcla con la pasta.

13. Pudding de Chía con Cúrcuma y Bayas

Este nutritivo pudding de chía está infusionado con cúrcuma y cubierto con bayas frescas para un desayuno satisfactorio. Es una opción que puedes preparar con anticipación, ahorrándote tiempo por la mañana.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	280 kcal
Proteínas	8g
Carbohidratos	34g
Grasas	13g



Ingredientes

semillas de chía	56 g
leche de almendra	336 ml
polvo de cúrcuma	2.8 g
extracto de vainilla	7 ml
bayas frescas	105 g

Preparación

1. En un tazón, mezcla las semillas de chía, la leche de almendra, la cúrcuma y el extracto de vainilla.
2. Refrigera durante la noche para permitir que la mezcla espese.
3. Antes de servir, cubre con bayas frescas.

14. Sopa de Guisantes y Menta

Esta sopa refrescante está cargada de proteínas de los guisantes, ayudando en el mantenimiento muscular para mujeres mayores de 40. La menta añade un efecto refrescante y puede ayudar con la digestión, siendo ideal para una dieta líquida.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	341 kcal
Proteínas	16g
Carbohidratos	47g
Grasas	12g



Ingredientes

Guisantes congelados	372 ml
Hojas de menta fresca	93 ml
Caldo de verduras	744 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Aceite de oliva	23.3 ml

Preparación

1. En una cacerola, calienta 23.3 ml de aceite de oliva a fuego medio. Agrega 372 ml de guisantes descongelados y sofríe durante 2-3 minutos.
2. Añade 744 ml de caldo de verduras y lleva a ebullición, luego cocina a fuego lento durante 10 minutos. Incorpora 93 ml de hojas de menta fresca.
3. Mezcla hasta obtener una textura suave, añadiendo 23.3 ml de jugo de limón antes de servir.

15. Salteado de Pavo y Verduras

Un salteado rápido y vibrante que presenta pavo molido y una variedad de verduras coloridas, ofreciendo una comida equilibrada rica en proteínas. Las verduras proporcionan antioxidantes y vitaminas esenciales necesarias para el bienestar general de las mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	660 kcal
Proteínas	59g
Carbohidratos	33g
Grasas	30g



Ingredientes

Pavo molido	280.5 g
Verduras mixtas (pimientos, guisantes, zanahorias)	396 ml
Salsa de soya, baja en sodio	49.5 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Ajo, picado	1.7g
Jengibre, picado	8.3 g
Semillas de sésamo	8.3 g

Preparación

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agrega el pavo molido y cocina hasta que esté dorado.
2. Añade el ajo, el jengibre y las verduras mixtas, luego saltea hasta que las verduras estén tiernas pero crujientes, aproximadamente 5-7 minutos. Incorpora la salsa de soya baja en sodio y sirve decorado con semillas de sésamo.

Día 6

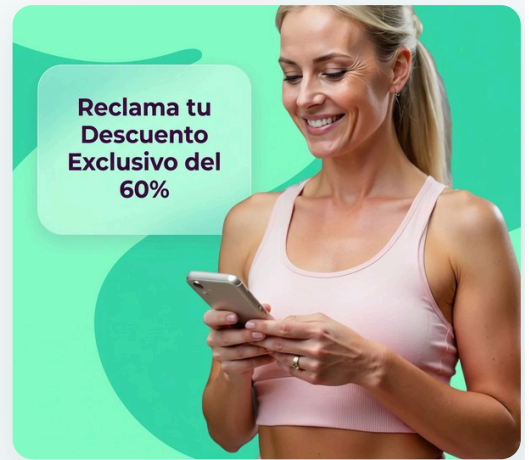
OFERTA EXCLUSIVA

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. Avena Nocturna de Maca y Frutas

Esta avena nocturna presenta polvo de maca y bayas ricas en antioxidantes para un desayuno nutritivo que aumenta los niveles de energía y apoya el equilibrio hormonal. La fibra ayuda con la digestión y te mantiene satisfecha.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	560 kcal
Proteínas	17g
Carbohidratos	84g
Grasas	17g



Ingredientes

Avena	168 ml
Leche de almendras	336 ml
Polvo de maca	21 g
Frutas mixtas (frescas o congeladas)	168 ml
Semillas de chía	21 g

Preparación

1. En un frasco, combina 168 ml de avena, 336 ml de leche de almendras, 21 g de polvo de maca y 21 g de semillas de chía.
2. Revuelve bien y cubre con 168 ml de frutas mixtas.
3. Cubre y refrigera durante la noche. Por la mañana, revuelve y ¡disfruta!

17. Ensalada de Pepino y Aguacate con Aderezo de Limón

Refresca tu paladar con esta ensalada ligera rica en hidratación y grasas saludables del aguacate. La fibra del pepino ayuda con la digestión y promueve un peso saludable.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	279 kcal
Proteínas	5g
Carbohidratos	16g
Grasas	23g



Ingredientes

Pepino, en rodajas	1.6 large
Aguacate, en cubos	124 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	46.5 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón, combina el pepino en rodajas y el aguacate en cubos.
2. En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta.
3. Rocía el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente antes de servir.

18. Horno de Pollo con Hierbas Italianas y Quinoa

Esta comida en una sola bandeja combina pollo magro con quinoa rica en proteínas, proporcionando una fuente sustancial de proteínas esencial para preservar la masa muscular después de los 40. Las hierbas italianas realzan el sabor mientras apoyan la digestión y reducen la inflamación.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	660 kcal
Proteínas	53g
Carbohidratos	45g
Grasas	36g



Ingredientes

Pechuga de pollo sin hueso, en cubos	247.5 g
Quinoa cocida	198 g
Tomates cherry, cortados por la mitad	123.8 g
Espinaca	49.5 g
Condimento italiano	8.3 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Queso parmesano, rallado	49.5 g

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C. En una bandeja para hornear, mezcla el pollo, la quinoa, los tomates y la espinaca.
2. Rocía con aceite de oliva y espolvorea el condimento italiano por encima; mezcla para cubrir.
3. Hornea durante 15 minutos o hasta que el pollo esté cocido, luego espolvorea con parmesano antes de servir.

Día 7

19. Tazón de Batido de Nueces de Brasil y Frutas del Bosque

Este tazón de batido está repleto de nutrientes, con nueces de Brasil que aportan selenio y frutas del bosque que son ricas en antioxidantes. Es una excelente opción para aumentar la energía y apoyar la función tiroidea gracias a sus grasas saludables.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	560 kcal
Proteínas	11g
Carbohidratos	70g
Grasas	28g



Ingredientes

Frutas del bosque congeladas	336 ml
Plátano	1.4g
Nueces de Brasil	84 g
Leche de coco	168 ml
Semillas de chía	21 g

Preparación

1. En una licuadora, combina las frutas congeladas, el plátano, la leche de coco y las semillas de chía. Mezcla hasta obtener una consistencia suave.
2. Vierte en un tazón y cubre con las nueces de Brasil picadas.

20. Sopa de Calabacín y Puerro

Esta sopa ligera está llena de vitaminas que promueven una piel saludable y una buena digestión. Su alto contenido de fibra apoya la salud intestinal, convirtiéndola en una excelente opción para una dieta líquida.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	279 kcal
Proteínas	6g
Carbohidratos	22g
Grasas	19g



Ingredientes

Calabacín	310 g
Puerro	155 g
Caldo de verduras	744 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Hierbas frescas (perejil o eneldo)	23.3 g

Preparación

1. En una olla, calienta 23.3 ml de aceite de oliva a fuego medio y sofríe 310 g de calabacín picado y 155 g de puerro en rodajas hasta que estén tiernos, aproximadamente 5 minutos.
2. Agrega 744 ml de caldo de verduras y lleva a ebullición, luego cocina a fuego lento durante 15 minutos.
3. Mezcla hasta obtener una textura suave y sirve decorado con hierbas frescas.

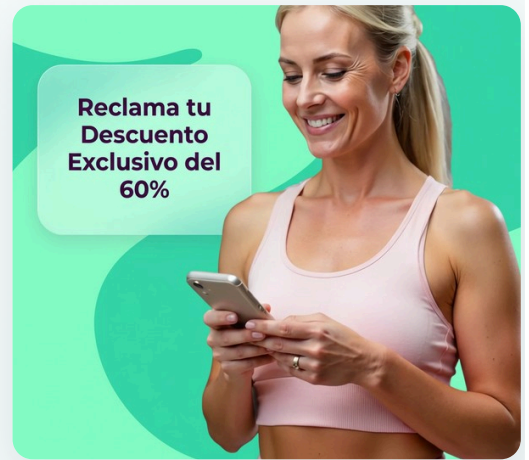
OFERTA EXCLUSIVA

Inicia Tu Plan Personalizado

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

[Comenzar Ahora](#)

**Más de 1.100.000 mujeres transformando su salud*



21. Tazón de Quinoa con Sardinas y Espinacas

Combinando sardinas y espinacas, este tazón ofrece una gran cantidad de calcio y ácidos grasos omega-3, apoyando la salud del corazón y reduciendo la inflamación. La quinoa añade una fuente completa de proteínas para energía sostenida.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	660 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	59g
Grasas	30g



Ingredientes

Quinoa cocida	396 ml
Espinaca fresca, picada	792 ml
Sardinias enlatadas en aceite de oliva	198 g
Ajo, picado	3.3 cloves
Jugo de limón	24.8 ml

Preparación

1. En una sartén, calienta 15 ml de aceite de oliva a fuego medio y saltea 3.3 dientes de ajo picados hasta que estén fragantes.
2. Agrega 792 ml de espinaca picada y cocina hasta que se marchite, alrededor de 2-3 minutos.
3. En un tazón, combina 396 ml de quinoa cocida y la espinaca salteada, coloca encima 198 g de sardinias y rocía con 24.8 ml de 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 — 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.