

Plan de Dieta de Jugos de 7 Días para Mujeres Mayores de 40 PDF

Revitaliza tu salud con una dieta refrescante basada en jugos.

El Plan de Dieta de Jugos de 7 Días presenta 21 recetas de jugos revitalizantes diseñadas específicamente para mujeres mayores de 40. Este plan enfatiza la desintoxicación y revitalización, siendo perfecto para quienes buscan limpiar sus cuerpos mientras disfrutan de jugos frescos y deliciosos.

RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Día 1	1,399	49g	147g	71g
Día 2	1,399	72g	160g	76g
Día 3	1,399	68g	176g	50g
Día 4	1,401	107g	89g	71g
Día 5	1,399	72g	140g	67g
Día 6	1,397	108g	117g	55g
Día 7	1,403	119g	121g	60g
Prom.	1,400	85g	136g	64g

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA

Día 1		1,399
Día 2		1,399
Día 3		1,399
Día 4		1,401
Día 5		1,399
Día 6		1,397
Día 7		1,403

Nutre tu cuerpo, transforma tu salud

QUÉ ENCONTRARÁS

Tazón de Smoothie de Chía y Berries con Linaza

Sopa Cremosa de Remolacha y Coliflor con Ajo

Ensalada Colorida de Pimientos y Quinoa

Batido de Plátano y Mantequilla de Maní

Tacos de Pescado con Cilantro y Lima

Sopa Fría de Aguacate y Espinacas

Ensalada de Garbanzos con Caldo de Huesos

Tostada de Aguacate con Ajo y Limón

Sardinas a la Parrilla con Limón y Hierbas

Ensalada de Quinoa con Verduras Asadas

Tazón de Batido de Frutas del Bosque

Camarones Salteados con Ajo y Acelga

+ 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



85g Proteína

Promedio diario



1,400 kcal/día

Promedio diario



Macros equilibrados

136g C / 64g G Prom.

Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Tazón de Smoothie de Chía y Berries con Linaza
2. Ensalada de Garbanzos con Caldo de Huesos

3. Sopa Cremosa de Remolacha y Coliflor con Ajo

02 Día 2

4. Tostada de Aguacate con Ajo y Limón

5. Ensalada Colorida de Pimientos y Quinoa

6. Sardinas a la Parrilla con Limón y Hierbas

03 Día 3

7. Batido de Plátano y Mantequilla de Maní

8. Ensalada de Quinoa con Verduras Asadas

9. Tacos de Pescado con Cilantro y Lima

04 Día 4

10. Tazón de Batido de Frutas del Bosque

11. Sopa Fría de Aguacate y Espinacas

12. Camarones Salteados con Ajo y Acelga

05 Día 5

13. Tazón de Batido de Nueces y Arándanos

14. Ensalada de Garbanzos y Paneer con Aderezo de Limón y Tahini

15. Sopa de Coliflor con Limón y Ajo

06 Día 6

16. Batido de Zanahoria y Frutas

17. Ensalada de Garbanzos y Cítricos

18. Salteado de Camarones y Brócoli con Jengibre

07 Día 7

19. Tazón de Quinoa Rico en Proteínas

20. Tacos de Camarones Picantes con Ajo

21. Salteado de Camarones con Limón y Hierbas

Día 1

1. Tazón de Smoothie de Chía y Berries con Linaza

Este tazón de smoothie refrescante está lleno de antioxidantes de las bayas y fibra de las semillas de chía y linaza, promoviendo la salud digestiva y el equilibrio hormonal. Es una opción rápida para el desayuno o postre que impulsa los niveles de energía y apoya la salud del corazón.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	406 kcal
Proteínas	14g
Carbohidratos	42g
Grasas	22g



Ingredientes

Leche de almendra	336 ml
Berries mixtas	210 g
Semillas de chía	42 g
Harina de linaza	21 g
Almendras	49 g

Preparación

1. En una licuadora, combina la leche de almendra, las berries mixtas, las semillas de chía y la harina de linaza. Mezcla hasta que esté suave.
2. Vierte el smoothie en un tazón y cubre con almendras picadas y algunas berries adicionales.
3. Sirve inmediatamente para un capricho refrescante.

2. Ensalada de Garbanzos con Caldo de Huesos

Esta ensalada refrescante combina garbanzos con un aderezo infusionado con caldo de huesos y una variedad de verduras. Los garbanzos son ricos en fibra y proteínas, lo que apoya el equilibrio hormonal y la salud digestiva.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	465 kcal
Proteínas	25g
Carbohidratos	59g
Grasas	16g



Ingredientes

Caldo de huesos	93 ml
Garbanzos enlatados, escurridos	372 ml
Mezcla de verduras (espinacas, rúcula)	744 ml
Tomates cherry, cortados a la mitad	186 ml
Pepino, en cubos	186 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml

Preparación

1. En un tazón pequeño, bate 93 ml de caldo de huesos, 23.3 ml de aceite de oliva y 23.3 ml de jugo de limón.
2. En un tazón grande, combina 372 ml de garbanzos escurridos, 744 ml de mezcla de verduras, 186 ml de tomates cherry cortados y 186 ml de pepino en cubos.
3. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla para combinar.

3. Sopa Cremosa de Remolacha y Coliflor con Ajo

Esta sopa reconfortante combina remolachas y coliflor, conocidas por sus propiedades desintoxicantes. El ajo proporciona apoyo adicional al hígado, mientras que la cremosidad ayuda en la digestión.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	528 kcal
Proteínas	10g
Carbohidratos	46g
Grasas	33g



Ingredientes

Remolachas	792 ml
Ramilletes de coliflor	396 ml
Caldo de verduras	1188 ml
Dientes de ajo	3.3g
Aceite de oliva	24.8 ml
Leche de coco	396 ml

Preparación

1. En una olla, calienta el aceite de oliva a fuego medio y sofríe el ajo hasta que esté fragante.
2. Agrega las remolachas, la coliflor y el caldo de verduras. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15 minutos.
3. Mezcla la sopa hasta que esté suave, incorpora la leche de coco y calienta antes de servir.

Día 2

4. Tostada de Aguacate con Ajo y Limón

Una deliciosa tostada de aguacate cremosa sobre pan integral, con hierbas frescas y un toque de ajo y limón. Perfecta para un desayuno saludable.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	3 min
Calorías	392 kcal
Proteínas	7g
Carbohidratos	42g
Grasas	21g



Ingredientes

Aguacate	98g
Pan integral	42g
Ajo	1.4g
Cilantro fresco	10.5g
Jugo de limón	21g

Preparación

1. Tuesta el pan hasta que esté dorado.
2. En un tazón, aplasta el aguacate con ajo picado y jugo de limón.
3. Unta la mezcla de aguacate sobre la tostada y adorna con cilantro picado.

5. Ensalada Colorida de Pimientos y Quinoa

Esta ensalada vibrante está llena de pimientos y quinoa, ofreciendo una fuente completa de proteínas y vitaminas esenciales. Su alto contenido de fibra promueve la salud digestiva, fundamental para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	512 kcal
Proteínas	19g
Carbohidratos	68g
Grasas	22g



Ingredientes

Quinoa	139.5 g
Pimiento rojo	116.3 g
Pepino	116.3 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Sal y pimienta al gusto	

Preparación

1. Cocina 139.5 g de quinoa según las instrucciones del paquete, generalmente entre 12 y 15 minutos.
2. En un tazón, combina la quinoa cocida, 116.3 g de pimiento rojo picado y 116.3 g de pepino picado.
3. Adereza con 23.3 ml de aceite de oliva, 23.3 ml de jugo de limón y sazón con sal y pimienta.

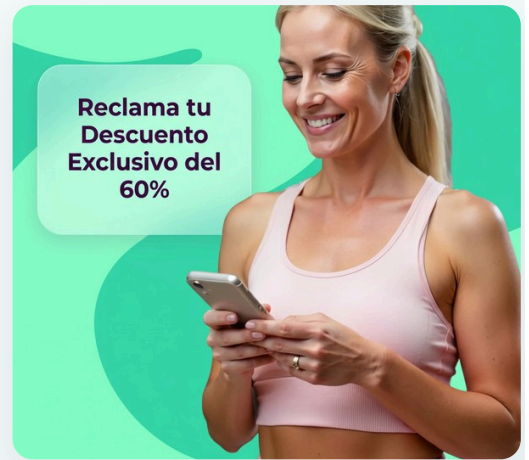
OFERTA EXCLUSIVA

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. Sardinas a la Parrilla con Limón y Hierbas

Las sardinas son una fuente fantástica de ácidos grasos omega-3 y calcio, lo que las convierte en una excelente opción para mujeres mayores de 40 años. Asarlas realza el sabor sin grasas añadidas, manteniéndolas saludables para el corazón y nutritivas.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	495 kcal
Proteínas	46g
Carbohidratos	50g
Grasas	33g



Ingredientes

sardinas frescas	6.6g
aceite de oliva	49.5 ml
jugo de limón fresco	24.8 ml
perejil fresco	49.5 ml
sal marina	
pimienta negra	

Preparación

1. Precalienta la parrilla a temperatura media-alta. En un tazón, mezcla el aceite de oliva, el jugo de limón, el perejil, la sal y la pimienta.
2. Unta las sardinas con la mezcla y colócalas en la parrilla. Asa durante aproximadamente 5 minutos de cada lado hasta que estén cocidas.
3. Sirve con más limón y hierbas.

7. Batido de Plátano y Mantequilla de Maní

Este delicioso batido de plátano y mantequilla de maní es una forma rápida de obtener proteínas y grasas saludables en tu desayuno. Es perfecto para las mañanas ocupadas.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	392 kcal
Proteínas	11g
Carbohidratos	56g
Grasas	14g



Ingredientes

Plátano	1.4 medium
Mantequilla de maní (natural)	22.4 g
Leche de almendras	336 ml
Semillas de chía	7 g

Preparación

1. En una licuadora, combina el plátano, la mantequilla de maní, la leche de almendras y las semillas de chía.
2. Licúa hasta que esté suave y vierte en un vaso.

8. Ensalada de Quinoa con Verduras Asadas

Esta vibrante ensalada de quinoa presenta verduras asadas que proporcionan antioxidantes, mientras que la quinoa ofrece proteína completa. El aderezo picante ayuda con la digestión y promueve un metabolismo saludable.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	512 kcal
Proteínas	16g
Carbohidratos	70g
Grasas	19g



Ingredientes

Quinoa, cocida	372 ml
Pimiento, picado	116.3 g
Calabacín, picado	116.3 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C. Extiende 116.3 g de pimiento picado y 116.3 g de calabacín picado en una bandeja para hornear, rociados con 23.3 ml de aceite de oliva, y asa durante 20 minutos.
2. En un bol, combina 372 ml de quinoa cocida, las verduras asadas y 23.3 ml de jugo de limón.
3. Revuelve bien y sirve caliente o frío.

9. Tacos de Pescado con Cilantro y Lima

Estos vibrantes tacos de pescado están llenos de pescado rico en omega-3 y verduras frescas, que apoyan la salud inmunológica y la vitalidad. Una opción deliciosa para mujeres mayores de 40 que desean mejorar su bienestar general.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	495 kcal
Proteínas	41g
Carbohidratos	50g
Grasas	17g



Ingredientes

Filete de pescado blanco	189.8 g
Tortillas de maíz	3.3g
Cilantro fresco	13.2 g
Jugo de lima	24.8 ml
Repollo	99 g

Preparación

1. En una sartén, cocina 189.8 g de filete de pescado blanco a fuego medio durante unos 4-5 minutos por cada lado, hasta que esté cocido.
2. Calienta 2 tortillas de maíz en una sartén separada durante aproximadamente 30 segundos por cada lado.
3. Arma los tacos con el pescado, 99 g de repollo rallado, y cubre con 13.2 g de cilantro picado y 24.8 ml de jugo de lima.

Día 4

10. Tazón de Batido de Frutas del Bosque

Este vibrante tazón de batido es una forma refrescante de comenzar el día, repleto de antioxidantes de las frutas y grasas saludables de los frutos secos. La combinación de proteínas del yogur y fibra de las frutas ayuda a estabilizar los niveles de energía y apoya la digestión.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	56g
Grasas	14g



Ingredientes

Yogur griego, natural	336 g
Frutas del bosque mixtas, congeladas	105 g
Almendras, picadas	21 g
Miel	21 g
Semillas de chía	21 g

Preparación

1. En una licuadora, combina 336 g de yogur griego y 105 g de frutas del bosque congeladas. Mezcla hasta obtener una textura suave.
2. Vierte el batido en un tazón y cubre con 21 g de almendras picadas, 21 g de miel y 21 g de semillas de chía.
3. Sirve inmediatamente.

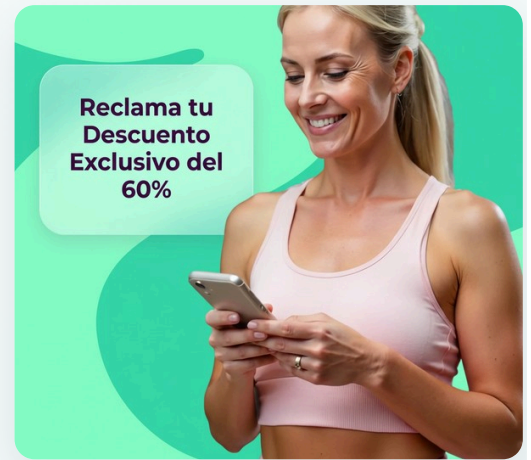
OFERTA EXCLUSIVA

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 Fría de Aguacate y Espinacas

Esta refrescante sopa mezcla aguacate y espinacas para una comida cremosa rica en calcio sin lácteos. Es antiinflamatoria e hidratante, perfecta para mantener la energía durante la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	465 kcal
Proteínas	9g
Carbohidratos	23g
Grasas	37g



Ingredientes

Aguacate, sin hueso	1.6g
Espinacas frescas, compactadas	744 ml
Caldo de verduras	372 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Aceite de oliva	23.3 ml

Preparación

1. En una licuadora, combina 1.6 aguacate, 744 ml de espinacas frescas, 372 ml de caldo de verduras, 23.3 ml de jugo de limón y 23.3 ml de aceite de oliva.
2. Mezcla hasta obtener una consistencia suave y cremosa. Refrigerera durante 30 minutos o sirve de inmediato.

12. Camarones Salteados con Ajo y Acelga

Este plato rápido de camarones presenta ajo y acelga, ambos conocidos por sus propiedades antiinflamatorias, ofreciendo una opción de cena deliciosa y nutritiva. Es perfecto para una comida ligera y saludable.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	446 kcal
Proteínas	59g
Carbohidratos	10g
Grasas	20g



Ingredientes

Camarones, pelados y desvenados	280.5 g
Acelga suiza, picada	792 ml
Ajo, picado	3.3 cloves
Aceite de oliva	24.8 ml
Jugo de limón	24.8 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Agrega el ajo picado y saltea durante 30 segundos hasta que esté fragante.
3. Añade los camarones y cocina durante 3-4 minutos hasta que estén rosados y opacos.
4. Incorpora la acelga suiza picada y el jugo de limón, cocinando hasta que se marchite, aproximadamente 2-3 minutos.
5. Sazona con sal y pimienta antes de servir.

13. Tazón de Batido de Nueces y Arándanos

Rico en antioxidantes gracias a los arándanos y grasas saludables de las nueces, este tazón de batido es perfecto para el apoyo cognitivo. Su combinación de proteínas y fibra ayuda a mantener niveles de energía estables durante todo el día.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	25g
Carbohidratos	63g
Grasas	21g



Ingredientes

Arándanos congelados	336 ml
Yogur griego	168 ml
Nueces picadas	30.8 g
Harina de linaza	14 g
Miel	7 g
Coco rallado	21 g

Preparación

1. En una licuadora, combina los arándanos congelados, el yogur griego y la harina de linaza hasta obtener una mezcla suave.
2. Vierte el batido en un tazón y cubre con nueces picadas, coco rallado y un chorrito de miel si lo deseas.
3. Sirve inmediatamente para un desayuno refrescante.

14. Ensalada de Garbanzos y Paneer con Aderezo de Limón y Tahini

Esta ensalada refrescante combina garbanzos y paneer ricos en proteínas, proporcionando nutrientes esenciales para el mantenimiento muscular y el equilibrio hormonal. El aderezo de limón y tahini añade grasas saludables y ayuda en la salud digestiva.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	496 kcal
Proteínas	34g
Carbohidratos	47g
Grasas	23g



Ingredientes

Garbanzos enlatados, escurridos	372 ml
Paneer, en cubos	186 g
Pepino, picado	0.8g
Tomate, picado	1.6g
Tahini	46.5 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Aceite de oliva	23.3 ml

Preparación

1. En un tazón, combina 372 ml de garbanzos escurridos, 186 g de paneer en cubos, 0.8 de pepino picado y 1.6 de tomate picado.
2. En un tazón separado, bate 46.5 ml de tahini, 23.3 ml de jugo de limón y 23.3 ml de aceite de oliva.
3. Rocía el aderezo sobre la ensalada y mezcla para combinar.
4. Sirve fresca.

15. Sopa de Coliflor con Limón y Ajo

Una sopa reconfortante que combina coliflor y ajo, conocidos por sus propiedades que apoyan el hígado. El limón añade un toque refrescante mientras ayuda a la digestión.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	413 kcal
Proteínas	13g
Carbohidratos	30g
Grasas	23g



Ingredientes

Ramilletes de coliflor	1188 ml
Dientes de ajo	6.6g
Caldo de verduras	1584 ml
Ralladura de limón	8.3 g
Jugo de limón	49.5 ml
Aceite de oliva	24.8 ml

Preparación

1. En una olla, calienta el aceite de oliva a fuego medio y saltea el ajo hasta que esté fragante.
2. Agrega la coliflor y el caldo de verduras. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15 minutos.
3. Mezcla hasta obtener una consistencia suave, incorpora el jugo y la ralladura de limón, y sirve.

Día 6

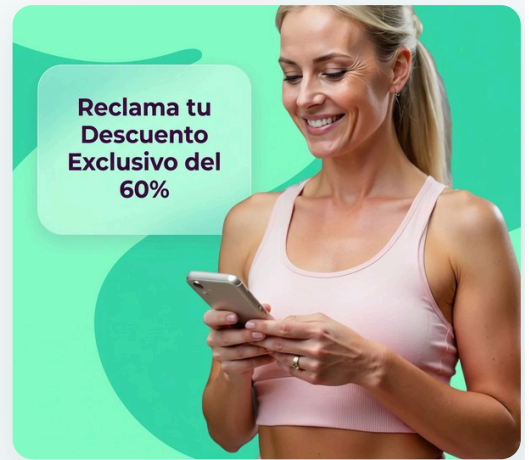
OFERTA EXCLUSIVA

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. Batido de Zanahoria y Frutas

Este batido refrescante combina zanahorias y frutas, proporcionando una poderosa dosis de betacaroteno y antioxidantes que promueven la salud de la piel y reducen la inflamación. La adición de proteína en polvo ayuda a cumplir con tus necesidades diarias de soporte muscular.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	406 kcal
Proteínas	36g
Carbohidratos	42g
Grasas	8g



Ingredientes

Zanahoria, picada	70 g
Frutas mixtas (congeladas o frescas)	210 g
Yogur griego, sin azúcar	168 g
Proteína en polvo (opcional)	42 g
Leche de almendras (sin azúcar)	336 ml

Preparación

1. En una licuadora, combina 70 g de zanahoria picada, 210 g de frutas mixtas, 168 g de yogur griego y 336 ml de leche de almendras.
2. Agrega 42 g de proteína en polvo si lo deseas.
3. Licúa hasta que esté suave y cremoso, ajustando la consistencia con más leche de almendras si es necesario.

17. Ensalada de Garbanzos y Cítricos

Combinar garbanzos con cítricos frescos crea una ensalada refrescante rica en proteínas y fibra, ayudando con la saciedad y la salud digestiva. La vitamina C de los cítricos mejora la absorción de hierro de los garbanzos, promoviendo la vitalidad general.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	496 kcal
Proteínas	22g
Carbohidratos	62g
Grasas	22g



Ingredientes

Garbanzos enlatados (escurridos y enjuagados)	372 ml
Segmentos de naranja	0.8g
Cebolla roja (finamente picada)	0.4g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml

Preparación

1. En un tazón, combina 372 ml de garbanzos enlatados, 0.8 de una naranja segmentada y 0.4 de cebolla roja finamente picada.
2. Rocía con 23.3 ml de aceite de oliva y 23.3 ml de jugo de limón.
3. Revuelve la ensalada para combinar y sirve inmediatamente.

18. Salteado de Camarones y Brócoli con Jengibre

Este vibrante salteado presenta camarones y brócoli, ricos en vitamina C y proteínas, que apoyan la función inmunológica y el mantenimiento muscular. El jengibre añade un impulso antiinflamatorio, ideal para aliviar los síntomas de la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	495 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	13g
Grasas	25g



Ingredientes

Camarones grandes, pelados y desvenados	742.5 g
Ramilletes de brócoli	396 g
Aceite de oliva	49.5 ml
Ajo, picado	4.9 cloves
Jengibre fresco, picado	24.8 g
Salsa de soja	49.5 ml
Jugo de limón	24.8 ml

Preparación

1. En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega el ajo y el jengibre, y saltea durante 1 minuto.
2. Añade los camarones y cocina hasta que estén rosados, luego agrega el brócoli y saltea durante 3-4 minutos.
3. Rocía con salsa de soja y jugo de limón antes de servir.

Día 7

19. Tazón de Quinoa Rico en Proteínas

Este tazón de quinoa caliente no solo es alto en proteínas, sino también rico en fibra gracias a las verduras. Es una forma nutritiva y saciante de comenzar tu día.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	476 kcal
Proteínas	29g
Carbohidratos	49g
Grasas	21g



Ingredientes

Quinoa cocida	126 g
Huevo escalfado	1.4g
Tomates cherry, cortados a la mitad	105 g
Aguacate, en cubos	70 g
Cilantro fresco	4.2 g
Jugo de limón	7 ml

Preparación

1. En un tazón, coloca la quinoa cocida en el fondo.
2. Cubre con los tomates cherry cortados, el huevo escalfado y el aguacate en cubos.
3. Espolvorea con cilantro fresco y rocía con jugo de limón.
4. Sirve caliente y disfruta.

20. Tacos de Camarones Picantes con Ajo

Estos tacos, llenos de proteínas y grasas saludables, presentan camarones salteados con ajo y lima, lo que favorece la salud del corazón y el equilibrio hormonal. El aguacate fresco ayuda a aliviar los síntomas de la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	1 min
Calorías	465 kcal
Proteínas	47g
Carbohidratos	47g
Grasas	16g



Ingredientes

Camarones crudos, pelados y desvenados	263.5 g
Ajo, picado	3.1 dientes
Jugo de lima	23.3 ml
Tortillas de maíz	3.1g
Aguacate, en rodajas	0.8g
Cilantro, picado	23.3 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Sal y pimienta al gusto	al gusto

Preparación

1. Calienta 23.3 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Agrega el ajo picado y cocina durante 1 minuto hasta que esté fragante.
3. Añade los camarones, el jugo de lima, la sal y la pimienta; saltea durante 5-7 minutos hasta que los camarones estén rosados y opacos.
4. Calienta las tortillas de maíz en una sartén separada durante 1 minuto de cada lado.
5. Arma los tacos con los camarones, aguacate y cilantro.

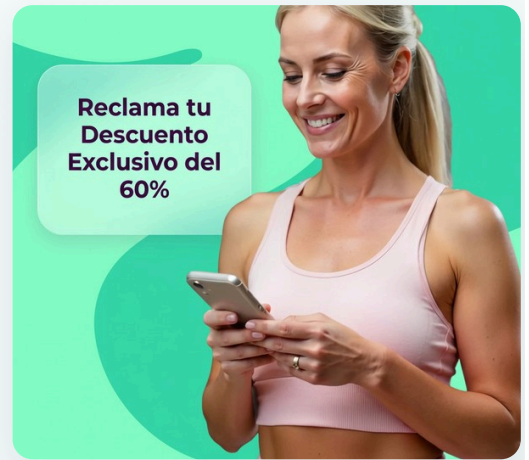
OFERTA EXCLUSIVA

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. Salteado de Camarones con Limón y Hierbas

Este salteado de camarones es una opción rápida y saludable, lleno de verduras que benefician la digestión. El limón añade un toque refrescante, apoyando la salud metabólica y cardiovascular.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	3 min
Calorías	462 kcal
Proteínas	43g
Carbohidratos	25g
Grasas	23g



Ingredientes

Camarones crudos, pelados y desvenados	280.5 g
Pimiento, en rodajas	0.8g
Calabacín, en rodajas	0.8g
Aceite de oliva	24.8 ml
Jugo de limón	24.8 ml
Orégano seco	8.3 g
Sal y pimienta al gusto	al gusto

Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto.
2. Agrega el pimiento y el calabacín, y saltea durante 3 minutos.
3. Añade los camarones, el jugo de limón, el orégano, la sal y la pimienta; cocina por 5-7 minutos adicionales hasta que los camarones estén cocidos.

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.