

Plan de Dieta de Pérdida de Peso de 7 Días para Mujeres PDF

Inicia tu viaje de pérdida de peso con un plan de comidas estructurado.

El Plan de Dieta de Pérdida de Peso de 7 Días incluye 21 recetas deliciosas adaptadas para mujeres que buscan perder peso. Este enfoque estructurado no solo promueve la pérdida de peso, sino que también fomenta hábitos saludables. Perfecto para mujeres listas para hacer un cambio y sentirse lo mejor posible.

RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Día 1	1,779	135g	138g	89g
Día 2	1,779	112g	203g	66g
Día 3	1,793	96g	269g	54g
Día 4	1,793	121g	165g	85g
Día 5	1,793	132g	129g	77g
Día 6	1,817	114g	195g	71g
Día 7	1,329	113g	92g	81g
Prom.	1,726	118g	170g	75g

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA



Nutre tu cuerpo, transforma tu salud

QUÉ ENCONTRARÁS

Tazón de Proteína de Coco y Frutas

Arenque al Horno con Puré de Verduras Raíces

Ensalada de Remolacha Asada y Queso de Cabra

Tazón de Desayuno de Quinoa con Mantequilla de Almendra y Frutas

Estofado Picante de Garbanzos y Batata

Tazón Salteado de Quinoa y Tofu Rico en Proteínas

Ensalada Energética de Sardinas y Col Rizada

Tazón de Batido de Berries y Nueces

Pasta Cremosa de Frijoles Blancos y Espinacas

Ensalada de Lentejas y Kale con Especias de Curry

Avena Caliente con Champiñones Reishi y Mantequilla de Almendra

Tom Kha Gai con Champiñones y Tofu

+ 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



1,726 kcal/día

Promedio diario



118g Proteína

Promedio diario



Macros equilibrados

170g C / 75g G Prom.

Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Tazón de Proteína de Coco y Frutas
2. Ensalada Energética de Sardinas y Col Rizada
3. Arenque al Horno con Puré de Verduras Raíces

02 Día 2

4. Tazón de Batido de Berries y Nueces
5. Ensalada de Remolacha Asada y Queso de Cabra
6. Pasta Cremosa de Frijoles Blancos y Espinacas

03 Día 3

7. Tazón de Desayuno de Quinoa con Mantequilla de Almendra y Frutas
8. Ensalada de Lentejas y Kale con Especias de Curry
9. Estofado Picante de Garbanzos y Batata

04 Día 4

10. Avena Caliente con Champiñones Reishi y Mantequilla de Almendra
11. Tazón Salteado de Quinoa y Tofu Rico en Proteínas
12. Tom Kha Gai con Champiñones y Tofu

05 Día 5

13. Tazón de Proteína de Chocolate y Menta
14. Tazón de Quinoa con Salmón y Verduras
15. Pollo Jerk Jamaicano con Verduras al Horno

06 Día 6

16. Tazón de Almendras y Bayas
17. Tazón de Quinoa con Hierbas, Salmón a la Parrilla y Espinacas
18. Tacos Picantes de Frijoles Negros y Batata

07 Día 7

19. Refresco Cítrico de Berries

20. Ensalada Picante de Garbanzos y Aguacate

21. Fideos de Calabacín con Pollo al Jengibre y Cúrcuma

Día 1

1. Tazón de Proteína de Coco y Frutas

Este refrescante tazón de batido de coco presenta frutas mixtas y leche de coco, proporcionando hidratación y grasas saludables. Cargado de proteínas y cubierto con semillas, apoya los niveles de energía y la salud general.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	546 kcal
Proteínas	42g
Carbohidratos	56g
Grasas	21g



Ingredientes

Frutas mixtas congeladas	336 ml
Yogur griego	168 ml
Leche de coco	168 ml
Semillas de chía	42 g
Kiwi en rodajas	1.4 medium

Preparación

1. En una licuadora, combina 336 ml de frutas mixtas congeladas, 168 ml de yogur griego y 168 ml de leche de coco. Mezcla hasta que esté suave.
2. Vierte en un tazón y cubre con 42 g de semillas de chía y 1 kiwi en rodajas.

2. Ensalada Energética de Sardinas y Col Rizada

Repleta de ácidos grasos omega-3 de las sardinas y col rizada rica en calcio, esta ensalada apoya la densidad ósea y la salud general. La col rizada también es una excelente fuente de vitamina K, esencial para mantener huesos fuertes.

Información Nutricional

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



Ingredientes

Sardinas enlatadas en aceite de oliva	131.8 g
Col rizada, picada	744 ml
Tomates cherry, cortados por la mitad	186 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Semillas de calabaza	46.5 ml

Preparación

1. En un tazón grande, combina 744 ml de col rizada picada, 186 ml de tomates cherry cortados por la mitad y 131.8 g de sardinas escurridas.
2. En un tazón pequeño, bate 23.3 ml de aceite de oliva y 23.3 ml de jugo de limón; vierte sobre la ensalada.
3. Cubre con 46.5 ml de semillas de calabaza, mezcla suavemente y sirve.

3. Arenque al Horno con Puré de Verduras Raíces

El arenque al horno es una rica fuente de omega-3, que apoya la salud del corazón y el equilibrio hormonal en mujeres mayores de 40 años. Combinarlo con un puré de verduras raíces añade fibra y nutrientes, convirtiéndolo en una comida equilibrada.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	30 min
Calorías	644 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	66g
Grasas	25g



Ingredientes

Filete de arenque	186.5 g
Papas, peladas y en cubos	123.8 g
Zanahorias, peladas y en cubos	123.8 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Jugo de limón	24.8 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 190°C.
2. Coloca el filete de arenque en una bandeja para hornear forrada, sazón con sal, pimienta y jugo de limón, y hornea durante 20 minutos.
3. Mientras tanto, hierva las papas y zanahorias en agua con sal hasta que estén tiernas (unos 15 minutos).
4. Escurre y luego tritura las verduras con aceite de oliva y sazón al gusto.
5. Sirve el arenque al horno con el puré de verduras raíces.

Día 2

4. Tazón de Batido de Berries y Nueces

Este tazón vibrante presenta una mezcla de bayas y mantequilla de nuez para un batido refrescante y satisfactorio. La alta proteína del yogur y las nueces ayuda a estabilizar el azúcar en la sangre y mantener los niveles de energía.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	546 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	50g
Grasas	21g



Ingredientes

Mezcla de bayas congeladas	336 ml
Yogur griego (natural)	336 ml
Mantequilla de maní o mantequilla de almendra	42 g
Semillas de chía	21 g
Fresas en rodajas	42 g
Nueces picadas	42 g
Copos de coco	21 g

Preparación

1. Mezcla 336 ml de bayas congeladas, 336 ml de yogur griego, 42 g de mantequilla de maní y 21 g de semillas de chía hasta obtener una mezcla suave.
2. Vierte en un tazón y decora con 42 g de fresas en rodajas, 42 g de nueces picadas y 21 g de copos de coco.
3. Sirve de inmediato para disfrutar de los sabores frescos.

5. Ensalada de Remolacha Asada y Queso de Cabra

Esta ensalada vibrante combina remolachas asadas y queso de cabra para un sabor rico y un equilibrio de proteínas y grasas saludables, beneficiosas para la regulación hormonal. Las remolachas ofrecen antioxidantes que apoyan la salud del corazón.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	13 min
Calorías	589 kcal
Proteínas	40g
Carbohidratos	62g
Grasas	28g



Ingredientes

Remolachas, asadas y picadas	372 ml
Mezcla de hojas verdes	744 ml
Queso de cabra, desmenuzado	93 ml
Nueces, picadas	46.5 ml
Aceite de oliva	46.5 ml
Vinagre balsámico	23.3 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C. Asa las remolachas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas.
2. En un tazón, combina las hojas verdes, las remolachas asadas y el queso de cabra desmenuzado.
3. Coloca las nueces picadas por encima.
4. En un tazón pequeño, bate el aceite de oliva, el vinagre balsámico, la sal y la pimienta, luego rocíalo sobre la ensalada.

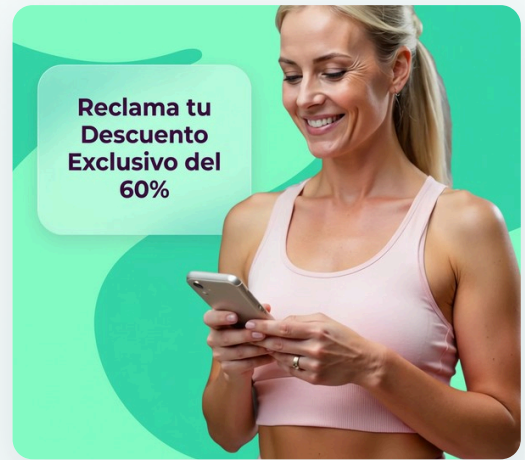
OFERTA EXCLUSIVA

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. Pasta Cremosa de Frijoles Blancos y Espinacas

Este plato de pasta es una excelente fuente de proteínas y fibra, ideal para mujeres mayores de 40 años que buscan mantener su salud muscular y vitalidad. La inclusión de granos enteros ayuda a mantener los niveles de energía y promueve la salud del corazón.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	644 kcal
Proteínas	33g
Carbohidratos	91g
Grasas	17g



Ingredientes

Pasta integral	99 g
Frijoles blancos enlatados, enjuagados	198 g
Espinacas frescas, picadas	99 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Ajo, picado	3.3 cloves
Sal y pimienta al gusto	al gusto

Preparación

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete hasta que esté al dente, luego escurre.
2. En una sartén, calienta 24.8 ml de aceite de oliva y sofríe el ajo picado durante 1 minuto.
3. Agrega los frijoles blancos y las espinacas, cocinando hasta que las espinacas se marchiten, luego mezcla con la pasta cocida y sazona con sal y pimienta.

Día 3

7. Tazón de Desayuno de Quinoa con Mantequilla de Almendra y Frutas

Este abundante tazón de desayuno es rico en proteínas gracias a la quinoa, proporcionando energía sostenida durante todo el día. La adición de frutas ofrece antioxidantes que combaten la inflamación común en la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	560 kcal
Proteínas	21g
Carbohidratos	77g
Grasas	21g



Ingredientes

Quinoa cocida	168g
Mantequilla de almendra	42g
Frutas mixtas (frescas o congeladas)	105g
Leche de almendra sin azúcar	168g
Semillas de chía	21g

Preparación

1. En un tazón, combina 168 g de quinoa cocida con 168 ml de leche de almendra y mezcla bien.
2. Cubre con 42 g de mantequilla de almendra, 105 g de frutas mixtas y 21 g de semillas de chía.
3. Mezcla todo antes de comer para disfrutar de los sabores cremosos y nutritivos.

8. Ensalada de Lentejas y Kale con Especias de Curry

Esta ensalada sustanciosa y basada en plantas presenta lentejas ricas en proteínas y kale denso en nutrientes, apoyando la salud ósea y el equilibrio hormonal. Las especias de curry añaden propiedades antiinflamatorias mientras proporcionan un perfil de sabor satisfactorio.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	589 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	93g
Grasas	16g



Ingredientes

Lentejas cocidas	372 ml
Kale, picado	372 ml
Zanahoria, rallada	116.3 g
Cebolla roja, en cubos	93 ml
Curry en polvo	23.3 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón, combina las lentejas cocidas, el kale picado, la zanahoria rallada y la cebolla en cubos.
2. En un tazón pequeño, bate el aceite de oliva, el jugo de limón, el curry en polvo, la sal y la pimienta.
3. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien antes de servir.

9. Estofado Picante de Garbanzos y Batata

Este estofado abundante está lleno de fibra y proteínas, esenciales para la salud digestiva y la preservación muscular. Las batatas aportan beta-caroteno y carbohidratos complejos, ofreciendo un suministro constante de energía para combatir la fatiga.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	644 kcal
Proteínas	36g
Carbohidratos	99g
Grasas	17g



Ingredientes

Batata, en cubos	247.5 g
Garbanzos, enlatados, enjuagados	198 ml
Tomates en cubos, enlatados	198 ml
Caldo de verduras	396 ml
Comino	8.3 g
Pimienta de cayena	1.7 g
Aceite de oliva	24.8 ml

Preparación

1. En una olla, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio. Agrega la batata en cubos y sofríe durante 5 minutos.
2. Añade los garbanzos enjuagados, los tomates en cubos y el caldo de verduras, junto con el comino y la pimienta de cayena. Cocina a fuego lento durante 20 minutos hasta que las batatas estén tiernas.
3. Sirve caliente.

Día 4

10. Avena Caliente con Champiñones Reishi y Mantequilla de Almendra

Esta avena caliente y reconfortante está enriquecida con polvo de champiñón reishi, conocido por sus propiedades para aliviar el estrés. Combinada con mantequilla de almendra rica en proteínas, proporciona energía sostenida y apoya el bienestar general de las mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	560 kcal
Proteínas	34g
Carbohidratos	70g
Grasas	22g



Ingredientes

Avena	56 g
Agua o leche de almendra	336 ml
Polvo de champiñón reishi	7 g
Mantequilla de almendra	44.8 g
Plátano, en rodajas	140 g

Preparación

1. En una cacerola, combina 56 g de avena y 336 ml de agua o leche de almendra. Cocina a fuego medio durante unos 5 minutos hasta que esté cremosa.
2. Incorpora 7 g de polvo de champiñón reishi y 44.8 g de mantequilla de almendra hasta que estén bien mezclados.
3. Agrega las rodajas de plátano y disfruta caliente.

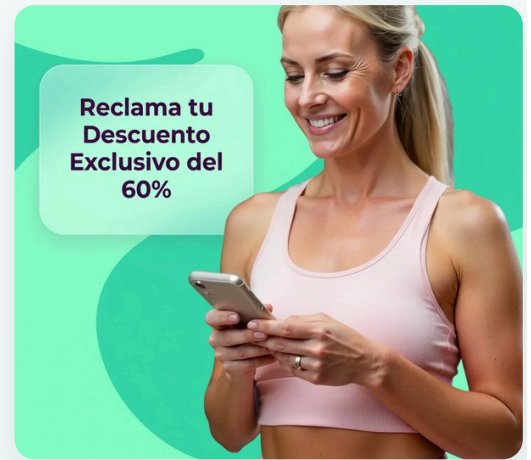
OFERTA EXCLUSIVA

Inicia Tu Plan Personalizado

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

[Comenzar Ahora](#)

**Más de 1.100.000 mujeres transformando su salud*



11. Tazón Salteado de Quinoa y Tofu Rico en Proteínas

Este vibrante tazón salteado de quinoa y tofu está lleno de proteínas vegetales y nutrientes esenciales, apoyando el equilibrio hormonal y la salud ósea para mujeres mayores de 40 años. La combinación de tofu, quinoa y verduras mixtas proporciona una rica fuente de fitoestrógenos, omega-3 y calcio, convirtiéndolo en una comida completa para la vitalidad.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	589 kcal
Proteínas	47g
Carbohidratos	62g
Grasas	22g



Ingredientes

tofu firme	310 g
quinoa cocida	286.8 g
verduras mixtas (pimientos, brócoli, zanahorias)	465 g
aceite de oliva	23.3 ml
salsa de soja (bajo en sodio)	46.5 ml
semillas de calabaza	43.4 g
hummus	155 g

Preparación

1. Paso 1: Presiona el tofu para eliminar el exceso de humedad, luego córtalo en cubos.
2. Paso 2: Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agrega los cubos de tofu y cocina hasta que estén dorados, aproximadamente 5-7 minutos.
3. Paso 3: Agrega las verduras mixtas a la sartén y saltea durante otros 5 minutos hasta que estén tiernas.
4. Paso 4: Incorpora la quinoa cocida y la salsa de soja, mezclando bien para combinar y calentar.
5. Paso 5: Sirve el salteado en un tazón, cubierto con semillas de calabaza y un lado de hummus.

12. Tom Kha Gai con Champiñones y Tofu

Una reconfortante sopa tailandesa de coco enriquecida con tofu, que es alta en proteínas y fitoestrógenos, ayudando con la regulación hormonal. Contiene champiñones ricos en antioxidantes para combatir la inflamación, siendo ideal para mujeres mayores de 40.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	17 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	644 kcal
Proteínas	40g
Carbohidratos	33g
Grasas	41g



Ingredientes

leche de coco	660 ml
caldo de verduras	792 ml
tofu, en cubos	412.5 g
champiñones, en rodajas	247.5 g
galanga o jengibre, en rodajas finas	1.7g
hierba de limón, machacada	1.7g
jugo de lima	49.5 ml
cilantro, para decorar	24.8 g
sal	

Preparación

1. En una olla, combina 660 ml de leche de coco y 792 ml de caldo de verduras. Lleva a fuego lento.
2. Agrega 412.5 g de tofu en cubos, 247.5 g de champiñones en rodajas, 1.7 de galanga o jengibre en rodajas y la hierba de limón machacada.
3. Cocina a fuego lento durante 10-15 minutos. Incorpora 49.5 ml de jugo de lima y sazona con sal al gusto. Sirve decorado con cilantro.

Día 5

13. Tazón de Proteína de Chocolate y Menta

Este tazón de smoothie es una deliciosa combinación de chocolate y menta, ideal para un impulso energético. La espinaca añade nutrientes y antioxidantes, perfectos para la salud general de las mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	560 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	49g
Grasas	21g



Ingredientes

Yogur griego	336 ml
Cacao en polvo sin azúcar	9.8 g
Espinaca fresca	42 g
Leche de almendra	168 ml
Hojas de menta fresca	11.2 g
Plátano en rodajas	70 g
Chocolate negro picado	14 g
Semillas de chía	21 g

Preparación

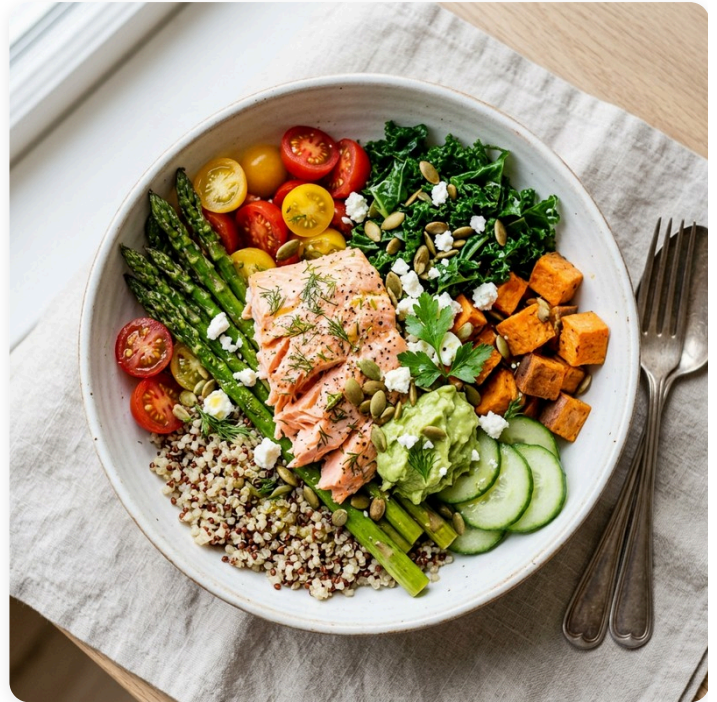
1. En una licuadora, combina 336 ml de yogur griego, 9.8 g de cacao en polvo sin azúcar, 42 g de espinaca fresca, 168 ml de leche de almendra y 11.2 g de hojas de menta fresca. Mezcla hasta obtener una consistencia suave.
2. Vierte el smoothie en un tazón y decora con 70 g de plátano en rodajas, 14 g de chocolate negro picado y 21 g de semillas de chía.
3. Sirve inmediatamente y disfruta.

14. Tazón de Quinoa con Salmón y Verduras

Este tazón de quinoa nutritivo está lleno de proteínas, ácidos grasos omega-3 y fibra, lo que lo convierte en una excelente opción para mujeres mayores de 40 que buscan apoyar el equilibrio hormonal y la salud del corazón. La combinación de verduras coloridas y pescado graso proporciona vitaminas y minerales esenciales que promueven la salud ósea y el bienestar general.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	589 kcal
Proteínas	47g
Carbohidratos	47g
Grasas	23g



Ingredientes

quinoa	139.5 g
agua	372 ml
filete de salmón	175.2 g
espinacas	46.5 g
tomates cherry	116.3 g
aceite de oliva	23.3 ml
jugo de limón	23.3 ml
semillas de calabaza	46.5 g
queso feta (opcional)	43.4 g

Preparación

- 1.** Enjuaga la quinoa bajo agua fría. En una cacerola mediana, combina la quinoa y el agua y lleva a ebullición. Reduce el fuego, cubre y cocina a fuego lento durante unos 15 minutos o hasta que el agua se absorba y la quinoa esté esponjosa.
- 2.** Mientras se cocina la quinoa, calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Sazona el filete de salmón con sal y pimienta, luego cocina durante 4-5 minutos de cada lado hasta que esté cocido. Retira de la sartén y desmenuza en trozos.
- 3.** En la misma sartén, agrega las espinacas y los tomates cherry. Saltea durante 2-3 minutos hasta que las espinacas se marchiten y los tomates estén ligeramente dorados.
- 4.** Arma el tazón colocando la quinoa, las verduras salteadas, el salmón desmenuzado y las semillas de calabaza. Rocía con jugo de limón y agrega queso feta si lo deseas. Sirve caliente.

15. Pollo Jerk Jamaicano con Verduras al Horno

Esta deliciosa comida al horno incluye pollo jerk, que proporciona proteínas magras y especias que pueden ayudar a aliviar los síntomas de la menopausia. La combinación de verduras aumenta la ingesta de fibra y proporciona antioxidantes esenciales para la salud general.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	644 kcal
Proteínas	46g
Carbohidratos	33g
Grasas	33g



Ingredientes

Muslos de pollo sin hueso, sazonados con especias jerk	247.5 g
Calabacín, en rodajas	247.5 g
Pimiento rojo, en rodajas	123.8 g
Cebolla roja, en gajos	123.8 g
Aceite de oliva	24.8 ml

Preparación

1. Precalienta el horno a 220°C y mezcla el pollo y las verduras con el aceite de oliva en una bandeja para hornear.
2. Asa durante 20 minutos o hasta que el pollo esté cocido y las verduras estén tiernas.
3. Sirve caliente y disfruta de los sabores picantes.

Día 6

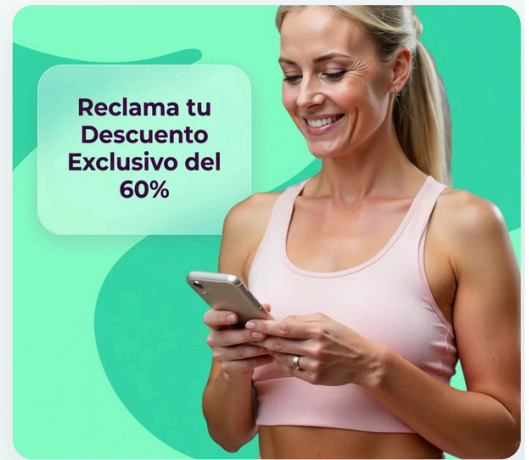
OFERTA EXCLUSIVA

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 Almendras y Bayas

Repleto de antioxidantes de las bayas mixtas, este tazón de batido es alto en proteínas gracias al yogur griego y la mantequilla de almendra, apoyando los niveles de energía y el mantenimiento muscular. La adición de semillas de chía proporciona omega-3 para el equilibrio hormonal, siendo una excelente opción para mujeres mayores de 40.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	560 kcal
Proteínas	42g
Carbohidratos	49g
Grasas	21g



Ingredientes

Yogur griego	336 ml
Bayas mixtas congeladas	168 ml
Mantequilla de almendra	42 g
Semillas de chía	21 g
Leche de almendra	168 ml
Almendras en rodajas	28 g
Fresas en rodajas	84 ml
Arándanos	84 ml

Preparación

1. En una licuadora, combina 336 ml de yogur griego, 168 ml de bayas mixtas congeladas, 42 g de mantequilla de almendra, 21 g de semillas de chía y 168 ml de leche de almendra. Mezcla hasta que esté suave.
2. Vierte el batido en un tazón y cubre con 28 g de almendras en rodajas, 84 ml de fresas en rodajas y 84 ml de arándanos.
3. Sirve de inmediato y disfruta.

17. Tazón de Quinoa con Hierbas, Salmón a la Parrilla y Espinacas

Este tazón de quinoa lleno de nutrientes está repleto de proteínas y grasas saludables, ideal para mujeres mayores de 40 años. Rico en omega-3, calcio y fitoestrógenos, apoya el equilibrio hormonal, el metabolismo y la salud del corazón en general.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	597 kcal
Proteínas	47g
Carbohidratos	47g
Grasas	25g



Ingredientes

quinoa, enjuagada	139.5 g
agua	372 ml
filete de salmón	175.2 g
aceite de oliva	23.3 ml
espinacas, frescas	93 g
jugo de limón	23.3 ml
ajo, picado	1.6 clove
sal	al gusto
pimienta	al gusto
semillas de sésamo	14 g

Preparación

1. En una cacerola mediana, combina la quinoa y el agua. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego, cubre y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
2. Mientras se cocina la quinoa, calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Sazona el filete de salmón con sal, pimienta y ajo picado. Cocina durante aproximadamente 5-6 minutos por cada lado o hasta que esté cocido.
3. Agrega las espinacas frescas a la sartén y saltea hasta que se marchiten, aproximadamente 2 minutos. Exprime el jugo de limón sobre las espinacas.
4. Una vez que la quinoa esté cocida, esponja con un tenedor y sirve cubierta con las espinacas salteadas y el salmón a la parrilla. Espolvorea semillas de sésamo por encima para un crujido adicional.

18. Tacos Picantes de Frijoles Negros y Batata

Estos tacos sabrosos son ricos en fibra gracias a los frijoles negros y las batatas, lo que favorece la salud digestiva y proporciona energía sostenida. La adición de aguacate aporta grasas saludables que pueden ayudar a reducir la inflamación durante la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	660 kcal
Proteínas	25g
Carbohidratos	99g
Grasas	25g



Ingredientes

Batata, en cubos	247.5 g
Frijoles negros, enlatados, escurridos	198 g
Tortillas de maíz	3.3g
Aguacate, en rodajas	82.5 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Comino	8.3 g
Pimienta de chile	8.3 g
Sal	al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C. Mezcla la batata en cubos con 24.8 ml de aceite de oliva, comino, pimienta de chile y sal, y asa durante 20 minutos.
2. En una sartén, calienta 198 g de frijoles negros escurridos a fuego medio hasta que estén calientes.
3. Arma los tacos colocando las batatas asadas y los frijoles negros en las tortillas de maíz, cubiertos con aguacate en rodajas. Sirve caliente.

Día 7

19. Refresco Cítrico de Berries

Esta bebida vibrante combina las propiedades que refuerzan el sistema inmunológico de los cítricos con el poder antioxidante de las berries, convirtiéndola en una opción revitalizante para mujeres mayores de 40. Promueve la hidratación y apoya la salud de la piel, manteniéndote luciendo juvenil.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	49 kcal
Proteínas	35g
Carbohidratos	13g
Grasas	14g



Ingredientes

Agua	672 ml
Rodajas de cítricos mixtos (naranja, limón, lima)	168 ml
Berries mixtas	168 ml

Preparación

1. Corta las frutas cítricas y prepara las berries mixtas.
2. En una jarra, combina 672 ml de agua, las rodajas de cítricos y las berries mixtas.
3. Déjalo infundir durante al menos 30 minutos en el refrigerador antes de servir.

20. Ensalada Picante de Garbanzos y Aguacate

Esta ensalada combina garbanzos ricos en proteínas y grasas saludables del aguacate, ideal para mantener la energía y el equilibrio hormonal. Las especias añaden sabor y beneficios antiinflamatorios.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	620 kcal
Proteínas	25g
Carbohidratos	59g
Grasas	31g



Ingredientes

Garbanzos enlatados, escurridos y enjuagados	372 g
Aguacate en cubos	108.5 g
Tomates cherry, cortados a la mitad	116.3 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Comino	1.6 g
Jugo de lima	23.3 ml
Sal	al gusto
Pimienta negra	al gusto

Preparación

1. En un tazón, combina los garbanzos, el aguacate en cubos, los tomates cherry y el comino.
2. Rocía con el aceite de oliva y el jugo de lima.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto, y mezcla bien.

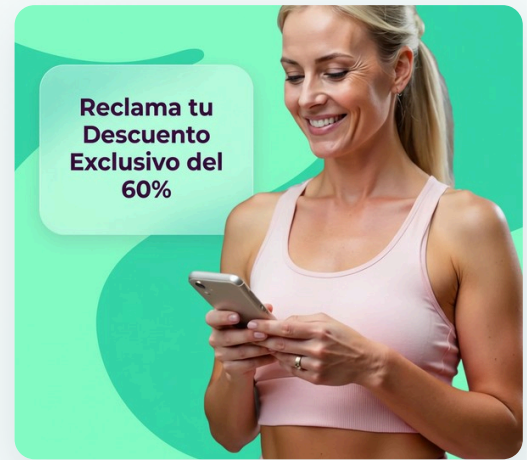
OFERTA EXCLUSIVA

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*



21. Fideos de Calabacín con Pollo al Jengibre y Cúrcuma

Este plato es una alternativa baja en carbohidratos a la pasta, ideal para mantener un abdomen plano. El pollo magro proporciona proteínas para el soporte muscular, mientras que el jengibre y la cúrcuma ayudan a aliviar los síntomas de la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	660 kcal
Proteínas	53g
Carbohidratos	20g
Grasas	36g



Ingredientes

Pechuga de pollo, en cubos	189.8 g
Calabacín, en espiral	330 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Jengibre fresco, rallado	8.3 g
Cúrcuma en polvo	4.1 g
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En una sartén, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio, añade 189.8 g de pollo en cubos y cocina hasta que esté dorado, aproximadamente 5-7 minutos.
2. Agrega 8.3 g de jengibre rallado, 4.1 g de cúrcuma, sal y pimienta, cocinando por 2 minutos más.
3. Incorpora el calabacín en espiral y saltea por otros 3-4 minutos hasta que esté tierno, luego sirve de inmediato.

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.