

Plan de Dieta de Resistencia a la Insulina de 7 Días para Mujeres Mayores de 40 PDF

Maneja la resistencia a la insulina de manera efectiva con un plan de comidas especializado.

Este Plan de Dieta de Resistencia a la Insulina de 7 Días proporciona 21 recetas destinadas a ayudar a las mujeres mayores de 40 a manejar la resistencia a la insulina. Con un enfoque en comidas equilibradas, este plan apoya el control del azúcar en sangre mientras ofrece opciones deliciosas. Ideal para quienes buscan mejorar su salud a través de elecciones dietéticas.

RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Día 1	1,505	69g	161g	75g
Día 2	1,512	126g	86g	78g
Día 3	1,552	101g	126g	73g
Día 4	1,569	65g	188g	65g
Día 5	1,569	80g	123g	90g
Día 6	1,513	58g	152g	87g
Día 7	1,569	93g	190g	53g
Prom.	1,541	85g	147g	74g

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA



Nutre tu cuerpo, transforma tu salud

QUÉ ENCONTRARÁS

Avena Nocturna con Frutos Rojos y Almendras

Tazón Picante de Lentejas y Kale

Ensalada de Cítricos y Almendras con Pollo a la Parrilla

Tazón de Quinoa con Linaza y Frutas del Bosque

Pollo Glaseado con Balsámico, Espinacas y Champiñones

Tazón Cremoso de Quinoa, Espinaca y Almendras

Ensalada de Rúcula y Remolacha Asada con Queso de Cabra

Tazón de Requesón y Frutas

Tofu con Costra de Hierbas y Col Rizada Salteada con Ajo

Ensalada de Garbanzos y Espinacas con Almendras

Tazón de Avena con Manzana y Canela

Estofado de Garbanzos y Almendras con 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



85g Proteína

Promedio diario



1,541 kcal/día

Promedio diario



Macros equilibrados

147g C / 74g G Prom.

Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Avena Nocturna con Frutos Rojos y Almendras
2. Ensalada de Rúcula y Remolacha Asada con Queso de Cabra
3. Tazón Picante de Lentejas y Kale

02 Día 2

4. Tazón de Requesón y Frutas
5. Ensalada de Cítricos y Almendras con Pollo a la Parrilla
6. Tofu con Costra de Hierbas y Col Rizada Salteada con Ajo

03 Día 3

7. Tazón de Quinoa con Linaza y Frutas del Bosque
8. Ensalada de Garbanzos y Espinacas con Almendras
9. Pollo Glaseado con Balsámico, Espinacas y Champiñones

04 Día 4

10. Tazón de Avena con Manzana y Canela
11. Tazón Cremoso de Quinoa, Espinaca y Almendras
12. Estofado de Garbanzos y Almendras con Espinacas

05 Día 5

13. Pudín de Semillas de Chía con Bayas y Almendras
14. Ensalada de Coles de Bruselas Asadas con Canela y Almendras
15. Tazón de Quinoa y Salmón para Combatir la Sarcopenia

06 Día 6

16. Avena Rica en Fibra con Semillas de Chía y Frutas
17. Zoodles de Espinacas y Pesto de Almendras
18. Curry Picante de Garbanzos y Espinacas

07 Día 7

19. Porridge Energético de Nueces y Avena

20. Tazón de Quinoa para el Equilibrio Hormonal con Salmón

21. Sopa de Lentejas con Espinacas y Zanahorias

Día 1

1. Avena Nocturna con Frutos Rojos y Almendras

Esta avena es rica en fibra y antioxidantes, lo que favorece la salud digestiva y combate la inflamación. La adición de almendras aporta grasas saludables y proteínas, convirtiéndola en un desayuno equilibrado para comenzar el día.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	434 kcal
Proteínas	14g
Carbohidratos	56g
Grasas	21g



Ingredientes

Avena	56 g
Leche de almendra	336 ml
Frutos rojos	105 g
Almendras picadas	42 g
Semillas de chía	21 g
Miel o jarabe de arce	7 ml

Preparación

1. En un frasco o tazón, combina 56 g de avena, 336 ml de leche de almendra y 15 g de semillas de chía.
2. Incorpora 75 g de frutos rojos y endulza con 5 ml de miel o jarabe de arce si lo deseas.
3. Agrega 30 g de almendras picadas por encima.
4. Cubre y refrigera durante la noche. Sirve frío por la mañana.

2. Ensalada de Rúcula y Remolacha Asada con Queso de Cabra

Esta ensalada refrescante combina rúcula y remolachas asadas, ricas en antioxidantes que ayudan a combatir la inflamación y apoyan la salud del corazón. La adición de queso de cabra aporta cremosidad y proteínas, beneficiosas para mantener la densidad ósea y la masa muscular en mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	30 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	22g
Carbohidratos	39g
Grasas	37g



Ingredientes

Remolachas asadas, en cubos	186g
Rúcula, fresca	744g
Queso de cabra, desmenuzado	93g
Nueces, picadas	93g
Aceite de oliva	23.3g
Vinagre balsámico	23.3g
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón, combina las remolachas asadas y la rúcula.
2. Agrega el queso de cabra desmenuzado y las nueces picadas, luego rocía con aceite de oliva y vinagre balsámico.
3. Sazona con sal y pimienta, mezcla suavemente y sirve.

3. Tazón Picante de Lentejas y Kale

Un tazón denso en nutrientes que presenta lentejas y kale, ricos en proteínas y vitaminas que apoyan el equilibrio hormonal. El picante ayuda con la regulación hormonal mientras proporciona beneficios antiinflamatorios.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	528 kcal
Proteínas	33g
Carbohidratos	66g
Grasas	17g



Ingredientes

Lentejas verdes, cocidas	396 ml
Kale, picado	396 ml
Ajo, picado	3.3 cloves
Copos de pimienta roja	3.3 g
Aceite de oliva	24.8 ml

Preparación

1. En una sartén, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio. Agrega 3.3 dientes de ajo picados y sofríe hasta que estén fragantes.
2. Incorpora 396 ml de lentejas cocidas y 396 ml de kale picado.
3. Espolvorea con 3.3 g de copos de pimienta roja y cocina hasta que el kale se marchite.

Día 2

4. Tazón de Requesón y Frutas

Disfruta de un tazón de requesón cremoso acompañado de tus frutas favoritas, ideal para un desayuno rápido. Este plato es rico en proteínas y fibra, lo que lo convierte en una excelente opción para el control del peso.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	441 kcal
Proteínas	38g
Carbohidratos	50g
Grasas	11g



Ingredientes

Requesón bajo en grasa	336 g
Plátano en rodajas	168 g
Almendras en rodajas	11.2 g
Canela	2.8 g
Miel	7 ml

Preparación

1. En un tazón, coloca el requesón como base.
2. Agrega el plátano en rodajas y espolvorea con almendras.
3. Espolvorea con canela y rocía miel por encima.
4. Sirve inmediatamente y disfruta.

5. Ensalada de Cítricos y Almendras con Pollo a la Parrilla

Esta ensalada refrescante combina pollo rico en proteínas con cítricos ricos en vitamina C para mejorar la inmunidad y la salud de la piel. Las almendras aportan grasas saludables, promoviendo la salud del corazón para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	47g
Carbohidratos	16g
Grasas	31g



Ingredientes

Pechuga de pollo a la parrilla	186 g
Mezcla de hojas verdes	744 ml
Almendras	46.5 g
Naranja	1.6 medium
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml

Preparación

1. En un tazón, combina 744 ml de mezcla de hojas verdes, 186 g de pechuga de pollo a la parrilla en rodajas y los segmentos de 1 naranja mediana.
2. Rocía con 23.3 ml de aceite de oliva y 23.3 ml de jugo de limón.
3. Cubre con 46.5 g de almendras en rodajas y mezcla suavemente.

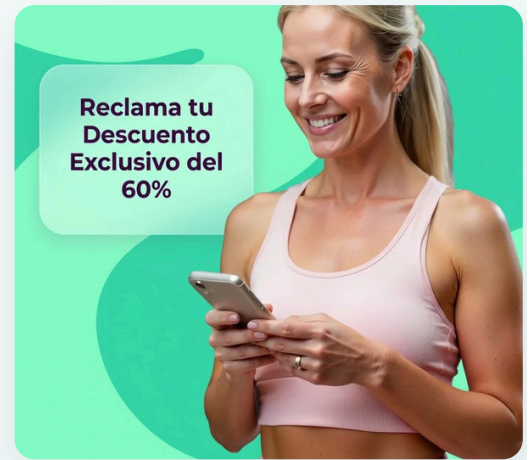
OFERTA EXCLUSIVA

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. Tofu con Costra de Hierbas y Col Rizada Salteada con Ajo

Este plato de tofu con costra de hierbas es rico en proteínas vegetales y se acompaña de col rizada, una verdura rica en minerales que apoya la salud general, incluida la función tiroidea. Es una opción vegana satisfactoria que es rápida y fácil de preparar.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	1 min
Calorías	528 kcal
Proteínas	41g
Carbohidratos	20g
Grasas	36g



Ingredientes

Tofu firme	280.5 g
Col rizada	792 ml
Aceite de oliva	49.5 ml
Hierbas italianas (orégano, albahaca, tomillo)	8.3 g
Ajo	1.7 clove

Preparación

1. Calienta 1 cucharada (15ml) de aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agrega el ajo picado y sofríe durante 1 minuto.
2. Agrega la col rizada y cocina hasta que se marchite, aproximadamente 5 minutos. Retira y reserva.
3. En la misma sartén, agrega el aceite de oliva restante y las rebanadas de tofu. Espolvorea con hierbas italianas y cocina hasta que estén doradas, aproximadamente 4-5 minutos por cada lado.

Día 3

7. Tazón de Quinoa con Linaza y Frutas del Bosque

Repleto de proteínas y fibra, este tazón de quinoa apoya el equilibrio hormonal y la digestión, crucial para las mujeres mayores de 40 años. La adición de linaza proporciona fitoestrógenos, mientras que las frutas del bosque añaden antioxidantes para combatir la inflamación.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	448 kcal
Proteínas	17g
Carbohidratos	59g
Grasas	17g



Ingredientes

Quinoa cocida	168 g
Harina de linaza	42 g
Frutas del bosque mixtas (frescas o congeladas)	105 g
Almendras, picadas	28 g
Leche de almendra	168 ml
Miel (opcional)	7 g

Preparación

1. En un tazón, combina 120 g de quinoa cocida, 30 g de harina de linaza y 75 g de frutas del bosque mixtas.
2. Agrega 120 ml de leche de almendra y mezcla bien.
3. Cubre con 20 g de almendras picadas y rocía con miel si lo deseas.

8. Ensalada de Garbanzos y Espinacas con Almendras

Esta ensalada rica en proteínas combina garbanzos con espinacas frescas, ofreciendo un plato crujiente y nutritivo. La adición de almendras proporciona grasas saludables que apoyan la salud del corazón, ideal para un almuerzo para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	31g
Carbohidratos	54g
Grasas	23g



Ingredientes

Garbanzos enlatados, escurridos y enjuagados	372 g
Espinacas frescas, picadas	93 g
Almendras picadas	46.5 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón, combina 372 g de garbanzos enlatados, 93 g de espinacas picadas y 46.5 g de almendras picadas.
2. Rocía con 23.3 ml de aceite de oliva y 23.3 ml de jugo de limón, y sazona con sal y pimienta.
3. Mezcla para combinar y sirve de inmediato.

9. Pollo Glaseado con Balsámico, Espinacas y Champiñones

Este sabroso plato de pollo se complementa con champiñones terrosos y espinacas ricas en nutrientes, ofreciendo una comida equilibrada llena de sabor y beneficios antiinflamatorios. Es ideal para una cena nutritiva y satisfactoria.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	19 min
Calorías	561 kcal
Proteínas	53g
Carbohidratos	13g
Grasas	33g



Ingredientes

Pechuga de pollo, en rodajas	231 g
Espinacas, picadas	396 ml
Champiñones, en rodajas	198 ml
Vinagre balsámico	49.5 ml
Aceite de oliva	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 la pechuga de pollo en rodajas y cocina hasta que esté dorada, aproximadamente 5-7 minutos.
3. Añade los champiñones en rodajas y cocina hasta que estén tiernos, aproximadamente 3 minutos.
4. Incorpora el vinagre balsámico, las espinacas, la sal y la pimienta, cocinando hasta que las espinacas se marchiten.

Día 4

10. Tazón de Avena con Manzana y Canela

Este tazón de avena cálido y reconfortante es rico en fibra y nutrientes, apoyando la salud del corazón y la digestión. La canela añade sabor mientras ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	448 kcal
Proteínas	13g
Carbohidratos	67g
Grasas	14g



Ingredientes

Avena en hojuelas	63 g
Agua o leche de almendras sin azúcar	336 ml
Manzana, picada	0.7 medium
Canela molida	2.8 g
Nueces picadas (opcional)	42 g

Preparación

1. En una olla, lleva el agua o la leche de almendras a ebullición, luego agrega la avena en hojuelas.
2. Añade la manzana picada y la canela, cocinando a fuego medio durante unos 5 minutos hasta que espese.
3. Agrega las nueces si las usas, y sirve caliente.

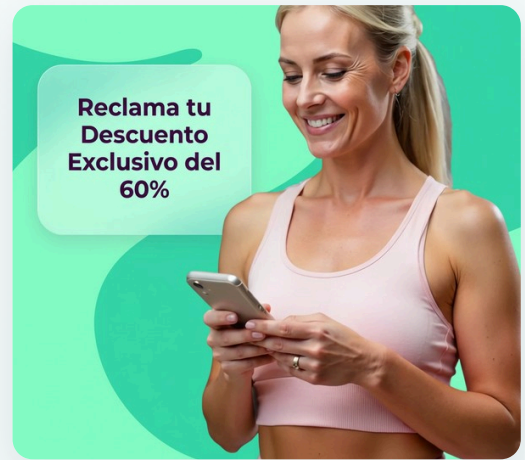
OFERTA EXCLUSIVA

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 Cremoso de Quinoa, Espinaca y Almendras

Este nutritivo tazón es rico en magnesio gracias a la espinaca y las almendras, lo que ayuda a relajar los músculos y favorece un sueño de calidad. La proteína de la quinoa también promueve el mantenimiento muscular, esencial para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	19g
Carbohidratos	62g
Grasas	25g



Ingredientes

Quinoa cocida	372 ml
Espinaca fresca	744 ml
Almendras	93 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Ajo	1.6 clove
Jugo de limón	23.3 ml
Sal y pimienta	

Preparación

1. En una sartén, calienta 23.3 ml de aceite de oliva a fuego medio. Agrega el ajo picado y sofríe hasta que esté fragante, aproximadamente 1 minuto.
2. Agrega la espinaca picada y cocina hasta que se marchite, aproximadamente 3 minutos.
3. En un tazón, combina la quinoa cocida, la espinaca sofrida, las almendras en rodajas, el jugo de limón y sazona con sal y pimienta al gusto.

12. Estofado de Garbanzos y Almendras con Espinacas

Este nutritivo estofado combina garbanzos y almendras, ofreciendo una comida rica en proteínas. Las espinacas añaden calcio y los especias tienen beneficios antiinflamatorios, ideales para manejar los síntomas de la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	33g
Carbohidratos	59g
Grasas	26g



Ingredientes

Garbanzos enlatados, escurridos	396 ml
Espinacas, picadas	792 ml
Almendras, en láminas	99 ml
Tomates enlatados, picados	396 ml
Comino	8.3 g
Aceite de oliva	24.8 ml

Preparación

1. En una olla, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio y añade 8.3 g de comino, cocinando hasta que esté fragante.
2. Agrega 396 ml de garbanzos enlatados y 396 ml de tomates picados, dejando hervir durante 10 minutos.
3. Incorpora 792 ml de espinacas picadas y 99 ml de almendras en láminas, cocinando hasta que las espinacas se marchiten.

Día 5

13. Pudín de Semillas de Chía con Bayas y Almendras

Este pudín de semillas de chía es rico en ácidos grasos omega-3 y fibra de las bayas, apoyando la salud del corazón y la digestión. La proteína de la leche de almendras y las almendras ayuda a la saciedad y al mantenimiento muscular.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	448 kcal
Proteínas	14g
Carbohidratos	42g
Grasas	28g



Ingredientes

Semillas de chía	63 g
Leche de almendras	336 ml
Bayas mixtas	168 ml
Almendras en rodajas	21 g
Extracto de vainilla	7 ml

Preparación

1. En un tazón, combina 63 g de semillas de chía con 336 ml de leche de almendras y 7 ml de extracto de vainilla.
2. Revuelve bien y refrigera durante al menos 2 horas o toda la noche hasta que espese.
3. Sirve con 168 ml de bayas mixtas y 21 g de almendras en rodajas por encima.

14. Ensalada de Coles de Bruselas Asadas con Canela y Almendras

Esta vibrante ensalada combina coles de Bruselas ricas en fibra con almendras saludables para el corazón y un toque de canela. Apoya la regulación del azúcar en la sangre y proporciona nutrientes esenciales para mujeres mayores de 40.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	16g
Carbohidratos	31g
Grasas	39g



Ingredientes

Coles de Bruselas, partidas por la mitad	372 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Almendras en rodajas	46.5 g
Canela	3.1 g
Jugo de limón	23.3 ml

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C. Mezcla 372 g de coles de Bruselas partidas por la mitad con 23.3 ml de aceite de oliva, 3.1 g de canela y asa durante 20 minutos.
2. Una vez asadas, mezcla con 46.5 g de almendras en rodajas y rocía con 23.3 ml de jugo de limón antes de servir.

15. Tazón de Quinoa y Salmón para Combatir la Sarcopenia

Este tazón de quinoa y salmón denso en nutrientes está diseñado para apoyar la salud muscular, el equilibrio hormonal y el bienestar general en mujeres mayores de 40 años. Rico en proteínas, grasas saludables y fitoestrógenos, esta comida puede ayudar a combatir la sarcopenia y promover una mejor movilidad y salud ósea.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	50g
Grasas	23g



Ingredientes

quinoa cocida	396 ml
salmón cocido	186.5 g
espinacas frescas	49.5 g
aceite de oliva	24.8 ml
semillas de chía	24.8 g
almendras picadas	49.5 g
jugo de limón	24.8 ml
queso feta	92.4 g

Preparación

1. En un tazón, combina la quinoa cocida, las espinacas picadas y el salmón cocido.
2. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón, luego mezcla suavemente para combinar.
3. Espolvorea las semillas de chía y las almendras picadas por encima para añadir crujido y nutrición.
4. Termina con queso feta desmenuzado para dar sabor y sirve de inmediato.

Día 6

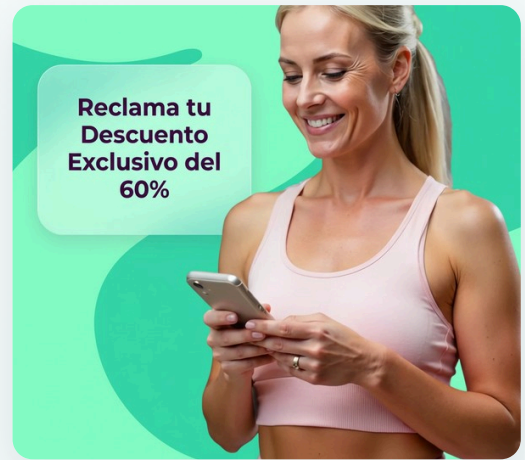
OFERTA EXCLUSIVA

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 Rica en Fibra con Semillas de Chía y Frutas

Esta nutritiva avena combina avena y semillas de chía, ambas excelentes fuentes de fibra. Las frutas son poderosos antioxidantes que promueven la salud del corazón y reducen la inflamación.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	392 kcal
Proteínas	14g
Carbohidratos	63g
Grasas	11g



Ingredientes

Avena en hojuelas	168 ml
Semillas de chía	42 ml
Frutas mixtas (frescas o congeladas)	168 ml
Leche de almendras	336 ml
Jarabe de arce	7 ml

Preparación

1. En una cacerola, combina 168 ml de avena en hojuelas y 240 ml de leche de almendras, llevándolo a ebullición.
2. Reduce el fuego, añade 30 ml de semillas de chía y cocina durante 5 minutos hasta que espese.
3. Sirve con 120 ml de frutas mixtas y rocía con 5 ml de jarabe de arce si lo deseas.

17. Zoodles de Espinacas y Pesto de Almendras

Este pesto sin lácteos, elaborado con espinacas y almendras, es alto en calcio y perfecto para una comida rápida. Los fideos de calabacín ofrecen una base baja en carbohidratos mientras añaden fibra, ideal para apoyar el metabolismo.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	19g
Carbohidratos	31g
Grasas	43g



Ingredientes

Calabacín, en espiral	3.1 medium
Espinacas frescas	744 ml
Almendras	93 ml
Aceite de oliva	46.5 ml
Ajo, picado	1.6 clove

Preparación

1. En un procesador de alimentos, combina 744 ml de espinacas, 93 ml de almendras, 46.5 ml de aceite de oliva y 1.6 dientes de ajo picados. Mezcla hasta obtener una pasta suave.
2. En una sartén, saltea ligeramente 3.1 calabacines en espiral a fuego medio durante 2-3 minutos.
3. Mezcla los zoodles con el pesto de espinacas y almendras y sirve de inmediato.

18. Curry Picante de Garbanzos y Espinacas

Este sustancioso curry de garbanzos es rico en proteínas y fibra, ideal para mantener niveles de azúcar en sangre estables y gestionar el peso. La espinaca añade nutrientes esenciales, convirtiéndolo en una opción nutritiva para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	25g
Carbohidratos	58g
Grasas	33g



Ingredientes

Garbanzos enlatados	396 ml
Espinaca fresca	792 ml
Leche de coco	198 ml
Curry en polvo	24.8 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En una olla, calienta el aceite de oliva a fuego medio; añade el curry en polvo y cocina durante 1 minuto.
2. Agrega los garbanzos y la leche de coco, mezcla bien; cocina a fuego lento durante 10 minutos.
3. Incorpora la espinaca fresca hasta que se marchite; sazona con sal y pimienta.

19. Porridge Energético de Nueces y Avena

Este nutritivo porridge combina avena y nueces, excelentes fuentes de fibra y grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol y los triglicéridos. La combinación también proporciona energía sostenida, perfecta para mujeres mayores de 40 que comienzan su día.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	448 kcal
Proteínas	17g
Carbohidratos	52g
Grasas	22g



Ingredientes

Avena en hojuelas	56 g
Agua o leche de almendras sin azúcar	336 ml
Nueces picadas	42 g
Canela molida	2.8 g
Miel o jarabe de arce (opcional)	7 ml

Preparación

1. En una cacerola, lleva el agua o la leche de almendras a ebullición.
2. Añade la avena en hojuelas y la canela molida, luego reduce el fuego a bajo y cocina a fuego lento durante 5-7 minutos hasta que la avena esté cocida.
3. Incorpora las nueces picadas y el endulzante, si lo usas, y sirve caliente.

20. Tazón de Quinoa para el Equilibrio Hormonal con Salmón

Este tazón de quinoa lleno de nutrientes presenta salmón, una rica fuente de omega-3, y está cargado de fitoestrógenos de espinacas y garbanzos. Está diseñado para apoyar el equilibrio hormonal, el metabolismo y la salud del corazón para mujeres mayores de 40 años, todo mientras proporciona una comida satisfactoria en menos de 30 minutos.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	43g
Carbohidratos	47g
Grasas	19g



Ingredientes

Quinoa	372 g
Salmón cocido	175.2 g
Espinacas frescas	46.5 g
Garbanzos enlatados	186 g
Aceite de oliva virgen extra	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Nueces picadas	46.5 g
Queso feta	43.4 g
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón mediano, combina la quinoa cocida y los garbanzos, mezclando bien.
2. Desmenuza el salmón cocido y agrégalo a la mezcla de quinoa junto con las espinacas frescas.
3. En un tazón pequeño, bate el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta para crear un aderezo.
4. Rocía el aderezo sobre el tazón de quinoa y mezcla suavemente para combinar todos los ingredientes.
5. Agrega las nueces picadas y el queso feta desmenuzado antes de servir.

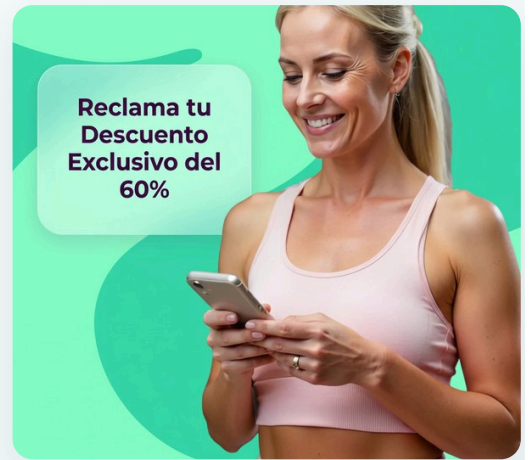
OFERTA EXCLUSIVA

Inicia Tu Plan Personalizado

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

Comenzar Ahora

**Más de 1.100.000 mujeres transformando su salud*



21. Sopa de Lentejas con Espinacas y Zanahorias

Esta sopa sustanciosa es rica en proteínas y fibra de las lentejas, ayudando a reducir el colesterol y mantener la salud del corazón. La espinaca aporta vitaminas y minerales necesarios, mientras que las zanahorias ofrecen dulzura y nutrientes adicionales.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	33g
Carbohidratos	91g
Grasas	12g



Ingredientes

Caldo de verduras	792 ml
Lentejas (secas)	165 g
Hojas de espinaca fresca	49.5 g
Zanahoria (picada)	1.7 medium
Aceite de oliva	24.8 ml
Ajo (picado)	1.7 clove

Preparación

1. En una olla, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio y añade 1.7 clove de ajo picado, salteando hasta que esté fragante.
2. Agrega 1 zanahoria mediana picada y 165 g de lentejas secas, revolviendo durante 2 minutos antes de añadir 792 ml de caldo de verduras.
3. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 20 minutos. Incorpora 49.5 g de espinaca fresca justo antes de servir.

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.