

Plan de Dieta Endomorfo para Mujeres PDF

Alimentación inteligente para mujeres con tipo de cuerpo endomorfo.

Elaborado para mujeres endomorfas, este plan de dieta presenta 10 recetas satisfactorias que ayudan a gestionar el peso mientras promueven la salud metabólica. Disfruta de platos que son tanto deliciosos como efectivos en apoyar tu camino hacia el fitness.

RESUMEN NUTRICIONAL POR RECETA

RECETA	CAL	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Tazón de Salmón con Cúrcuma y Espinac...	490	42g	21g	28g
Frittata de Verduras y Semillas de Li...	490	32g	14g	34g
Panqueques de Proteína de Linaza y Al...	448	28g	20g	31g
Salmón Especiado con Cúrcuma y Ensala...	490	42g	28g	28g
Aguacate Relleno de Espinacas y Feta	496	31g	22g	37g
Arroz de Coliflor con Salmón y Queso	744	50g	22g	53g
Brochetas de Paneer Tikka con Salsa d...	465	34g	23g	23g
Fideos de Calabacín con Pesto y Camar...	545	50g	17g	33g
Brochetas Mediterráneas de Salmón y V...	660	50g	20g	43g
Camarones al Ajo y Limón con Espinacas	578	50g	13g	36g
Promedio	541	41g	20g	35g

CALORÍAS POR RECETA



Nutre tu cuerpo, transforma tu salud

QUÉ ENCONTRARÁS

Tazón de Salmón con Cúrcuma y Espinacas

Panqueques de Proteína de Linaza y Almendra

Aguacate Relleno de Espinacas y Feta

Brochetas de Paneer Tikka con Salsa de Yogur y Menta

Brochetas Mediterráneas de Salmón y Verduras

Frittata de Verduras y Semillas de Linaza

Salmón Especiado con Cúrcuma y Ensalada de Arándanos y Nueces

Arroz de Coliflor con Salmón y Queso

Fideos de Calabacín con Pesto y Camarones a la Parrilla

Camarones al Ajo y Limón con Espinacas

¿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)



10 Recetas

Colección seleccionada



541 kcal Prom.

Por receta



41g Proteína

Promedio por receta



Macros equilibrados

20g C / 35g G Prom.

Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

1. Tazón de Salmón con Cúrcuma y Espinacas

2. Frittata de Verduras y Semillas de Linaza

3. Panqueques de Proteína de Linaza y Almendra

4. Salmón Especiado con Cúrcuma y Ensalada de Arándanos y Nueces

5. Aguacate Relleno de Espinacas y Feta

6. Arroz de Coliflor con Salmón y Queso

7. Brochetas de Paneer Tikka con Salsa de Yogur y Menta

8. Fideos de Calabacín con Pesto y Camarones a la Parrilla

9. Brochetas Mediterráneas de Salmón y Verduras

10. Camarones al Ajo y Limón con Espinacas

1. Tazón de Salmón con Cúrcuma y Espinacas

Desayuno · Este tazón vibrante presenta salmón tierno infusionado con cúrcuma, acompañado de espinacas frescas y bayas. Es un comienzo nutritivo y delicioso para tu día.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	42g
Carbohidratos	21g
Grasas	28g



Ingredientes

filete de salmón	158.2 g
espinaca	42 g
polvo de cúrcuma	7 g
aceite de oliva	21 ml
bayas mixtas	105 g

Preparación

1. Precalienta el horno a 190°C.
2. Frota el filete de salmón con aceite de oliva y polvo de cúrcuma.
3. Coloca el salmón en una bandeja para hornear y hornea durante 15-20 minutos, hasta que esté cocido.
4. Saltea las espinacas en una sartén con un poco de aceite de oliva durante 2-3 minutos.
5. Sirve el salmón sobre las espinacas y decora con las bayas mixtas.

2. Frittata de Verduras y Semillas de Linaza

Desayuno · Esta frittata rica en proteínas está llena de verduras y semillas de linaza que ayudan a equilibrar las hormonas y proporcionan nutrientes esenciales para la salud ósea. Los huevos contribuyen a mantener niveles de energía sostenidos y el mantenimiento muscular durante la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	32g
Carbohidratos	14g
Grasas	34g



Ingredientes

Huevos	4.2 large
Harina de semillas de linaza	42 g
Pimiento, picado	105 g
Cebolla, picada	56 g
Espinaca, picada	42 g
Aceite de oliva	21 ml

Preparación

1. Precalienta el horno a 190°C. En un tazón, bate 3 huevos grandes y 30 g de harina de semillas de linaza.
2. En una sartén apta para horno, calienta 15 ml de aceite de oliva a fuego medio y saltea 1/4 de cebolla picada y 1/2 pimiento picado hasta que estén suaves.
3. Añade 30 g de espinaca picada, cocina hasta que se marchite, luego vierte la mezcla de huevo y cocina durante 5 minutos. Transfiere al horno y hornea durante 10-15 minutos hasta que esté cuajada.

3. Panqueques de Proteína de Linaza y Almendra

Desayuno · Estos panqueques ligeros están enriquecidos con linaza y harina de almendra, lo que les proporciona proteínas y fibra, ideales para mantener la energía. Apoyan el equilibrio hormonal gracias a los fitoestrógenos y ácidos grasos omega-3.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	448 kcal
Proteínas	28g
Carbohidratos	20g
Grasas	31g



Ingredientes

Harina de almendra	70 g
Huevo	70 g
Harina de linaza	42 g
Leche de almendra	168 ml
Polvo de hornear	7 g

Preparación

1. En un tazón, bate la harina de almendra, la harina de linaza, el polvo de hornear y el huevo.
2. Agrega gradualmente la leche de almendra hasta obtener una consistencia de masa.
3. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y vierte 60 ml de masa para cada panqueque.
4. Cocina durante 2-3 minutos de cada lado hasta que estén dorados.

4. Salmón Especiado con Cúrcuma y Ensalada de Arándanos y Nueces

Desayuno · Este plato combina salmón rico en omega-3 con cúrcuma antiinflamatoria, ideal para el apoyo cognitivo. La ensalada de arándanos y nueces añade antioxidantes y grasas saludables, mejorando la función cerebral en mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	490 kcal
Proteínas	42g
Carbohidratos	28g
Grasas	28g



Ingredientes

Filete de salmón	158.2 g
Cúrcuma en polvo	7 g
Arándanos	168 ml
Nueces picadas	42 g
Mezcla de hojas verdes	672 ml
Aceite de oliva	21 ml
Jugo de limón	21 ml

Preparación

1. Precalienta el horno a 190°C.
2. Sazona el filete de salmón con cúrcuma en polvo, sal y pimienta.
3. Coloca el salmón en una bandeja para hornear y hornea durante 15 minutos o hasta que esté cocido.
4. En un tazón, combina las hojas verdes, los arándanos y las nueces.
5. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón, luego mezcla suavemente.
6. Sirve el salmón especiado con cúrcuma junto a la ensalada de arándanos y nueces.

5. Aguacate Relleno de Espinacas y Feta

Almuerzo · Este plato fácil de preparar combina las grasas saludables del aguacate con el queso feta rico en proteínas y las espinacas ricas en hierro, apoyando la salud ósea y hormonal. Es una comida refrescante ideal para quienes experimentan síntomas de la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	496 kcal
Proteínas	31g
Carbohidratos	22g
Grasas	37g



Ingredientes

Aguacate	217 g
Espinaca fresca	46.5 g
Queso feta	46.5 g
Aceite de oliva	7.8 ml
Jugo de limón	7.8 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón, mezcla 46.5 g de espinaca picada y 46.5 g de queso feta desmenuzado, sazona con sal, pimienta y jugo de limón.
2. Saca la mezcla de espinacas en las dos mitades de 217 g de aguacate.
3. Rocía con 7.8 ml de aceite de oliva y sirve inmediatamente.

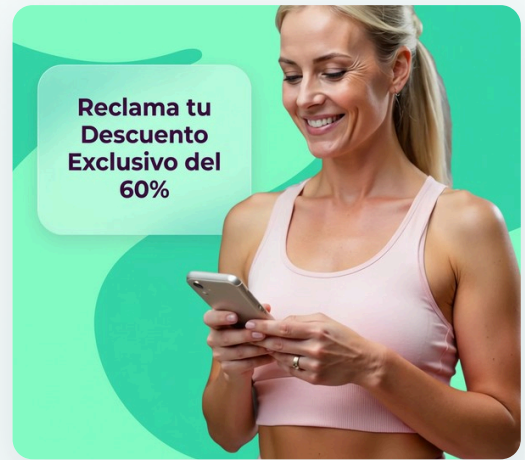
OFERTA EXCLUSIVA

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*



6. Arroz de Coliflor con Salmón y Queso

Almuerzo · Este plato combina coliflor rica en antioxidantes y ácidos grasos omega-3 del salmón, promoviendo la salud del corazón y apoyando la pérdida de peso. El queso añadido realza el sabor y proporciona calcio, esencial para la salud ósea.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	744 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	22g
Grasas	53g



Ingredientes

Ramilletes de coliflor	155 g
Salmón cocido	131.8 g
Queso rallado (cheddar o mozzarella)	46.5 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Poder de ajo	3.1 g
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En una sartén, calienta 23.3 ml de aceite de oliva a fuego medio y añade 155 g de ramilletes de coliflor.
2. Sofríe durante unos 5 minutos hasta que estén tiernos, luego agrega 131.8 g de salmón desmenuzado, el polvo de ajo y sazona con sal y pimienta.
3. Cubre con 46.5 g de queso rallado, tapa y deja que se derrita durante 2-3 minutos antes de servir.

7. Brochetas de Paneer Tikka con Salsa de Yogur y Menta

Almuerzo · Estas brochetas de paneer marinado son una excelente fuente de proteínas y calcio, esenciales para mantener la salud ósea durante la menopausia. La refrescante salsa de yogur con menta incluye probióticos que apoyan la salud digestiva y pueden ayudar a reducir los síntomas de la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	465 kcal
Proteínas	34g
Carbohidratos	23g
Grasas	23g



Ingredientes

Paneer, en cubos	372 g
Pimientos, picados	372 ml
Yogur, natural	186 ml
Hojas de menta fresca	46.5 ml
Cúrcuma en polvo	7.8 g
Comino en polvo	7.8 g
Aceite de oliva	23.3 ml

Preparación

1. En un tazón, combina 372 g de paneer en cubos, 372 ml de pimientos picados, 7.8 g de cúrcuma en polvo, 7.8 g de comino en polvo y 23.3 ml de aceite de oliva.
2. Mezcla bien y marina durante al menos 30 minutos.
3. Precalienta la parrilla o el horno a temperatura media.
4. Ensarta el paneer marinado y los pimientos en brochetas y cocina a la parrilla durante 10-15 minutos, girando ocasionalmente.
5. En otro tazón, mezcla 186 ml de yogur con 46.5 ml de hojas de menta para una salsa refrescante.

8. Fideos de Calabacín con Pesto y Camarones a la Parrilla

Cena · Este plato bajo en carbohidratos presenta fideos de calabacín, una excelente manera de aumentar la ingesta de verduras mientras se mantiene bajo el contenido calórico. Los camarones son ricos en proteínas y ácidos grasos omega-3, que apoyan la salud del corazón y el mantenimiento muscular.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	545 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	17g
Grasas	33g



Ingredientes

Calabacín, en espiral	1.7 medium
Camarones, pelados y desvenados	280.5 g
Salsa pesto	49.5 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Sal	
Pimienta negra	

Preparación

1. En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio y agrega los camarones. Cocina durante 3-4 minutos hasta que los camarones estén rosados y cocidos.
2. En una sartén aparte, saltea los fideos de calabacín durante 2-3 minutos hasta que estén tiernos.
3. Mezcla los fideos de calabacín con los camarones cocidos y el pesto antes de servir.

9. Brochetas Mediterráneas de Salmón y Verduras

Cena · Estas brochetas son ricas en proteínas y omega-3 del salmón, esenciales para la salud del corazón y el manejo de los síntomas de la menopausia. Las verduras coloridas proporcionan antioxidantes y fibra para apoyar la digestión y los niveles de energía.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	660 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	20g
Grasas	43g



Ingredientes

Salmón, en cubos	186.5 g
Pimiento, en cubos	123.8 g
Calabacín, en rodajas	123.8 g
Cebolla roja, en cubos	66 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Jugo de limón	24.8 ml

Preparación

1. Precalienta la parrilla a fuego medio-alto. En un tazón, mezcla 113 g de salmón en cubos, 1/2 pimiento en cubos, 1/2 calabacín en rodajas y 1/4 de cebolla roja en cubos con 15 ml de aceite de oliva y 15 ml de jugo de limón.
2. Ensarta la mezcla en brochetas y cocina a la parrilla durante unos 10 minutos, girando ocasionalmente hasta que el salmón esté cocido.
3. Sirve caliente con tu guarnición preferida.

10. Camarones al Ajo y Limón con Espinacas

Cena · Rico en omega-3 y proteínas, este plato de camarones apoya la salud del corazón mientras que las espinacas proporcionan magnesio y hierro para la vitalidad general. El sabor cítrico del limón añade un toque refrescante mientras combate la fatiga relacionada con la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	578 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	13g
Grasas	36g



Ingredientes

Camarones, pelados y desvenados	231 g
Espinaca, fresca	99 g
Ajo, picado	9.9 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Jugo de limón	24.8 ml
Sal y pimienta al gusto	al gusto

Preparación

1. En una sartén, calienta 15 ml de aceite de oliva a fuego medio. Añade 2 dientes de ajo picados y saltea hasta que estén fragantes.
2. Agrega 140 g de camarones y cocina durante unos 5 minutos hasta que estén rosados y cocidos.
3. Incorpora 60 g de espinacas y 15 ml de jugo de limón y cocina hasta que las espinacas se marchiten. Sazona con sal y pimienta 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.