

# Plan de Dieta Fácil de 5 Días para la Menopausia PDF

Recetas simples para manejar los síntomas de la menopausia.

El Plan de Dieta Fácil de 5 Días para la Menopausia ofrece recetas sencillas diseñadas para ayudar a las mujeres a manejar eficazmente los síntomas de la menopausia. Con 15 platos fáciles de preparar, este plan es ideal para quienes buscan un enfoque suave hacia la nutrición durante esta fase de transición.

## RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

| DÍA   | CALORÍAS | PROTEÍNAS | CARBOHIDRATOS | GRASAS |
|-------|----------|-----------|---------------|--------|
| Día 1 | 1,485    | 108g      | 134g          | 69g    |
| Día 2 | 1,611    | 110g      | 153g          | 64g    |
| Día 3 | 1,611    | 103g      | 153g          | 64g    |
| Día 4 | 1,611    | 127g      | 109g          | 77g    |
| Día 5 | 1,611    | 110g      | 160g          | 60g    |
| Prom. | 1,586    | 112g      | 142g          | 67g    |

## DISTRIBUCIÓN CALÓRICA



*Nutre tu cuerpo, transforma tu salud*

## QUÉ ENCONTRARÁS

Pudín de Chía y Arándanos

Salteado Picante de Tofu con Brócoli y Pimientos

Tazón Energético de Quinoa y Espinacas

Avena Nocturna con Nueces y Arándanos

Salteado Rápido y Nutritivo de Camarones con Verduras

Tazón Energético de Quinoa y Garbanzos

Tazón de Fajitas Energéticas

Batido de Chocolate Negro y Espinacas

Sopa de Caldo con Salmón a la Parrilla y Ensalada de Quinoa

Tazón Sabroso de Garbanzos y Espinacas

Tortitas de Arroz con Salmón Ahumado y Aguacate

Albóndigas de Pavo y Calabacín Saludables para el Corazón

+ 3 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)



**15 Recetas**

5 días de plan alimenticio



**112g Proteína**

Promedio diario



**1,586 kcal/día**

Promedio diario



**Macros equilibrados**

142g C / 67g G Prom.

## Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Pudín de Chía y Arándanos

---

2. Tazón de Fajitas Energéticas

---

3. Salteado Picante de Tofu con Brócoli y Pimientos

---

## 02 Día 2

4. Batido de Chocolate Negro y Espinacas

---

5. Tazón Energético de Quinoa y Espinacas

---

6. Sopa de Caldo con Salmón a la Parrilla y Ensalada de Quinoa

---

## 03 Día 3

7. Avena Nocturna con Nueces y Arándanos

---

8. Tazón Sabroso de Garbanzos y Espinacas

---

9. Salteado Rápido y Nutritivo de Camarones con Verduras

---

## 04 Día 4

10. Tortitas de Arroz con Salmón Ahumado y Aguacate

---

11. Tazón Energético de Quinoa y Garbanzos

---

12. Albóndigas de Pavo y Calabacín Saludables para el Corazón

---

## 05 Día 5

13. Tazón de Batido de Semillas de Cáñamo y Plátano

---

14. Ensalada de Quinoa Rica en Omega-3 con Espinaca y Garbanzos

---

15. Salmón con Hierbas, Quinoa y Brócoli al Vapor

---

# Día 1

---

## 1. Pudín de Chía y Arándanos

Este pudín está lleno de antioxidantes de los arándanos, que apoyan la salud del corazón y reducen la inflamación. Las semillas de chía aportan proteínas y omega-3, esenciales para el equilibrio hormonal y la energía.

### Información Nutricional

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| <b>Porciones</b>             | 1        |
| <b>Tiempo de preparación</b> | 10 min   |
| <b>Tiempo de cocción</b>     | 5 min    |
| <b>Calorías</b>              | 364 kcal |
| <b>Proteínas</b>             | 11g      |
| <b>Carbohidratos</b>         | 42g      |
| <b>Grasas</b>                | 17g      |



### Ingredientes

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| Semillas de chía      | 63 g   |
| Leche de almendras    | 336 ml |
| Arándanos             | 105 g  |
| Miel o jarabe de arce | 7 ml   |
| Almendras, picadas    | 42 g   |

### Preparación

1. En un tazón, mezcla las semillas de chía, la leche de almendras y la miel o jarabe de arce. Revuelve bien y deja reposar durante 5 minutos hasta que espese.
2. Decora con arándanos y almendras picadas. Sirve frío o a temperatura ambiente.

## 2. Tazón de Fajitas Energéticas

Este delicioso tazón de fajitas está repleto de proteínas magras, fibra y grasas saludables, lo que lo hace perfecto para mujeres mayores de 40 años. Rico en fitoestrógenos y omega-3, apoya el equilibrio hormonal y la salud del corazón mientras promueve huesos fuertes.

### Información Nutricional

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| <b>Porciones</b>             | 1        |
| <b>Tiempo de preparación</b> | 10 min   |
| <b>Tiempo de cocción</b>     | 15 min   |
| <b>Calorías</b>              | 543 kcal |
| <b>Proteínas</b>             | 47g      |
| <b>Carbohidratos</b>         | 59g      |
| <b>Grasas</b>                | 19g      |



### Ingredientes

|   |         |
|---|---------|
| Quinoa cocida                               | 186 g   |
| Frijoles negros, enjuagados y escurridos    | 186 g   |
| Verduras para fajitas (pimientos, cebollas) | 372 ml  |
| Aguacate, en cubos                          | 77.5 g  |
| Aceite de oliva                             | 23.3 ml |
| Jugo de lima                                | 23.3 ml |
| Cilantro, picado                            | 46.5 ml |
| Queso rallado (opcional, usar mitad)        | 46.5 g  |
| Pechuga de pollo a la parrilla, en rodajas  | 175.2 g |
| Semillas de lino molidas                    | 15.5 g  |

## Preparación

1. Paso 1: En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio y saltea las verduras para fajitas hasta que estén tiernas, aproximadamente 5-7 minutos.
2. Paso 2: Mientras tanto, prepara la quinoa según las instrucciones del paquete o utiliza quinoa precocida.
3. Paso 3: En un tazón, coloca en capas la quinoa cocida, los frijoles negros, las verduras salteadas y el pollo a la parrilla.
4. Paso 4: Agrega el aguacate en cubos, el queso rallado (si lo usas), el cilantro y un chorrito de jugo de lima.
5. Paso 5: Espolvorea las semillas de lino por encima para añadir omega-3.

### 3. Salteado Picante de Tofu con Brócoli y Pimientos

Este colorido salteado combina tofu, rico en proteínas y fitoestrógenos, con verduras antiinflamatorias como el brócoli y los pimientos. Es una opción deliciosa y nutritiva para mantener la salud.

#### Información Nutricional

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| <b>Porciones</b>             | 1        |
| <b>Tiempo de preparación</b> | 15 min   |
| <b>Tiempo de cocción</b>     | 19 min   |
| <b>Calorías</b>              | 578 kcal |
| <b>Proteínas</b>             | 50g      |
| <b>Carbohidratos</b>         | 33g      |
| <b>Grasas</b>                | 33g      |



#### Ingredientes

|                        |            |
|------------------------|------------|
| Tofu firme, en cubos   | 280.5 g    |
| Flores de brócoli      | 396 ml     |
| Pimiento, en rodajas   | 198 ml     |
| Salsa de soja          | 49.5 ml    |
| Aceite de oliva        | 24.8 ml    |
| Ajo, picado            | 3.3 cloves |
| Jengibre, rallado      | 8.3 g      |
| Copos de pimiento rojo | 3.3 g      |

## Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto.
2. Agrega el tofu en cubos y cocina hasta que esté dorado por todos lados, aproximadamente 5-7 minutos.
3. Incorpora el ajo picado, el jengibre, el brócoli y el pimiento, cocinando por otros 5 minutos hasta que las verduras estén tiernas.
4. Añade la salsa de soja y los copos de pimiento rojo, mezclando bien y cocina por un minuto más.

## Día 2

---

## 4. Batido de Chocolate Negro y Espinacas

Este batido es una explosión de nutrientes con espinacas ricas en magnesio y chocolate negro, que ayudan a reducir la tensión muscular y mejorar la calidad del sueño. Las grasas saludables del aguacate también contribuyen al equilibrio hormonal y a una energía sostenida.

### Información Nutricional

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| <b>Porciones</b>             | 1        |
| <b>Tiempo de preparación</b> | 12 min   |
| <b>Tiempo de cocción</b>     | 8 min    |
| <b>Calorías</b>              | 490 kcal |
| <b>Proteínas</b>             | 14g      |
| <b>Carbohidratos</b>         | 56g      |
| <b>Grasas</b>                | 25g      |



### Ingredientes

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| Espinacas frescas         | 672 ml     |
| Plátano maduro            | 1.4 medium |
| Aguacate                  | 0.7 medium |
| Cacao en polvo sin azúcar | 21 g       |
| Leche de almendra         | 336 ml     |
| Semillas de chía          | 21 g       |

### Preparación

1. En una licuadora, combina 672 ml de espinacas frescas, 1 plátano maduro, 0.5 aguacate, 21 g de cacao en polvo sin azúcar y 336 ml de leche de almendra.
2. Licúa hasta obtener una mezcla suave, luego añade 21 g de semillas de chía y licúa brevemente para combinar.
3. Vierte en un vaso y disfruta de inmediato.

## 5. Tazón Energético de Quinoa y Espinacas

Este tazón nutritivo está lleno de proteínas, omega-3 y fitoestrógenos, lo que lo convierte en una excelente opción para mujeres mayores de 40 años. Con un equilibrio de grasas saludables y fibra, apoya la salud hormonal, el metabolismo y la fortaleza ósea.

### Información Nutricional

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| <b>Porciones</b>             | 1        |
| <b>Tiempo de preparación</b> | 10 min   |
| <b>Tiempo de cocción</b>     | 15 min   |
| <b>Calorías</b>              | 543 kcal |
| <b>Proteínas</b>             | 43g      |
| <b>Carbohidratos</b>         | 47g      |
| <b>Grasas</b>                | 19g      |



### Ingredientes

|                   |          |
|-------------------|----------|
| Quinoa            | 372 ml   |
| Espinacas frescas | 93 g     |
| Garbanzos         | 186 g    |
| Tomates cherry    | 116.3 g  |
| Aguacate          | 116.3 g  |
| Aceite de oliva   | 23.3 ml  |
| Jugo de limón     | 23.3 ml  |
| Semillas de chía  | 23.3 g   |
| Queso feta        | 58.9 g   |
| Sal               | al gusto |
| Pimienta negra    | al gusto |

## Preparación

1. En un tazón grande, combina la quinoa cocida, las espinacas, los garbanzos y los tomates cherry.
2. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón, luego mezcla suavemente todos los ingredientes.
3. Agrega el aguacate en cubos, las semillas de chía y el queso feta desmenuzado por encima.
4. Sazona con sal y pimienta negra al gusto, y sirve inmediatamente.

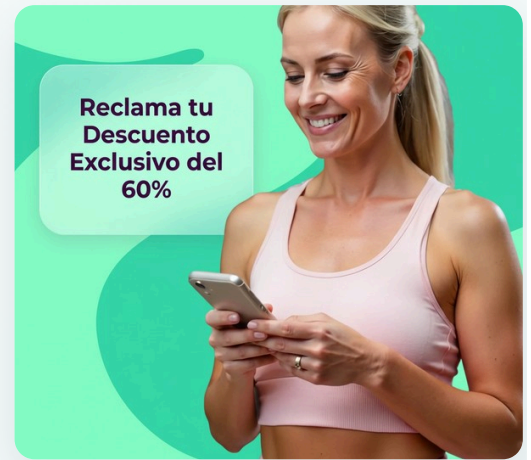
## OFERTA EXCLUSIVA

# 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. Sopa de Caldo con Salmón a la Parrilla y Ensalada de Quinoa

Este nutritivo platillo combina una sopa caliente a base de caldo con un salmón a la parrilla rico en proteínas y una ensalada de quinoa rica en fibra. Perfecto para mujeres mayores de 40 años, apoya el equilibrio hormonal, la salud ósea y la salud del corazón mientras proporciona nutrientes esenciales como omega-3, fitoestrógenos y calcio.

### Información Nutricional

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| <b>Porciones</b>             | 1        |
| <b>Tiempo de preparación</b> | 10 min   |
| <b>Tiempo de cocción</b>     | 15 min   |
| <b>Calorías</b>              | 578 kcal |
| <b>Proteínas</b>             | 53g      |
| <b>Carbohidratos</b>         | 50g      |
| <b>Grasas</b>                | 20g      |



### Ingredientes

|                                     |          |
|-------------------------------------|----------|
| Caldo de verduras bajo en sodio     | 792 ml   |
| Filete de salmón                    | 186.5 g  |
| Quinoa (cruda)                      | 148.5 g  |
| Tomates cherry, cortados a la mitad | 247.5 g  |
| Pepino, en cubos                    | 123.8 g  |
| Aceite de oliva                     | 24.8 ml  |
| Jugo de limón                       | 24.8 ml  |
| Perejil fresco, picado              | 49.5 g   |
| Sal y pimienta al gusto             | al gusto |

## Preparación

1. En una olla mediana, lleva el caldo de verduras bajo en sodio a un suave hervor.
2. Mientras se calienta el caldo, sazona el filete de salmón con sal y pimienta.
3. Calienta una sartén para asar a fuego medio-alto y asa el salmón durante aproximadamente 4-5 minutos por lado, o hasta que esté cocido.
4. En una olla aparte, cocina la quinoa según las instrucciones del paquete (típicamente alrededor de 15 minutos).
5. Una vez cocida, esponja la quinoa con un tenedor y mezcla con los tomates cherry, el pepino, el aceite de oliva, el jugo de limón y el perejil.
6. Sirve el caldo caliente en un tazón, colocando el salmón a la parrilla encima y la ensalada de quinoa al lado.

## Día 3

---

## 7. Avena Nocturna con Nueces y Arándanos

Ricas en antioxidantes gracias a los arándanos y omega-3 de las nueces, estas avenas nocturnas apoyan la función cognitiva y la memoria. La combinación de fibra y grasas saludables también asegura energía sostenida durante todo el día.

### Información Nutricional

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| <b>Porciones</b>             | 1        |
| <b>Tiempo de preparación</b> | 12 min   |
| <b>Tiempo de cocción</b>     | 8 min    |
| <b>Calorías</b>              | 490 kcal |
| <b>Proteínas</b>             | 14g      |
| <b>Carbohidratos</b>         | 56g      |
| <b>Grasas</b>                | 25g      |



### Ingredientes

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| Avena                 | 56 g   |
| Leche de almendra     | 336 ml |
| Arándanos             | 105 g  |
| Nueces picadas        | 42 g   |
| Semillas de chía      | 21 g   |
| Miel o jarabe de arce | 7 ml   |

### Preparación

1. En un bol o frasco, combina 40 g de avena, 240 ml de leche de almendra, 15 g de semillas de chía y 5 ml de miel o jarabe de arce.
2. Incorpora 75 g de arándanos y 30 g de nueces picadas.
3. Cubre y refrigera durante la noche. Disfruta frío por la mañana.

## 8. Tazón Sabroso de Garbanzos y Espinacas

Este tazón rico en proteínas combina garbanzos y espinacas, ofreciendo nutrientes esenciales para mujeres mayores de 40 años. Cargado de fitoestrógenos, ácidos grasos omega-3 y calcio, apoya el equilibrio hormonal y la salud ósea.

### Información Nutricional

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| <b>Porciones</b>             | 1        |
| <b>Tiempo de preparación</b> | 10 min   |
| <b>Tiempo de cocción</b>     | 15 min   |
| <b>Calorías</b>              | 543 kcal |
| <b>Proteínas</b>             | 43g      |
| <b>Carbohidratos</b>         | 47g      |
| <b>Grasas</b>                | 19g      |



### Ingredientes

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| garbanzos cocidos       | 372 g    |
| espinacas frescas       | 93 g     |
| aceite de oliva         | 23.3 ml  |
| queso feta, desmenuzado | 62 g     |
| semillas de girasol     | 46.5 g   |
| jugo de limón           | 23.3 ml  |
| ajo, picado             | 9.3 g    |
| pimienta negra          | al gusto |

## Preparación

1. En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega el ajo picado y saltea durante aproximadamente 1 minuto hasta que esté fragante.
2. Agrega las espinacas a la sartén y cocina hasta que se marchiten, alrededor de 2-3 minutos.
3. Incorpora los garbanzos cocidos y el jugo de limón. Cocina por 3-4 minutos adicionales hasta que esté caliente.
4. Retira del fuego y transfiere a un tazón. Cubre con queso feta desmenuzado y semillas de girasol. Sazona con pimienta negra al gusto.

## 9. Salteado Rápido y Nutritivo de Camarones con Verduras

Este salteado de camarones es una opción perfecta para días ocupados, lleno de proteínas y fibra que apoyan el metabolismo y el equilibrio hormonal. Cargado de omega-3 y nutrientes esenciales, es una deliciosa forma de mantener la salud ósea y cardíaca para mujeres mayores de 40 años.

### Información Nutricional

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| <b>Porciones</b>             | 1        |
| <b>Tiempo de preparación</b> | 10 min   |
| <b>Tiempo de cocción</b>     | 15 min   |
| <b>Calorías</b>              | 578 kcal |
| <b>Proteínas</b>             | 46g      |
| <b>Carbohidratos</b>         | 50g      |
| <b>Grasas</b>                | 20g      |



### Ingredientes

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| Camarones cocidos congelados  | 247.5 g    |
| Verduras mixtas congeladas    | 371.3 g    |
| Aceite de oliva               | 24.8 ml    |
| Salsa de soja (baja en sodio) | 49.5 ml    |
| Ajo (picado)                  | 3.3 cloves |
| Jengibre en polvo             | 8.3 g      |
| Quinoa cocida                 | 148.5 g    |
| Semillas de sésamo            | 14.9 g     |

## Preparación

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Agrega el ajo picado y el jengibre en polvo, salteando durante 1 minuto hasta que esté fragante.
3. Añade las verduras mixtas congeladas a la sartén, cocinando durante 5 minutos hasta que estén calientes.
4. Incorpora los camarones cocidos congelados y la salsa de soja, cocinando durante 3-5 minutos adicionales hasta que los camarones estén calientes.
5. Sirve la mezcla de camarones y verduras sobre la quinoa cocida y espolvorea con semillas de sésamo.

## Día 4

---

## 10. Tortitas de Arroz con Salmón Ahumado y Aguacate

Estas deliciosas tortitas de arroz son una excelente fuente de proteínas y grasas saludables, perfectas para mantener la salud cerebral y la energía. El aguacate aporta nutrientes esenciales que benefician el bienestar general.

### Información Nutricional

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| <b>Porciones</b>             | 1        |
| <b>Tiempo de preparación</b> | 11 min   |
| <b>Tiempo de cocción</b>     | 8 min    |
| <b>Calorías</b>              | 490 kcal |
| <b>Proteínas</b>             | 34g      |
| <b>Carbohidratos</b>         | 42g      |
| <b>Grasas</b>                | 25g      |



### Ingredientes

|                   |       |
|-------------------|-------|
| Tortitas de arroz | 2.8g  |
| Salmón ahumado    | 119 g |
| Aguacate          | 0.7g  |
| Queso crema       | 42 g  |
| Eneldo            | 7 g   |

### Preparación

1. Unta 42 g de queso crema en cada una de las 2 tortitas de arroz.
2. Coloca 85 g de salmón ahumado en rodajas y 1/2 aguacate en rodajas encima.
3. Espolvorea con 7 g de eneldo antes de servir.

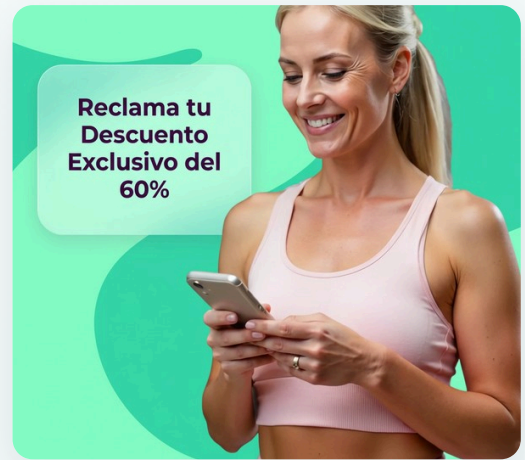
## OFERTA EXCLUSIVA

# 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*



## 11. Tazón Energético de Quinoa y Garbanzos

Este tazón nutritivo es ideal para mujeres mayores de 40 años, promoviendo el equilibrio hormonal y la salud ósea. Rico en proteínas, fibra y grasas saludables, apoya el metabolismo y es rápido de preparar.

### Información Nutricional

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| <b>Porciones</b>             | 1        |
| <b>Tiempo de preparación</b> | 10 min   |
| <b>Tiempo de cocción</b>     | 15 min   |
| <b>Calorías</b>              | 543 kcal |
| <b>Proteínas</b>             | 43g      |
| <b>Carbohidratos</b>         | 47g      |
| <b>Grasas</b>                | 19g      |



### Ingredientes

|  |          |
|--|----------|
| quinoa cocida                                | 372 ml   |
| garbanzos enlatados, escurridos y enjuagados | 186 g    |
| espinacas, frescas                           | 46.5 g   |
| tomates cherry, cortados a la mitad          | 116.3 g  |
| aguacate, en cubos                           | 116.3 g  |
| aceite de oliva                              | 23.3 ml  |
| jugo de limón                                | 23.3 ml  |
| queso feta, desmenuzado (opcional)           | 62 g     |
| semillas de chía                             | 23.3 g   |
| sal y pimienta, al gusto                     | al gusto |

## Preparación

1. En un tazón grande, combina la quinoa cocida y los garbanzos.
2. Agrega las espinacas frescas, los tomates cherry y el aguacate en cubos al tazón.
3. En un tazón pequeño, bate el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta.
4. Vierte el aderezo sobre la mezcla de quinoa y mezcla suavemente para combinar.
5. Espolvorea con queso feta y semillas de chía antes de servir.

## 12. Albóndigas de Pavo y Calabacín Saludables para el Corazón

Esta deliciosa receta presenta albóndigas de pavo magro acompañadas de calabacín en espiral y espinacas, ricas en proteínas y nutrientes esenciales para mujeres mayores de 40 años. Cargadas de selenio, vitaminas del grupo B y fibra, esta comida apoya el equilibrio hormonal, el metabolismo y la salud ósea, además de ser saludable para el corazón.

### Información Nutricional

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| <b>Porciones</b>             | 1        |
| <b>Tiempo de preparación</b> | 10 min   |
| <b>Tiempo de cocción</b>     | 15 min   |
| <b>Calorías</b>              | 578 kcal |
| <b>Proteínas</b>             | 50g      |
| <b>Carbohidratos</b>         | 20g      |
| <b>Grasas</b>                | 33g      |



### Ingredientes

|                            |          |
|----------------------------|----------|
| pavo molido                | 140.3 g  |
| calabacín en espiral       | 396 ml   |
| espinaca fresca            | 396 ml   |
| aceite de oliva            | 8.3 ml   |
| especias italianas         | 8.3 g    |
| ajo en polvo               | 3.3 g    |
| pimienta negra             | al gusto |
| queso parmesano (opcional) | 24.8 g   |

## Preparación

- 1.** Paso 1: En un tazón, combina el pavo molido, las especias italianas, el ajo en polvo y la pimienta negra. Mezcla bien y forma pequeñas albóndigas, de aproximadamente 2.5 cm de diámetro.
- 2.** Paso 2: Calienta el aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio. Agrega las albóndigas y cocina durante unos 5-7 minutos, dándoles la vuelta ocasionalmente hasta que estén doradas y cocidas por completo.
- 3.** Paso 3: Mientras se cocinan las albóndigas, agrega el calabacín en espiral y la espinaca fresca a la sartén. Saltea durante 3-4 minutos hasta que el calabacín esté tierno y la espinaca se marchite.
- 4.** Paso 4: Sirve las albóndigas de pavo sobre la mezcla de calabacín y espinaca, y espolvorea con queso parmesano si lo deseas.

## Día 5

---

### 13. Tazón de Batido de Semillas de Cáñamo y Plátano

Este tazón de batido está lleno de grasas saludables y proteínas de las semillas de cáñamo, lo que lo convierte en un comienzo perfecto para el día. Proporciona energía sostenida y claridad mental.

#### Información Nutricional

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| <b>Porciones</b>             | 1        |
| <b>Tiempo de preparación</b> | 11 min   |
| <b>Tiempo de cocción</b>     | 8 min    |
| <b>Calorías</b>              | 490 kcal |
| <b>Proteínas</b>             | 17g      |
| <b>Carbohidratos</b>         | 63g      |
| <b>Grasas</b>                | 21g      |



#### Ingredientes

|                    |            |
|--------------------|------------|
| Plátano congelado  | 1.4 medium |
| Espinaca           | 336 ml     |
| Semillas de cáñamo | 42 g       |
| Leche de almendra  | 336 ml     |
| Semillas de chía   | 21 g       |

#### Preparación

1. En una licuadora, combina 1 plátano congelado (picado), 336 ml de espinaca fresca y 336 ml de leche de almendra. Mezcla hasta obtener una consistencia suave.
2. Vierte en un tazón y decora con 42 g de semillas de cáñamo y 21 g de semillas de chía antes de servir.

## 14. Ensalada de Quinoa Rica en Omega-3 con Espinaca y Garbanzos

Esta ensalada rica en nutrientes está llena de ácidos grasos omega-3, fibra y fitoestrógenos, lo que la hace perfecta para mujeres mayores de 40. Apoya el equilibrio hormonal, el metabolismo y la salud ósea, además de ser rápida y fácil de preparar.

### Información Nutricional

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| <b>Porciones</b>             | 1        |
| <b>Tiempo de preparación</b> | 10 min   |
| <b>Tiempo de cocción</b>     | 15 min   |
| <b>Calorías</b>              | 543 kcal |
| <b>Proteínas</b>             | 43g      |
| <b>Carbohidratos</b>         | 47g      |
| <b>Grasas</b>                | 19g      |



### Ingredientes

|                                    |         |
|------------------------------------|---------|
| quinoa, cruda                      | 139.5 g |
| espinaca, fresca                   | 93 g    |
| garbanzos, enlatados y escurridos  | 186 g   |
| nueces, picadas                    | 46.5 g  |
| aceite de oliva                    | 46.5 ml |
| jugo de limón                      | 46.5 ml |
| queso feta, desmenuzado (opcional) | 62 g    |
| sal                                | 1.6 g   |
| pimienta negra                     | 1.6 g   |

## Preparación

1. Lava la quinoa bajo agua fría y cocínala en una cacerola con 240 ml de agua. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego, cubre y cocina a fuego lento durante unos 15 minutos hasta que el agua se absorba.
2. Mientras la quinoa se cocina, en un tazón grande, combina la espinaca fresca, los garbanzos, las nueces, el queso feta (si lo usas), la sal y la pimienta negra.
3. Una vez que la quinoa esté cocida, esponja con un tenedor y déjala enfriar unos minutos antes de agregarla al tazón con los otros ingredientes.
4. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón, luego mezcla todo junto hasta que esté bien combinado. Sirve de inmediato o refrigera para más tarde.

## 15. Salmón con Hierbas, Quinoa y Brócoli al Vapor

Esta deliciosa comida está llena de ácidos grasos omega-3, proteínas y nutrientes esenciales que apoyan el equilibrio hormonal y la salud del corazón para mujeres mayores de 40 años. La combinación de salmón, quinoa y brócoli proporciona una comida equilibrada rica en fitoestrógenos, calcio y fibra.

### Información Nutricional

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| <b>Porciones</b>             | 1        |
| <b>Tiempo de preparación</b> | 10 min   |
| <b>Tiempo de cocción</b>     | 15 min   |
| <b>Calorías</b>              | 578 kcal |
| <b>Proteínas</b>             | 50g      |
| <b>Carbohidratos</b>         | 50g      |
| <b>Grasas</b>                | 20g      |



### Ingredientes

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| Filete de salmón          | 280.5 g |
| Quinoa (cruda)            | 148.5 g |
| Flores de brócoli         | 247.5 g |
| Aceite de oliva           | 24.8 ml |
| Jugo de limón             | 24.8 ml |
| Eneldo fresco (o perejil) | 24.8 g  |
| Sal                       | 1.7 g   |
| Pimienta negra            | 1.7 g   |

## Preparación

1. Enjuaga la quinoa bajo agua fría y cocínala según las instrucciones del paquete (generalmente 15 minutos) en una olla con 240 ml de agua.
2. Mientras se cocina la quinoa, precalienta una sartén a fuego medio. Sazona el filete de salmón con aceite de oliva, jugo de limón, eneldo, sal y pimienta. Cocina durante 5-7 minutos por cada lado hasta que esté cocido.
3. En los últimos 5 minutos del tiempo de cocción de la quinoa, cocina al vapor las flores de brócoli hasta que estén de un verde brillante y tiernas, aproximadamente 5 minutos.
4. Sirve el salmón sobre una cama de quinoa con el brócoli al vapor al lado.



## 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](https://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.