

# Plan de Dieta Fitness para el Gimnasio para Mujeres PDF

Alimenta tus entrenamientos con opciones de comidas nutritivas.

Diseñado para mujeres activas, este plan de dieta incluye 10 recetas que mejoran el rendimiento y la recuperación en los entrenamientos. Nutre tu cuerpo con comidas equilibradas que apoyan tus objetivos de fitness y te mantienen con energía durante todo el día.

## RESUMEN NUTRICIONAL POR RECETA

RECETA	CAL	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Tazón de Avena Cortada con Proteínas ...	560	42g	63g	21g
Tostada de Salmón y Aguacate	553	28g	42g	28g
Tostada de Sardinas y Aguacate	490	28g	42g	28g
Yogur Griego con Miel y Nueces	490	28g	42g	21g
Ensalada de Pollo con Cítricos y Alme...	589	47g	31g	31g
Rollos de Sushi de Tempeh y Aguacate	698	34g	85g	28g
Ensalada de Atún y Frijoles Blancos c...	543	47g	47g	23g
Tacos Cremosos de Aguacate y Lentejas	743	41g	83g	26g
Tacos de Tempeh con Salsa de Aguacate	743	46g	83g	26g
Bacalao con Costra de Almendras y Esp...	743	58g	25g	50g
Promedio	615	40g	54g	28g

## CALORÍAS POR RECETA



*Nutre tu cuerpo, transforma tu salud*

## QUÉ ENCONTRARÁS

Tazón de Avena Cortada con Proteínas y Grasas Saludables

Tostada de Sardinas y Aguacate

Ensalada de Pollo con Cítricos y Almendras

Ensalada de Atún y Frijoles Blancos con Vinagreta de Limón

Tacos de Tempeh con Salsa de Aguacate

Tostada de Salmón y Aguacate

Yogur Griego con Miel y Nueces

Rollos de Sushi de Tempeh y Aguacate

Tacos Cremosos de Aguacate y Lentejas

Bacalao con Costra de Almendras y Espárragos

¿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



### 40g Proteína

Promedio por receta



### 615 kcal Prom.

Por receta



### Macros equilibrados

54g C / 28g G Prom.

## Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

1. Tazón de Avena Cortada con Proteínas y Grasas Saludables

2. Tostada de Salmón y Aguacate

3. Tostada de Sardinas y Aguacate

4. Yogur Griego con Miel y Nueces

---

5. Ensalada de Pollo con Cítricos y Almendras

---

6. Rollos de Sushi de Tempeh y Aguacate

---

7. Ensalada de Atún y Frijoles Blancos con Vinagreta de Limón

---

8. Tacos Cremosos de Aguacate y Lentejas

---

9. Tacos de Tempeh con Salsa de Aguacate

---

10. Bacalao con Costra de Almendras y Espárragos

---

## 1. Tazón de Avena Cortada con Proteínas y Grasas Saludables

**Desayuno** · Este tazón de desayuno sustancioso está diseñado para apoyar el equilibrio hormonal y la salud ósea en mujeres mayores de 40 años. Rico en proteínas, grasas saludables y fibra, proporciona energía sostenida y nutrientes esenciales para comenzar el día.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	560 kcal
<b>Proteínas</b>	42g
<b>Carbohidratos</b>	63g
<b>Grasas</b>	21g



### Ingredientes

Avena cortada	336 ml
Proteína en polvo de vainilla	42 g
Banana mediana	1.4g
Mantequilla de almendra	42 g
Agua o leche de almendra sin azúcar	672 ml

## Preparación

1. En una olla mediana, lleva a ebullición 2 tazas de agua o leche de almendra sin azúcar.
2. Agrega 1 taza de avena cortada, reduce el fuego a bajo y cocina a fuego lento durante aproximadamente 15-20 minutos, revolviendo ocasionalmente hasta que esté cremosa.
3. Una vez cocida, retira del fuego y agrega 1 cucharada de proteína en polvo de vainilla hasta que esté bien combinada.
4. Corta la banana mediana y coloca las rodajas sobre la avena junto con 2 cucharadas de mantequilla de almendra.
5. Sirve caliente y disfruta de tu desayuno rico en nutrientes.

## 2. Tostada de Salmón y Aguacate

**Desayuno** · Esta deliciosa tostada de aguacate cubierta con salmón ahumado es una opción de desayuno poderosa. Está llena de grasas saludables y sabor, perfecta para una mañana ajetreada.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	5 min
<b>Tiempo de cocción</b>	2 min
<b>Calorías</b>	553 kcal
<b>Proteínas</b>	28g
<b>Carbohidratos</b>	42g
<b>Grasas</b>	28g



### Ingredientes

Pan integral	42 g
Aguacate	98 g
Salmón ahumado	84 g
Semillas de lino molidas	7 g
Jugo de limón	7 ml

### Preparación

1. Tuesta la rebanada de pan integral hasta que esté dorada.
2. Aplasta el aguacate con el jugo de limón y úntalo sobre el pan tostado.
3. Cubre con salmón ahumado y espolvorea con semillas de lino molidas.

### 3. Tostada de Sardinas y Aguacate

**Desayuno** · Esta tostada salada con sardinas y aguacate cremoso es una excelente manera de comenzar el día con grasas saludables y proteínas. Combínala con pan integral para obtener más fibra y nutrientes.

#### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	5 min
<b>Tiempo de cocción</b>	5 min
<b>Calorías</b>	490 kcal
<b>Proteínas</b>	28g
<b>Carbohidratos</b>	42g
<b>Grasas</b>	28g



#### Ingredientes

pan integral	2.8 slices
sardinas enlatadas en aceite de oliva	1.4 can
aguacate	0.7g
jugo de limón	7 ml
sal y pimienta	al gusto

#### Preparación

1. Tuesta el pan integral hasta que esté dorado.
2. En un tazón, aplasta el aguacate con el jugo de limón, la sal y la pimienta.
3. Unta la mezcla de aguacate sobre el pan tostado.
4. Agrega las sardinas y sirve de inmediato.

## 4. Yogur Griego con Miel y Nueces

**Desayuno** · Este yogur griego cremoso, bañado en miel y cubierto con nueces crujientes, es una opción de desayuno fácil y deliciosa. Está lleno de proteínas y grasas saludables, ideal para una dieta baja en sodio.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	5 min
<b>Tiempo de cocción</b>	10 min
<b>Calorías</b>	490 kcal
<b>Proteínas</b>	28g
<b>Carbohidratos</b>	42g
<b>Grasas</b>	21g



### Ingredientes

yogur griego natural	336 g
miel	21 ml
nueces	21 g
canela molida	1.4 g
bayas frescas	105 g

### Preparación

1. En un tazón, coloca el yogur griego.
2. Rocía miel por encima y espolvorea con nueces y canela.
3. Agrega las bayas frescas encima y sirve inmediatamente.

## 5. Ensalada de Pollo con Cítricos y Almendras

**Almuerzo** · Esta refrescante ensalada de pollo combina proteína magra del pollo con almendras, que aportan grasas saludables y vitamina E, beneficiosas para la salud de la piel en mujeres mayores de 40. Las frutas cítricas añaden un impulso de vitamina C, apoyando la producción de colágeno y la salud inmunológica.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	589 kcal
<b>Proteínas</b>	47g
<b>Carbohidratos</b>	31g
<b>Grasas</b>	31g



### Ingredientes

Pechuga de pollo cocida, desmenuzada	372 ml
Mezcla de hojas verdes	744 ml
Almendras, en rodajas	46.5 g
Naranja, en gajos	232.5 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Vinagre de sidra de manzana	23.3 ml
Sal	1.6 g
Pimienta	1.6 g

## Preparación

1. En un tazón grande, combina el pollo desmenuzado, las hojas verdes, los gajos de naranja y las almendras en rodajas.
2. En un tazón pequeño, bate el aceite de oliva, el vinagre de sidra de manzana, la sal y la pimienta. Vierte sobre la ensalada y mezcla para combinar.
3. Sirve de inmediato.

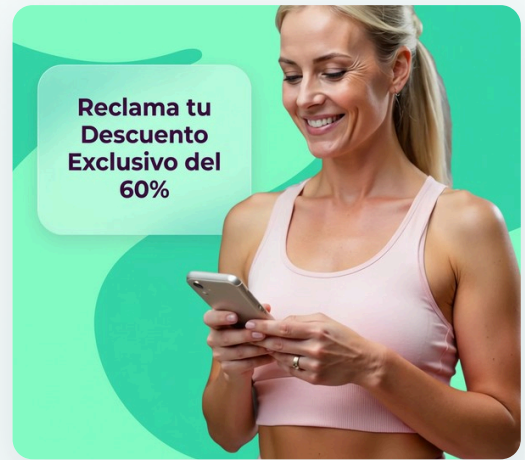
**OFERTA EXCLUSIVA**

## 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. Rollos de Sushi de Tempeh y Aguacate

**Almuerzo** · Estos rollos de sushi son una deliciosa fuente de proteína vegetal y grasas saludables, ideales para mantener el equilibrio hormonal y la salud del corazón en mujeres mayores de 40. Además, el nori aporta yodo y nutrientes esenciales que mejoran la vitalidad general.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	15 min
<b>Tiempo de cocción</b>	10 min
<b>Calorías</b>	698 kcal
<b>Proteínas</b>	34g
<b>Carbohidratos</b>	85g
<b>Grasas</b>	28g



### Ingredientes

Tempeh, en rodajas	175.2 g
Aguacate, en rodajas	1.6 medium
Hojas de nori	6.2 sheets
Arroz integral cocido	372 ml
Salsa de soja (bajo en sodio)	46.5 ml

### Preparación

1. Cocina 372 ml de arroz integral según las instrucciones del paquete.
2. Coloca 4 hojas de nori en una superficie limpia y extiende 93 ml de arroz integral cocido sobre cada hoja.
3. Coloca 113 g de tempeh en rodajas y 1 aguacate en rodajas en la parte superior, luego enrolla firmemente y corta en piezas.
4. Sirve con 30 ml de salsa de soja baja en sodio para mojar.

## 7. Ensalada de Atún y Frijoles Blancos con Vinagreta de Limón

**Almuerzo** · El atún es una excelente fuente de proteínas magras y ácidos grasos omega-3, cruciales para la salud del corazón y la regulación hormonal. Junto con los frijoles blancos ricos en fibra, esta ensalada promueve la salud digestiva y niveles de energía sostenidos.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	5 min
<b>Tiempo de cocción</b>	5 min
<b>Calorías</b>	543 kcal
<b>Proteínas</b>	47g
<b>Carbohidratos</b>	47g
<b>Grasas</b>	23g



### Ingredientes

Atún enlatado, escurrido	217 g
Frijoles blancos enlatados, escurridos	186 ml
Tomates cherry, cortados a la mitad	186 ml
Cebolla roja, en cubos	46.5 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Sal	
Pimienta negra	

## Preparación

1. En un tazón, mezcla el atún escurrido, frijoles blancos, tomates cherry y cebolla roja.
2. En un tazón pequeño, bate el aceite de oliva, jugo de limón, sal y pimienta.
3. Rocía la vinagreta sobre la mezcla de atún y mezcla bien.

## 8. Tacos Cremosos de Aguacate y Lentejas

**Cena** · Estos tacos son ricos en proteínas vegetales y grasas saludables, promoviendo el equilibrio hormonal y la salud ósea para mujeres en sus 40 años y más. Las lentejas aportan hierro y fibra, ayudando a los niveles de energía y la salud digestiva.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	20 min
<b>Calorías</b>	743 kcal
<b>Proteínas</b>	41g
<b>Carbohidratos</b>	83g
<b>Grasas</b>	26g



### Ingredientes

Lentejas, cocidas	396 ml
Tortillas de maíz	6.6 small
Aguacate, machacado	1.7 medium
Cebolla roja, picada	99 ml
Cilantro, picado	99 ml
Jugo de lima	49.5 ml
Sal	3.3 g
Pimienta negra	1.7 g

## Preparación

1. En un tazón, combina las lentejas cocidas, la cebolla roja picada, el cilantro y el jugo de lima.
2. Agrega la sal y la pimienta negra, mezclando bien.
3. Unta el aguacate machacado en las tortillas de maíz, luego cubre con la mezcla de lentejas y sirve.

## 9. Tacos de Tempeh con Salsa de Aguacate

**Cena** · Estos tacos deliciosos están llenos de proteínas del tempeh y grasas saludables del aguacate, ideales para el equilibrio hormonal. La fibra del relleno ayuda a la digestión y a controlar el peso durante la menopausia.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	15 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	743 kcal
<b>Proteínas</b>	46g
<b>Carbohidratos</b>	83g
<b>Grasas</b>	26g



### Ingredientes

Tempeh	379.5 g
Tortillas de maíz	6.6g
Aguacate	1.7g
Tomate	1.7g
Jugo de lima	24.8 ml
Cilantro	24.8 g
Comino	8.3 g
Aceite de oliva	24.8 ml

## Preparación

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén y añade el tempeh desmenuzado; cocina durante unos 5 minutos hasta que esté dorado.
2. Agrega el comino y mezcla bien durante 2 minutos más.
3. En un tazón, mezcla el aguacate, el tomate, el jugo de lima y el cilantro picado.
4. Arma los tacos llenando las tortillas con tempeh y cubriéndolos con la salsa de aguacate.

## 10. Bacalao con Costra de Almendras y Espárragos

**Cena** · Este plato ofrece proteína magra del bacalao, lo que ayuda a mantener la masa muscular y el metabolismo durante la menopausia. La costra de almendras añade grasas saludables y vitamina E, beneficiosas para la salud de la piel y la reducción de la inflamación.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	15 min
<b>Calorías</b>	743 kcal
<b>Proteínas</b>	58g
<b>Carbohidratos</b>	25g
<b>Grasas</b>	50g



### Ingredientes

Filete de bacalao	280.5 g
Almendras, finamente picadas	49.5 g
Espárragos, recortados	247.5 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

## Preparación

1. Precalienta el horno a 190°C. Coloca 280.5 g de filete de bacalao en una bandeja para hornear y unta con 24.8 ml de aceite de oliva. Sazona con sal y pimienta.
2. Cubre el bacalao con 49.5 g de almendras finamente picadas y hornea durante 12-15 minutos o hasta que el pescado esté cocido.
3. Mientras tanto, cocina al vapor 247.5 g de espárragos recortados hasta que estén tiernos, aproximadamente 5 minutos. Sirve junto al bacalao.



## 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.