

# Plan de Dieta Keto para la Pérdida de Peso en Mujeres PDF

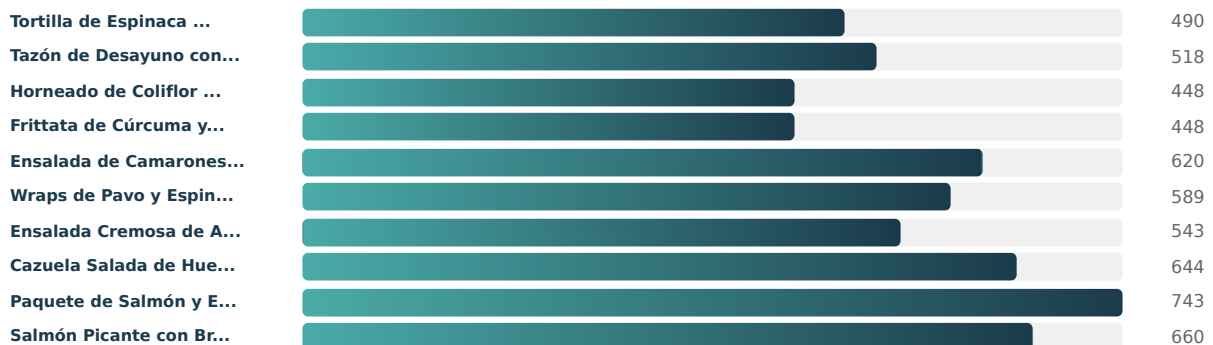
Comidas bajas en carbohidratos efectivas para perder peso.

Este plan de dieta keto presenta 10 deliciosas recetas bajas en carbohidratos diseñadas para mujeres que buscan soluciones efectivas para perder peso. Disfruta de comidas satisfactorias que se alinean con tus objetivos mientras aprovechas los beneficios de un estilo de vida cetogénico.

## RESUMEN NUTRICIONAL POR RECETA

RECETA	CAL	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Tortilla de Espinaca y Feta con Nueces	490	39g	14g	34g
Tazón de Desayuno con Aguacate y Huev...	518	38g	14g	39g
Horneado de Coliflor y Huevos con Que...	448	39g	11g	28g
Frittata de Cúrcuma y Espinaca	448	34g	8g	31g
Ensalada de Camarones a la Parrilla y...	620	50g	12g	34g
Wraps de Pavo y Espinaca con Hierbas	589	47g	12g	37g
Ensalada Cremosa de Aguacate y Atún	543	51g	11g	34g
Cazuela Salada de Huevos y Coliflor	644	46g	13g	50g
Paquete de Salmón y Espárragos al Hor...	743	53g	13g	50g
Salmón Picante con Brócoli Salteado	660	56g	13g	50g
Promedio	570	45g	12g	39g

## CALORÍAS POR RECETA



*Nutre tu cuerpo, transforma tu salud*

## QUÉ ENCONTRARÁS

Tortilla de Espinaca y Feta con Nueces

Tazón de Desayuno con Aguacate y Huevos Revueltos

Horneado de Coliflor y Huevos con Queso

Frittata de Cúrcuma y Espinaca

Ensalada de Camarones a la Parrilla y Aguacate

Wraps de Pavo y Espinaca con Hierbas

Ensalada Cremosa de Aguacate y Atún

Cazuela Salada de Huevos y Coliflor

Paquete de Salmón y Espárragos al Horno

Salmón Picante con Brócoli Salteado

¿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



**570 kcal Prom.**

Por receta



**45g Proteína**

Promedio por receta



**Macros equilibrados**

12g C / 39g G Prom.

## Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

1. Tortilla de Espinaca y Feta con Nueces
2. Tazón de Desayuno con Aguacate y Huevos Revueltos
3. Horneado de Coliflor y Huevos con Queso
4. Frittata de Cúrcuma y Espinaca

5. Ensalada de Camarones a la Parrilla y Aguacate

---

6. Wraps de Pavo y Espinaca con Hierbas

---

7. Ensalada Cremosa de Aguacate y Atún

---

8. Cazuela Salada de Huevos y Coliflor

---

9. Paquete de Salmón y Espárragos al Horno

---

10. Salmón Picante con Brócoli Salteado

---

## 1. Tortilla de Espinaca y Feta con Nueces

**Desayuno** · Esta tortilla rica en nutrientes es abundante en proteínas completas de los huevos, proporcionando aminoácidos esenciales para la salud muscular, mientras que la espinaca y las nueces contribuyen con omega-3 y fitoestrógenos beneficiosos para el equilibrio hormonal. La adición de queso feta mejora el calcio y la vitamina D para el soporte óseo, convirtiéndola en una comida perfecta 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>	490 kcal
<b>Proteínas</b>	39g
<b>Carbohidratos</b>	14g
<b>Grasas</b>	34g



### Ingredientes

huevos grandes	4.2g
espinaca fresca, picada	336 ml
queso feta, desmenuzado	84 g
nueces, picadas	42 g
aceite de oliva	21 ml
pimienta negra, al gusto	1.4 pizca
sal marina, al gusto	1.4 pizca

## Preparación

1. En un tazón, bate los huevos con una pizca de sal marina y pimienta negra hasta que estén bien combinados.
2. Calienta el aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio, luego agrega la espinaca picada y sofríe hasta que se marchite, alrededor de 2-3 minutos.
3. Vierte los huevos batidos sobre la espinaca en la sartén. Deja cocinar durante 2-3 minutos hasta que los bordes comiencen a cuajar.
4. Espolvorea el queso feta desmenuzado y las nueces picadas sobre una mitad de la tortilla. Dobla la otra mitad para cubrir y cocina durante 2-3 minutos más hasta que los huevos estén completamente cocidos.
5. Sirve caliente, decorado con nueces adicionales si lo deseas.

## 2. Tazón de Desayuno con Aguacate y Huevos Revueltos

**Desayuno** · Este tazón de desayuno está lleno de grasas saludables que ayudan a equilibrar las hormonas y proporcionar energía sostenida. La proteína de los huevos es esencial para mantener la masa muscular en mujeres mayores de 40 años.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	5 min
<b>Tiempo de cocción</b>	5 min
<b>Calorías</b>	518 kcal
<b>Proteínas</b>	38g
<b>Carbohidratos</b>	14g
<b>Grasas</b>	39g



### Ingredientes

Huevos grandes	4.2g
Aguacate	98 g
Aceite de oliva	21 ml
Sal y pimienta	al gusto
Cilantro picado	21 g

### Preparación

1. Calienta 21 ml de aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio.
2. Bate 4 huevos grandes en un tazón y sazón con sal y pimienta, luego vierte en la sartén.
3. Revuelve los huevos suavemente hasta que estén cocidos, unos 3-5 minutos, luego sirve en un tazón con 49 g de aguacate en rodajas y adorna con cilantro.

### 3. Horneado de Coliflor y Huevos con Queso

**Desayuno** · Este sabroso horneado de huevos combina coliflor y queso, perfecto para un desayuno o brunch nutritivo. Bajo en carbohidratos y alto en proteínas, apoya el equilibrio hormonal y aumenta la energía en mujeres mayores de 40.

#### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	12 min
<b>Tiempo de cocción</b>	20 min
<b>Calorías</b>	448 kcal
<b>Proteínas</b>	39g
<b>Carbohidratos</b>	11g
<b>Grasas</b>	28g



#### Ingredientes

Ramilletes de coliflor	168 g
Huevos	5.6g
Queso rallado (cheddar o mozzarella)	84 g
Aceite de oliva	21 ml
Sal	
Pimienta negra	

#### Preparación

1. Precalienta el horno a 175°C.
2. Engrasa un pequeño molde para hornear con aceite de oliva. Distribuye la coliflor al vapor en una capa uniforme.
3. En un tazón, bate los huevos, la sal y la pimienta. Vierte sobre la coliflor y cubre con queso rallado. Hornea durante 20 minutos hasta que esté firme.

## 4. Frittata de Cúrcuma y Espinaca

**Desayuno** · Esta fácil frittata está llena de espinaca y cúrcuma para una opción de desayuno rica en nutrientes. Alta en proteínas y vitaminas, también apoya la salud ósea y el equilibrio hormonal.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	12 min
<b>Tiempo de cocción</b>	10 min
<b>Calorías</b>	448 kcal
<b>Proteínas</b>	34g
<b>Carbohidratos</b>	8g
<b>Grasas</b>	31g



### Ingredientes

Huevos	280 g
Espinaca fresca, picada	84 g
Cúrcuma en polvo	3.5 g
Pimienta negra (recién molida)	1.4 g
Aceite de oliva	21 ml
Queso feta, desmenuzado (opcional)	56 g

### Preparación

1. Precalienta el horno a 175°C. En un tazón, bate los huevos, la cúrcuma y la pimienta negra hasta que estén bien combinados.
2. En una sartén apta para horno, calienta 21 ml de aceite de oliva a fuego medio. Agrega la espinaca picada y cocina hasta que se marchite, aproximadamente 2 minutos.
3. Vierte la mezcla de huevos sobre la espinaca y cocina durante 2-3 minutos hasta que los bordes comiencen a cuajar. Si lo deseas, espolvorea el queso feta por encima.
4. Transfiere la sartén al horno precalentado y hornea durante 10 minutos hasta que esté completamente cuajada. Corta y sirve caliente.

## 5. Ensalada de Camarones a la Parrilla y Aguacate

**Almuerzo** · Una ensalada refrescante de camarones a la parrilla y aguacate cremoso, rica en grasas saludables y proteínas. Es excelente para la salud del corazón y proporciona nutrientes clave para el equilibrio hormonal en mujeres mayores de 40 años.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	14 min
<b>Tiempo de cocción</b>	12 min
<b>Calorías</b>	620 kcal
<b>Proteínas</b>	50g
<b>Carbohidratos</b>	12g
<b>Grasas</b>	34g



### Ingredientes

Camarones, pelados y desvenados	263.5 g
Aguacate, en cubos	
Mezcla de hojas verdes	93 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Sal	
Pimienta negra	

### Preparación

1. Asa los camarones durante 3-4 minutos por cada lado hasta que estén rosados y cocidos.
2. En un tazón, combina la mezcla de hojas verdes, los camarones a la parrilla y el aguacate en cubos. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón, luego sazona con sal y pimienta.

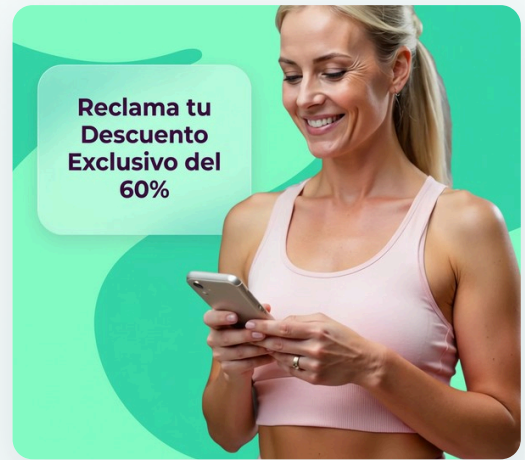
## OFERTA EXCLUSIVA

# 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. Wraps de Pavo y Espinaca con Hierbas

**Almuerzo** · Estos refrescantes wraps de lechuga presentan pavo molido magro, proporcionando una excelente fuente de proteínas, mientras que la espinaca añade hierro y vitaminas para la salud general. La combinación de hierbas realza el sabor sin calorías adicionales, convirtiéndolo en una opción de comida ligera pero satisfactoria.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	10 min
<b>Calorías</b>	589 kcal
<b>Proteínas</b>	47g
<b>Carbohidratos</b>	12g
<b>Grasas</b>	37g



### Ingredientes

Pavo molido	263.5 g
Espinaca, picada	372 ml
Hojas de lechuga (por ejemplo, romana)	6.2 large
Aceite de oliva	23.3 ml
Hierbas mixtas (por ejemplo, tomillo, orégano)	7.8 g

### Preparación

1. Calienta 15ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Agrega 170g de pavo molido, cocinando hasta que esté dorado, aproximadamente 5-7 minutos.
3. Incorpora 240ml de espinaca picada y 5g de hierbas mixtas, cocinando hasta que la espinaca se marchite, aproximadamente 2 minutos.
4. Sirve la mezcla de pavo en 4 hojas grandes de lechuga como wraps.

## 7. Ensalada Cremosa de Aguacate y Atún

**Almuerzo** · La combinación de aguacate y atún aporta ácidos grasos omega-3 y grasas saludables, lo que favorece la salud del corazón y la regulación hormonal, manteniendo los carbohidratos bajos. Es una opción nutritiva y deliciosa para cualquier comida.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	11 min
<b>Tiempo de cocción</b>	12 min
<b>Calorías</b>	543 kcal
<b>Proteínas</b>	51g
<b>Carbohidratos</b>	11g
<b>Grasas</b>	34g



### Ingredientes

Atún enlatado	217 g
Aguacate	0.8 medium
Apio	93 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Sal y pimienta	al gusto

### Preparación

1. En un tazón, combina 217 g de atún escurrido, 0.4 aguacate triturado y 93 ml de apio picado.
2. Agrega 23.3 ml de jugo de limón y sazona con sal y pimienta al gusto. Mezcla hasta que esté cremoso.

## 8. Cazuela Salada de Huevos y Coliflor

**Cena** · Esta cazuela sustanciosa combina huevos ricos en proteínas con coliflor baja en carbohidratos, convirtiéndola en una opción nutritiva para el control de peso y la preservación muscular. Es fácil de preparar y proporciona una comida satisfactoria que es suave para el equilibrio hormonal, perfecta para mujeres mayores de 40 años.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	12 min
<b>Tiempo de cocción</b>	20 min
<b>Calorías</b>	644 kcal
<b>Proteínas</b>	46g
<b>Carbohidratos</b>	13g
<b>Grasas</b>	50g



### Ingredientes

Huevos	6.6 large
Coliflor, en arroz	165 g
Crema espesa	99 ml
Queso cheddar, rallado	99 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Sal y pimienta	al gusto

## Preparación

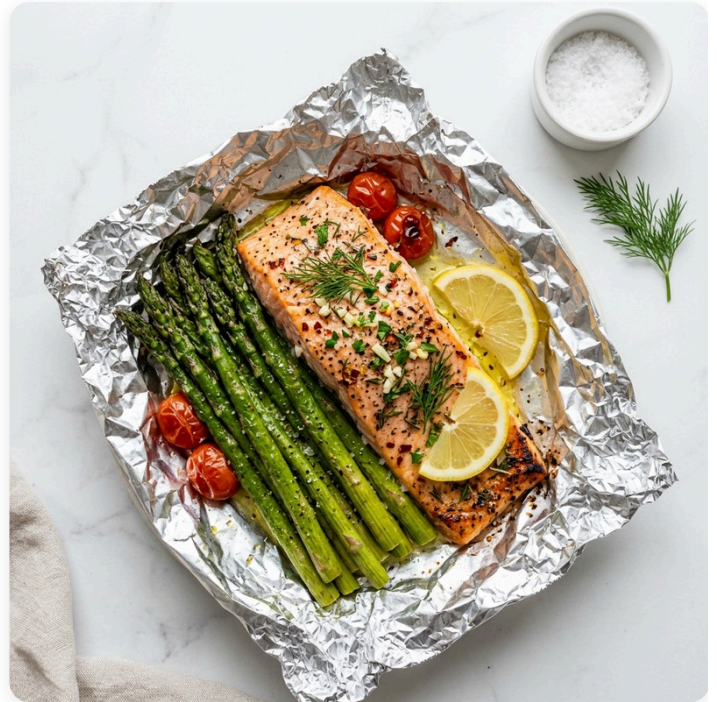
1. Precalienta el horno a 190°C.
2. En una sartén, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio y saltea 165 g de coliflor durante 5 minutos hasta que esté tierna.
3. En un tazón, bate los huevos y la crema espesa, luego añade a la sartén. Agrega sal y pimienta.
4. Cocina durante 3-4 minutos hasta que esté apenas cuajado, luego transfiere a una fuente para hornear y cubre con 99 g de queso cheddar rallado.
5. Hornea durante 20 minutos o hasta que el queso esté dorado y burbujeante.

## 9. Paquete de Salmón y Espárragos al Horno

**Cena** · Esta comida de una sola bandeja está llena de proteínas y ácidos grasos omega-3, esenciales para la salud del corazón y la regulación hormonal. La adición de espárragos proporciona fibra y vitaminas que ayudan en la digestión y promueven el bienestar general.

### 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>	53g
<b>Carbohidratos</b>	13g
<b>Grasas</b>	50g



### Ingredientes

Filete de salmón	189.8 g
Espárragos	214.5 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Poder de ajo	3.3 g
Rodajas de limón	3.3g
Sal y pimienta	al gusto

### Preparación

1. Precalienta tu horno a 200°C.
2. Coloca 189.8 g de filete de salmón y 214.5 g de espárragos en un trozo de papel aluminio, rocía con 24.8 ml de aceite de oliva y sazón con polvo de ajo, sal y pimienta.
3. Dobra el papel aluminio para crear un paquete y hornea durante 20 minutos; sirve con rodajas de limón por encima.

## 10. Salmón Picante con Brócoli Salteado

**Cena** · Este salteado de salmón y brócoli es una opción rápida y nutritiva que favorece la saciedad y el mantenimiento muscular. Las propiedades antiinflamatorias del brócoli y los omega-3 del salmón apoyan la salud general y los niveles de triglicéridos.

### Información Nutricional

<b>Porciones</b>	1
<b>Tiempo de preparación</b>	10 min
<b>Tiempo de cocción</b>	10 min
<b>Calorías</b>	660 kcal
<b>Proteínas</b>	56g
<b>Carbohidratos</b>	13g
<b>Grasas</b>	50g



### Ingredientes

Filete de salmón, en cubos	372.9 g
Ramilletes de brócoli fresco	396 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Salsa de soja (bajo en sodio)	49.5 ml
Salsa Sriracha	8.3 ml
Ajo, picado	3.3 cloves

### Preparación

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Agrega el ajo picado y cocina durante 30 segundos hasta que esté fragante.
3. Añade el salmón en cubos y los ramilletes de brócoli, salteando durante 5-7 minutos hasta que el salmón esté cocido.
4. Rocía con salsa de soja y Sriracha, mezclando para combinar, y sirve caliente.

## 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.