

Plan de Dieta para Mujeres Mayores de 60 PDF

Nutrición para mujeres disfrutando de sus 60 y más.

Este plan de dieta integral proporciona 10 recetas saludables dirigidas a mujeres mayores de 60, enfocándose en la densidad de nutrientes y la salud del corazón. Abraza tus años dorados con comidas que apoyan tu estilo de vida activo y bienestar.

RESUMEN NUTRICIONAL POR RECETA

RECETA	CAL	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Ensalada Mediterránea de Quinoa con A...	698	56g	70g	23g
Sopa de Champiñones Reishi y Espinaca	233	6g	31g	11g
Ensalada de Garbanzos y Rúcula con Ad...	620	26g	59g	34g
Tazón de Batata y Frijoles Negros	698	25g	105g	23g
Pollo a la parrilla con ajo y parmesa...	710	61g	13g	41g
Salmón Glaseado con Mostaza y Jarabe ...	743	56g	20g	50g
Pollo a la Parrilla con Limón y Hierb...	677	63g	50g	28g
Cazuela Cremosa de Pollo y Verduras	743	53g	58g	33g
Tazón de Quinoa con Aguacate y Cítric...	620	19g	62g	34g
Tazón de Pollo y Verduras con Comino	743	56g	66g	25g
Promedio	649	42g	53g	30g

CALORÍAS POR RECETA



Nutre tu cuerpo, transforma tu salud

QUÉ ENCONTRARÁS

Ensalada Mediterránea de Quinoa con Atún y Garbanzos

Ensalada de Garbanzos y Rúcula con Aderezo de Almendras

Pollo a la parrilla con ajo y parmesano acompañado de ensalada de espinacas

Pollo a la Parrilla con Limón y Hierbas y Tabbouleh de Quinoa

Tazón de Quinoa con Aguacate y Cítricos

Sopa de Champiñones Reishi y Espinaca

Tazón de Batata y Frijoles Negros

Salmón Glaseado con Mostaza y Jarabe de Arce con Espárragos a la Parrilla

Cazuela Cremosa de Pollo y Verduras

Tazón de Pollo y Verduras con Comino

¿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



649 kcal Prom.

Por receta



42g Proteína

Promedio por receta



Macros equilibrados

53g C / 30g G Prom.

Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

1. Ensalada Mediterránea de Quinoa con Atún y Garbanzos

2. Sopa de Champiñones Reishi y Espinaca

3. Ensalada de Garbanzos y Rúcula con Aderezo de Almendras

4. Tazón de Batata y Frijoles Negros

5. Pollo a la parrilla con ajo y parmesano acompañado de ensalada de espinacas

6. Salmón Glaseado con Mostaza y Jarabe de Arce con Espárragos a la Parrilla

7. Pollo a la Parrilla con Limón y Hierbas y Tabbouleh de Quinoa

8. Cazuela Cremosa de Pollo y Verduras

9. Tazón de Quinoa con Aguacate y Cítricos

10. Tazón de Pollo y Verduras con Comino

1. Ensalada Mediterránea de Quinoa con Atún y Garbanzos

Almuerzo · Esta ensalada de quinoa es rica en proteínas gracias al atún y los garbanzos, ofreciendo un equilibrio perfecto de macronutrientes para mantener la energía. Las verduras frescas y el aceite de oliva favorecen la salud del corazón y el equilibrio hormonal.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	17 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	698 kcal
Proteínas	56g
Carbohidratos	70g
Grasas	23g



Ingredientes

Quinoa cocida	372 ml
Atún enlatado, escurrido	232.5 g
Garbanzos enlatados, escurridos y enjuagados	372 ml
Tomates cherry, cortados por la mitad	232.5 g
Pepino, picado	116.3 g
Aceite de oliva	46.5 ml
Jugo de limón	46.5 ml
Perejil fresco, picado	46.5 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En un bol grande, combina la quinoa, el atún, los garbanzos, los tomates cherry y el pepino.
2. En un bol pequeño, bate el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta.
3. Vierte el aderezo sobre la ensalada, añade el perejil y mezcla para combinar.

2. Sopa de Champiñones Reishi y Espinaca

Almuerzo · Esta sopa cálida y reconfortante combina champiñones reishi para la reducción del estrés con espinaca rica en nutrientes, mejorando la salud adrenal y proporcionando vitaminas esenciales.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	233 kcal
Proteínas	6g
Carbohidratos	31g
Grasas	11g



Ingredientes

Espinaca fresca	744 ml
Caldo de verduras	744 ml
Polvo de champiñón reishi	7.8 g
Ajo, picado	3.1 cloves
Aceite de oliva	23.3 ml

Preparación

1. En una olla, calienta 23.3 ml de aceite de oliva a fuego medio, luego añade 3.1 dientes de ajo picados y sofríe hasta que estén fragantes.
2. Agrega 744 ml de caldo de verduras y 7.8 g de polvo de champiñón reishi, revolviendo para combinar.
3. Lleva a ebullición, luego añade 744 ml de espinaca fresca y cocina a fuego lento durante 5-7 minutos hasta que la espinaca se marchite.

3. Ensalada de Garbanzos y Rúcula con Aderezo de Almendras

Almuerzo · Repleta de proteínas y fibra, esta ensalada combina garbanzos y rúcula para una comida rica en nutrientes. El aderezo de almendras no solo añade sabor, sino que también proporciona calcio y grasas saludables cruciales para el equilibrio hormonal y los niveles de energía.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	620 kcal
Proteínas	26g
Carbohidratos	59g
Grasas	34g



Ingredientes

Garbanzos enlatados, enjuagados y escurridos	372 ml
Rúcula	744 ml
Mantequilla de almendra	46.5 ml
Vinagre de sidra de manzana	23.3 ml
Miel	7.8 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

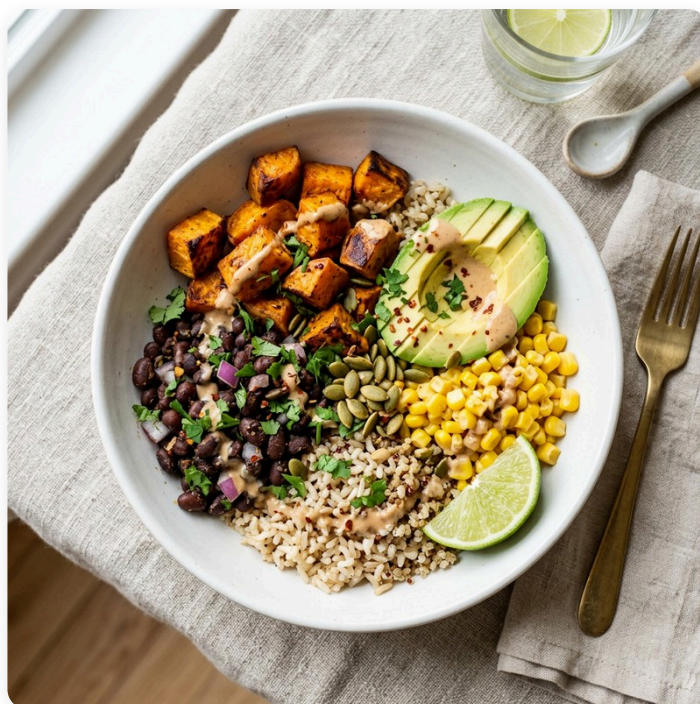
1. En un tazón, mezcla 372 ml de garbanzos enjuagados y 744 ml de rúcula.
2. En un tazón pequeño, bate 46.5 ml de mantequilla de almendra, 23.3 ml de vinagre de sidra de manzana, 7.8 ml de miel y un chorrito de agua si es necesario para aligerar.
3. Rocía el aderezo de almendras sobre la ensalada, sazónala con sal y pimienta, y mezcla para combinar.

4. Tazón de Batata y Frijoles Negros

Almuerzo · Combinando batatas y frijoles negros, este tazón es rico en fibra y antioxidantes. Está diseñado para apoyar el equilibrio hormonal y reducir la inflamación, siendo perfecto para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	698 kcal
Proteínas	25g
Carbohidratos	105g
Grasas	23g



Ingredientes

Batata	310 g
Frijoles negros enlatados	186 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Comino	3.1 g
Pimienta de chile	1.6 g
Jugo de lima	23.3 ml
Cilantro fresco	15.5 g
Semillas de linaza	15.5 g

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C. Mezcla la batata en cubos con 23.3 ml de aceite de oliva, 3.1 g de comino y 1.6 g de pimienta de chile. Extiende en una bandeja para hornear y asa durante 20 minutos.
2. En un tazón, combina la batata asada, 186 g de frijoles negros y rocía con 23.3 ml de jugo de lima.
3. Espolvorea con 15.5 g de semillas de linaza molidas y adorna con 15.5 g de cilantro picado antes de servir.

5. Pollo a la parrilla con ajo y parmesano acompañado de ensalada de espinacas

Cena · Este delicioso pollo es una excelente fuente de proteínas que ayuda a mantener la masa muscular. La ensalada de espinacas aporta hierro y calcio, esenciales para la salud de las mujeres.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	710 kcal
Proteínas	61g
Carbohidratos	13g
Grasas	41g



Ingredientes

Pechuga de pollo, sin hueso	280.5 g
Ajo picado	16.5 g
Queso parmesano rallado	16.5 g
Espinaca fresca	99 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Tomates cherry, cortados a la mitad	123.8 g

Preparación

1. En un tazón, mezcla el ajo picado (16.5g), el aceite de oliva (24.8ml) y el parmesano (16.5g). Cubre el pollo y marina durante 15 minutos.
2. Precalienta la parrilla a temperatura media. Asa el pollo durante 6-7 minutos por cada lado hasta que esté cocido.
3. Mezcla la espinaca (99g) con los tomates cherry (123.8g) y el aceite de oliva restante (24.8ml) para servir con el pollo.

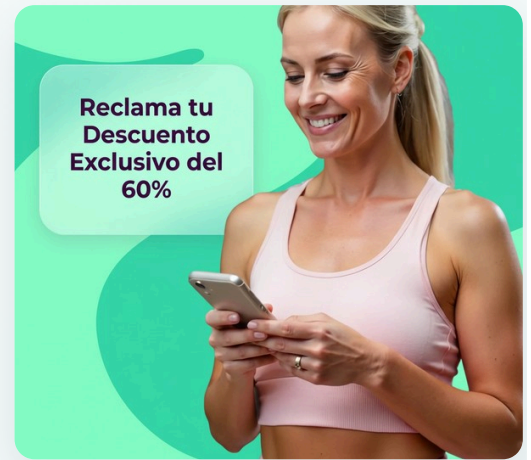
OFERTA EXCLUSIVA

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. Salmón Glaseado con Mostaza y Jarabe de Arce con Espárragos a la Parrilla

Cena · Rico en ácidos grasos omega-3, este plato de salmón apoya la producción hormonal y la salud del corazón. El glaseado de mostaza y jarabe de arce añade dulzura, acompañado de espárragos ricos en nutrientes que promueven la salud ósea.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	743 kcal
Proteínas	56g
Carbohidratos	20g
Grasas	50g



Ingredientes

Filete de salmón	280.5 g
Jarabe de arce	24.8 ml
Mostaza de Dijon	24.8 g
Espárragos, recortados	214.5 g
Aceite de oliva	24.8 ml

Preparación

1. En un tazón pequeño, mezcla 24.8 ml de jarabe de arce y 24.8 g de mostaza de Dijon. Glasea el salmón con la mezcla.
2. Precalienta la parrilla a fuego medio-alto. Asa el salmón durante aproximadamente 5 minutos por cada lado hasta que esté cocido.
3. Mezcla los espárragos con 24.8 ml de aceite de oliva y ásalos durante 4-5 minutos, girando ocasionalmente. Sirve junto al salmón.

7. Pollo a la Parrilla con Limón y Hierbas y Tabbouleh de Quinoa

Cena · Este vibrante plato de pollo está marinado en jugo de limón y hierbas, proporcionando altos niveles de vitamina C y antioxidantes que benefician la salud de la piel. Se acompaña de un tabbouleh de quinoa rico en fibra para energía sostenida.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	677 kcal
Proteínas	63g
Carbohidratos	50g
Grasas	28g



Ingredientes

Pechuga de pollo, sin hueso	280.5 g
Jugo de limón	49.5 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Perejil fresco, picado	24.8 g
Tomate, en cubos	123.8 g
Pepino, en cubos	123.8 g
Quinoa, cocida	148.5 g

Preparación

1. En un tazón, mezcla 49.5 ml de jugo de limón, 24.8 ml de aceite de oliva y 24.8 g de perejil. Agrega el pollo y marina durante 30 minutos en el refrigerador.
2. Precalienta la parrilla a fuego medio-alto. Asa el pollo durante 6-7 minutos por cada lado o hasta que esté completamente cocido.
3. Combina 148.5 g de quinoa cocida, 123.8 g de tomate en cubos y 123.8 g de pepino en un tazón. Sirve junto al pollo a la parrilla.

8. Cazuela Cremosa de Pollo y Verduras

Cena · Esta cazuela cremosa es rica en proteínas y combina muslos de pollo con verduras congeladas, ideal para una comida nutritiva. Es una opción fácil de preparar con antelación, perfecta para congelar y recalentar.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	30 min
Calorías	743 kcal
Proteínas	53g
Carbohidratos	58g
Grasas	33g



Ingredientes

Muslos de pollo	742.5 g
Verduras mixtas congeladas	1188 ml
Crema de champiñones (bajo en grasa)	495 g
Aceite de oliva	49.5 ml
Ajo en polvo	8.3 g
Cebolla en polvo	8.3 g

Preparación

1. Precalienta el horno a 175°C.
2. En una sartén, calienta 49.5 ml de aceite de oliva a fuego medio.
3. Agrega 742.5 g de pollo en cubos y cocina hasta que esté dorado, aproximadamente 5 minutos. Incorpora 1188 ml de verduras congeladas y 495 g de crema de champiñones. Sazona con 8.3 g de ajo en polvo y 8.3 g de cebolla en polvo.
4. Vierte la mezcla en una fuente para hornear engrasada y hornea durante 30 minutos hasta que esté caliente.

9. Tazón de Quinoa con Aguacate y Cítricos

Almuerzo · Este tazón está lleno de grasas saludables del aguacate y fibra de la quinoa, lo que ayuda a mantener el equilibrio hormonal. Los cítricos añaden un toque refrescante y vitamina C, que puede aliviar los síntomas del síndrome premenstrual.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	620 kcal
Proteínas	19g
Carbohidratos	62g
Grasas	34g



Ingredientes

Quinoa	186 g
Agua	372 ml
Aguacate	155 g
Tomates cherry	116.3 g
Espinaca	46.5 g
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Semillas de linaza	15.5 g

Preparación

1. En una olla pequeña, combina 186 g de quinoa y 372 ml de agua. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15 minutos hasta que el agua se absorba.
2. En un tazón para servir, coloca la quinoa cocida, 1/2 aguacate en cubos, 116.3 g de tomates cherry cortados por la mitad y 46.5 g de espinaca.
3. Rocía con 23.3 ml de aceite de oliva y 23.3 ml de jugo de limón. Espolvorea con 15.5 g de semillas de linaza molidas antes de servir.

10. Tazón de Pollo y Verduras con Comino

Cena · Este sabroso tazón de pollo y verduras está repleto de antioxidantes protectores y proteínas que ayudan a equilibrar las hormonas. El comino agrega un toque antiinflamatorio mientras aporta un delicioso sabor.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	19 min
Calorías	743 kcal
Proteínas	56g
Carbohidratos	66g
Grasas	25g



Ingredientes

Muslos de pollo	742.5 g
Verduras mixtas congeladas	1188 ml
Comino	16.5 g
Aceite de oliva	49.5 ml
Ajo en polvo	8.3 g
Cebolla en polvo	8.3 g
Quinoa o arroz cocido	1188 ml

Preparación

1. Calienta 49.5 ml de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio.
2. Agrega 742.5 g de muslos de pollo en cubos y cocina hasta que estén dorados, aproximadamente 5 minutos.
3. Incorpora 1188 ml de verduras mixtas congeladas, 16.5 g de comino, 8.3 g de ajo en polvo y 8.3 g de cebolla en polvo. Cocina por 15 minutos adicionales hasta que el pollo esté cocido y las verduras estén tiernas.
4. Sirve sobre 1188 ml de quinoa o arroz cocido.



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.