

Plan de Dieta para un Estómago Plano para Mujeres PDF

Logra un estómago más plano con una nutrición enfocada.

Este plan de dieta ofrece 10 recetas deliciosas específicamente diseñadas para ayudar a las mujeres a conseguir un estómago más plano. Incorpora estas comidas en tu rutina y descubre los beneficios de una alimentación consciente para un físico más tonificado.

RESUMEN NUTRICIONAL POR RECETA

RECETA	CAL	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Batido de Espinacas con Ajo y Limón	280	6g	48g	7g
Avena Salada con Aceite de Oliva y Sa...	602	39g	70g	25g
Avena Salada con Sardinias y Verduras	630	42g	70g	21g
Wrap de Sardinias y Granos Enteros	420	28g	42g	21g
Jugo Verde de Piña y Jengibre	202	5g	50g	16g
Sopa de Pollo con Jengibre, Espinacas...	543	47g	54g	11g
Sopa Reconfortante de Lentejas y Bata...	558	34g	70g	8g
Guiso de Lentejas y Col Rizada con Je...	743	41g	107g	17g
Estofado de Garbanzos y Espinacas con...	528	30g	74g	15g
Pollo con Jengibre y Ajo, acompañado ...	743	54g	66g	33g
Promedio	525	33g	65g	17g

CALORÍAS POR RECETA

Batido de Espinacas c...	280
Avena Salada con Acei...	602
Avena Salada con Sard...	630
Wrap de Sardinias y Gr...	420
Jugo Verde de Piña y ...	202
Sopa de Pollo con Jen...	543
Sopa Reconfortante de...	558
Guiso de Lentejas y C...	743
Estofado de Garbanzos...	528
Pollo con Jengibre y ...	743

Nutre tu cuerpo, transforma tu salud

QUÉ ENCONTRARÁS

Batido de Espinacas con Ajo y Limón

Avena Salada con Sardinas y Verduras

Jugo Verde de Piña y Jengibre

Sopa Reconfortante de Lentejas y Batata

Estofado de Garbanzos y Espinacas con Jengibre

Avena Salada con Aceite de Oliva y Sardinas

Wrap de Sardinas y Granos Enteros

Sopa de Pollo con Jengibre, Espinacas y Edamame

Guiso de Lentejas y Col Rizada con Jengibre

Pollo con Jengibre y Ajo, acompañado de Kale y Quinoa

¿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



525 kcal Prom.

Por receta



33g Proteína

Promedio por receta



Macros equilibrados

65g C / 17g G Prom.

Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

1. Batido de Espinacas con Ajo y Limón
2. Avena Salada con Aceite de Oliva y Sardinas
3. Avena Salada con Sardinas y Verduras
4. Wrap de Sardinas y Granos Enteros

5. Jugo Verde de Piña y Jengibre

6. Sopa de Pollo con Jengibre, Espinacas y Edamame

7. Sopa Reconfortante de Lentejas y Batata

8. Guiso de Lentejas y Col Rizada con Jengibre

9. Estofado de Garbanzos y Espinacas con Jengibre

10. Pollo con Jengibre y Ajo, acompañado de Kale y Quinoa

1. Batido de Espinacas con Ajo y Limón

Desayuno · Este batido nutritivo está lleno de espinacas y ajo, ideal para fortalecer el sistema inmunológico. Además, el limón aporta un toque refrescante y vitamina C.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	—
Calorías	280 kcal
Proteínas	6g
Carbohidratos	48g
Grasas	7g



Ingredientes

Espinacas frescas	42g
Plátano	168g
Jugo de limón	21g
Ajo	1.4g
Leche de almendras	336g

Preparación

1. En una licuadora, combina las espinacas, el plátano, el jugo de limón, el ajo picado y la leche de almendras.
2. Licúa hasta obtener una mezcla suave y cremosa.
3. Vierte en un vaso y disfruta de inmediato.

2. Avena Salada con Aceite de Oliva y Sardinas

Desayuno · Este plato de avena es sustancioso y nutritivo, perfecto para comenzar el día. La combinación de avena, sardinas y un toque de aceite de oliva proporciona energía y beneficios para la salud cardiovascular.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	602 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	70g
Grasas	25g



Ingredientes

avena	140g
agua	672g
sardinas enlatadas	168g
aceite de oliva	21g
ajo	4.2g
espinacas	42g
sal	al gusto
pimienta	al gusto

Preparación

1. Lleva el agua a ebullición y añade la avena.
2. Cocina durante 5-7 minutos hasta que esté suave.
3. En una sartén, sofríe el ajo picado en aceite de oliva hasta que esté fragante.
4. Agrega las espinacas a la sartén y cocina hasta que se marchiten.
5. Mezcla la avena cocida con el ajo, las espinacas y las sardinas. Sazona con sal y pimienta.
6. Sirve caliente y disfruta.

3. Avena Salada con Sardinas y Verduras

Desayuno · Esta receta es una excelente fuente de proteínas y nutrientes, ideal para comenzar el día con energía. La combinación de avena, sardinas y verduras frescas aporta beneficios para la salud del corazón y el sistema inmunológico.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	630 kcal
Proteínas	42g
Carbohidratos	70g
Grasas	21g



Ingredientes

avena	140g
agua	672g
sardinias enlatadas	168g
espinacas	42g
tomates cherry	105g
aceite de oliva	21g
sal	al gusto

Preparación

1. En una olla, lleva el agua a ebullición y añade la avena.
2. Cocina la avena durante unos 5-7 minutos hasta que esté suave, removiendo ocasionalmente.
3. En el último minuto de cocción, agrega las espinacas y los tomates cherry.
4. Retira del fuego y mezcla con las sardinias y el aceite de oliva.
5. Sazona con sal y sirve caliente.

4. Wrap de Sardinas y Granos Enteros

Desayuno · Disfruta de un wrap sabroso lleno de sardinias, verduras frescas y granos enteros para energizar tu mañana. Es fácil de preparar y está repleto de sabor y nutrientes.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	420 kcal
Proteínas	28g
Carbohidratos	42g
Grasas	21g



Ingredientes

Tortilla de granos enteros	1.4g
Sardinias enlatadas	1.4g
Hojas de lechuga	2.8g
Tomates en rodajas	0.7g
Aceite de oliva	7 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Extiende las sardinias sobre la tortilla.
2. Coloca la lechuga y los tomates en rodajas encima.
3. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.
4. Envuelve bien y corta por la mitad para servir.

5. Jugo Verde de Piña y Jengibre

Almuerzo · Este jugo combina piña y jengibre, ofreciendo enzimas digestivas y vitaminas que promueven la salud intestinal. Es un impulso refrescante para mantener tus niveles de energía estables durante el día.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	202 kcal
Proteínas	5g
Carbohidratos	50g
Grasas	16g



Ingredientes

Piña fresca, picada	255.8 g
Jengibre fresco, pelado	3.9 cm
Hojas de col rizada, sin tallos	46.5 g
Agua	186 ml

Preparación

1. En una licuadora, combina la piña, el jengibre, la col rizada y el agua.
2. Licúa hasta que esté suave, luego cuela a través de un colador fino para extraer el jugo.
3. Sirve frío y disfruta.

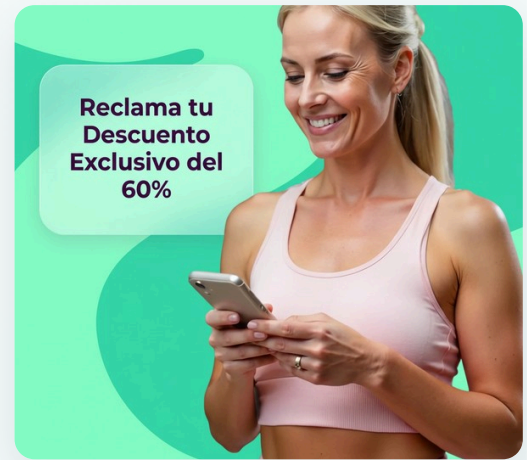
OFERTA EXCLUSIVA

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 Pollo con Jengibre, Espinacas y Edamame

Almuerzo · Esta reconfortante sopa de pollo es ideal para la digestión gracias al jengibre, que también ayuda a reducir la inflamación. La adición de edamame aumenta el contenido de proteínas y proporciona fitoestrógenos para equilibrar las hormonas.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	18 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	47g
Carbohidratos	54g
Grasas	11g



Ingredientes

Pechuga de pollo sin piel y sin hueso, en cubos	372 g
Fideos de huevo	116.3 g
Espinacas frescas	46.5 g
Edamame, pelado	116.3 g
Caldo de pollo bajo en sodio	1488 ml
Jengibre fresco, picado	23.3 g
Ajo, picado	3.1 cloves
Zanahorias, en rodajas	116.3 g
Apio, en rodajas	116.3 g
Pimienta negra, al gusto	3.1 g

Preparación

1. En una olla grande, combina 1488 ml de caldo de pollo bajo en sodio, 23.3 g de jengibre picado y 3.1 dientes de ajo picados. Lleva a fuego lento a fuego medio.
2. Agrega 116.3 g de zanahorias en rodajas, 116.3 g de apio en rodajas y 372 g de pechuga de pollo en cubos. Cocina durante 10 minutos hasta que las verduras estén tiernas.
3. Incorpora 116.3 g de fideos de huevo y 116.3 g de edamame pelado. Cocina durante 5 minutos adicionales, luego mezcla 46.5 g de espinacas frescas antes de servir.

7. Sopa Reconfortante de Lentejas y Batata

Almuerzo · Esta sopa nutritiva es alta en fibra y proteínas gracias a las lentejas, apoyando la salud digestiva y niveles de energía estables. Las batatas añaden vitaminas A y C, mientras que la cúrcuma y el jengibre ayudan a combatir la inflamación.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	558 kcal
Proteínas	34g
Carbohidratos	70g
Grasas	8g



Ingredientes

Lentejas rojas, enjuagadas	310 g
Batata, en cubos	232.5 g
Zanahoria, en cubos	186 g
Caldo de huesos	1488 ml
Ajo, picado	3.1 cloves
Cúrcuma en polvo	7.8 g
Jengibre fresco, rallado	23.3 g
Espinaca, picada	46.5 g

Preparación

1. En una olla, combina las lentejas, la batata, la zanahoria y el caldo de huesos; lleva a ebullición.
2. Agrega el ajo, la cúrcuma, el jengibre y reduce a fuego lento durante 20 minutos hasta que las lentejas y las verduras estén tiernas.
3. Incorpora la espinaca durante los últimos 2 minutos para que se marchite.

8. Guiso de Lentejas y Col Rizada con Jengibre

Cena · Este guiso sustancioso es alto en proteínas y fibra, ayudando a la digestión y proporcionando energía sostenida, perfecto para mujeres mayores de 40. El jengibre añade un elemento cálido que puede ayudar a aliviar la hinchazón y la incomodidad.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	30 min
Calorías	743 kcal
Proteínas	41g
Carbohidratos	107g
Grasas	17g



Ingredientes

Lentejas, enjuagadas	148.5 g
Col rizada, picada	148.5 g
Zanahoria, en cubos	99 g
Jengibre fresco, rallado	8.3 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Caldo de verduras	792 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En una olla, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio, añade 99 g de zanahoria en cubos y cocina durante unos 5 minutos hasta que esté suave.
2. Agrega 148.5 g de lentejas, 792 ml de caldo de verduras, 148.5 g de col rizada picada y 8.3 g de jengibre rallado, llevando a ebullición.
3. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 20 minutos hasta que las lentejas estén tiernas, sazona con sal y pimienta, y sirve caliente.

9. Estofado de Garbanzos y Espinacas con Jengibre

Cena · Este sustancioso estofado combina garbanzos, una excelente fuente de fibra prebiótica, con jengibre antiinflamatorio para facilitar la digestión. La espinaca proporciona hierro y magnesio, apoyando la salud de las mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	528 kcal
Proteínas	30g
Carbohidratos	74g
Grasas	15g



Ingredientes

Garbanzos enlatados, escurridos y enjuagados	396 ml
Espinaca fresca, picada	396 ml
Jengibre fresco, rallado	8.3 ml
Caldo de verduras	396 ml
Aceite de oliva	24.8 ml
Ajo, picado	1.7 clove

Preparación

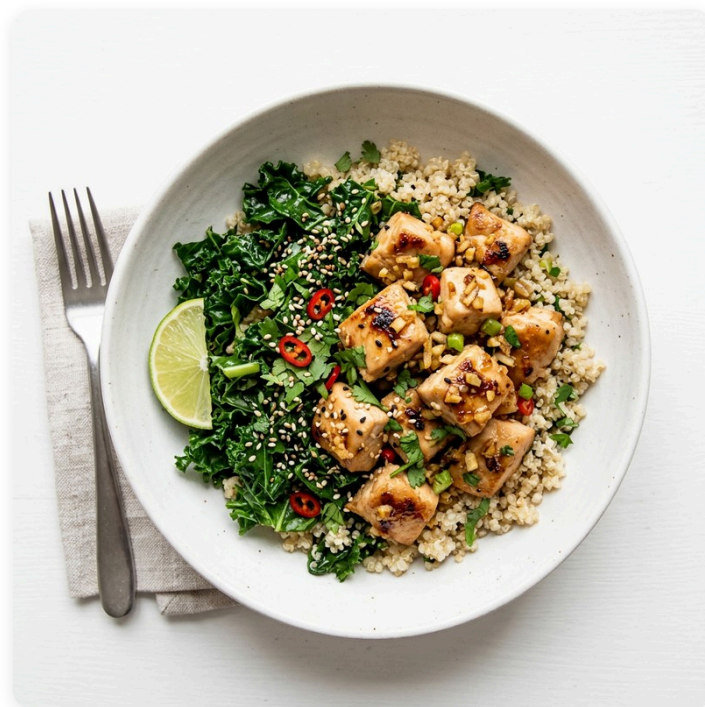
1. En una olla, calienta 24.8 ml de aceite de oliva a fuego medio. Agrega el ajo picado y el jengibre rallado y sofríe durante 2 minutos hasta que estén fragantes.
2. Agrega 396 ml de garbanzos y 396 ml de caldo de verduras. Cocina a fuego lento durante 10 minutos.
3. Incorpora 396 ml de espinaca picada y cocina hasta que se marchite. Sazona con sal y pimienta al gusto.

10. Pollo con Jengibre y Ajo, acompañado de Kale y Quinoa

Cena · Este plato combina jengibre y ajo, conocidos por sus propiedades antiinflamatorias, con pollo rico en proteínas y kale lleno de nutrientes. La quinoa proporciona carbohidratos complejos y fibra, esenciales para mantener la energía.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	743 kcal
Proteínas	54g
Carbohidratos	66g
Grasas	33g



Ingredientes

Pechuga de pollo (en cubos)	280.5 g
Kale (picado)	396 ml
Quinoa cocida	198 ml
Jengibre (fresco, rallado)	8.3 g
Ajo (picado)	3.3 clavos
Aceite de oliva	24.8 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Agrega el ajo y el jengibre, salteando hasta que estén fragantes, aproximadamente 1 minuto.
3. Añade el pollo en cubos, sazona con sal y pimienta, y cocina hasta que esté dorado, alrededor de 7-10 minutos.
4. Incorpora el kale y cocina hasta que se marchite, aproximadamente 2-3 minutos.
5. Sirve sobre la quinoa cocida.

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.