

# RECETARIO de comida saludable

Recetas fáciles, nutritivas  
y deliciosas para sentirte  
bien, por dentro y por fuera.



INGREDIENTES  
REALES



RECETAS  
BALANCEADAS



FÁCILES Y RÁPIDAS  
DE PREPARAR



Por tu salud,  
por tu bienestar,  
por ti.

## Avena con frutos rojos

⌚ 5 min  
⌚ 1 porción

### INGREDIENTES

- 1/2 taza de avena en hojuelas
- 1 taza de leche vegetal
- 1/2 taza de frutos rojos
- 1 cdta de chia
- 1 cdta de miel o maple syrup (opcional)

### PREPARACIÓN

Cocina la avena con la leche vegetal a fuego medio hasta que espese. Sirve y añade los frutos rojos, la chia y la miel.



04

## ALMUERZO

## Ensalada fresca con pollo

⌚ 15 min  
⌚ 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo a la plancha
- 2 tazas de espinaca
- 1/2 aguacate
- 1/4 taza de tomate cherry
- 1 cdta de semillas (ajonjolí o ajonjolí)
- Jugo de 1/2 limón
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

Cocina el pollo y córtalo en tiras. Mezcla todos los ingredientes en un bowl, añade el jugo de limón, pimienta. ¡Disfrútalo!



12

## CENA

## Salmon al horno con vegetales

⌚ 25 min  
⌚ 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 filete de salmón
- 1 taza de brócoli
- 1 zanahoria
- 1 cdta de aceite de oliva
- Sal, pimienta y ajo en polvo al gusto
- 1/2 limón

### PREPARACIÓN

Coloca el salmón y los vegetales en una bandeja, añade el aceite de oliva, condimenta y hornéalo a 200°C por 20-25 min. Sirve con limón.



22

# CONTENIDO

---

## GUÍA FITNESS

- 01 Hidratación Inteligente
- 02 Movimiento Diario
- 03 Calorías sin Miedo
- 04 Déficit Calórico
- 05 Consejos para Principiantes

## RECETAS

- |                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| 01 Pollo Limón Pepper    | 10 Pechuga a la Plancha    |
| 02 Tortillas de Plátano  | 11 Papa Rellena            |
| 03 Burrito Saludable     | 12 Coliflor Curtidas       |
| 04 Pan de Plátano        | 13 Tostones de Plátano     |
| 05 Pan de Linaza         | 14 Chimichurri             |
| 06 Mermelada de Piña     | 15 Guacamole               |
| 07 Té de Cáscara de Piña | 16 Papas Fritas Saludables |
| 08 Chicha / Tepache      | 17 Limonada con Fresa      |
| 09 Café Helado Espumoso  | 18 Huevos Entomatados      |

### Mira la preparacion en video

Tambien puedes ver videos de preparacion de recetas en el canal de YouTube.

[Ver canal de YouTube](#)

## CONSEJOS PRÁCTICOS

- Empieza el día con 1 vaso de agua antes del café.
- Apunta a 6-8 vasos diarios; más si sudas o entrenas.
- Agrega limón, menta o frutas si te cuesta tomar agua.
- No esperes a tener sed: usa una botella visible como recordatorio.

El agua ayuda a la digestión, energía, piel y rendimiento.  
También puede reducir antojos confundidos con hambre.

## CONSEJOS PRÁCTICOS

- Camina 20-30 minutos al día.
- Haz 2-3 rondas de sentadillas, planchas y empujes contra pared.
- Sube escaleras cuando puedas.
- Entrena fuerza 3 días por semana para proteger músculo.

No necesitas empezar perfecto: empieza pequeño, repite, y sube intensidad poco a poco.

## CONSEJOS PRÁCTICOS

- Las calorías son energía, no enemigas.
- Tu cuerpo usa calorías para vivir, moverse y recuperarse.
- La calidad importa: proteína, fibra y grasas saludables llenan más.
- Evita castigos: aprende porciones y balance.

Comer saludable no significa comer muy poquito. Significa elegir mejor la mayoría del tiempo.

## CONSEJOS PRÁCTICOS

- Para perder grasa necesitas consumir un poco menos de lo que gastas.
- Un déficit moderado es más sostenible que pasar hambre.
- Prioriza proteína en cada comida y vegetales para saciedad.
- Mide progreso por energía, ropa, fuerza y constancia; no solo báscula.

La meta es perder grasa cuidando músculo, ánimo y salud. Si tienes una condición médica, consulta a un profesional.

## CONSEJOS PRÁCTICOS

- Prepara 2-3 comidas base por semana.
- Incluye proteína, carbohidrato de calidad, vegetales y grasa saludable.
- No elimines todo lo que te gusta; controla frecuencia y porción.
- Duerme 7-9 horas cuando sea posible.
- Si fallas una comida, retoma en la siguiente.

La constancia gana. Un estilo de vida saludable se construye con decisiones simples repetidas.

## INGREDIENTES

- Pollo entero
- Mantequilla
- Ajo molido
- Pimienta negra
- Limón amarillo
- Naranja
- Aceite de olivo
- Orégano, tomillo, romero
- Paprika y sal

## PREPARACIÓN

Mezcla mantequilla derretida con ajo, paprika, sal, pimienta, jugo de limón y hierbas. Condimenta el pollo en corte mariposa y deja reposar desde el día anterior o mínimo 3 horas. Hornea sobre rodajas de naranja y limón a 400°F: 1 hora tapado con aluminio y 1 hora destapado hasta dorar.



## INGREDIENTES

- 2 plátanos macho
- Sal
- Aceite de olivo

## PREPARACIÓN

Hierve los plátanos con agua y sal hasta ablandar. Licúa o maja en caliente hasta formar masa, agrega aceite de olivo, amasa y forma bolitas. Aplasta con tortillero entre papel encerado y cocina en comal por ambos lados.



## INGREDIENTES

- Avena
- Espinaca
- Lechuga
- Tomate
- Aguacate
- Pollo

## PREPARACIÓN

Licúa espinaca con agua, cuela y cocina con avena molida hasta formar masa. Agrega un toque de aceite de olivo, forma una tortilla, cocina en comal y rellena con pollo, lechuga, tomate y aguacate.



## INGREDIENTES

- Plátano macho
- 2 huevos
- Aceite de olivo
- Polvo para hornear
- Sal
- Semillas al gusto

## PREPARACIÓN

Licúa plátano macho, huevos, aceite de olivo, sal y polvo para hornear. Vierte en molde con papel encerado, agrega semillas y hornea a 350°F por 18 a 30 minutos.

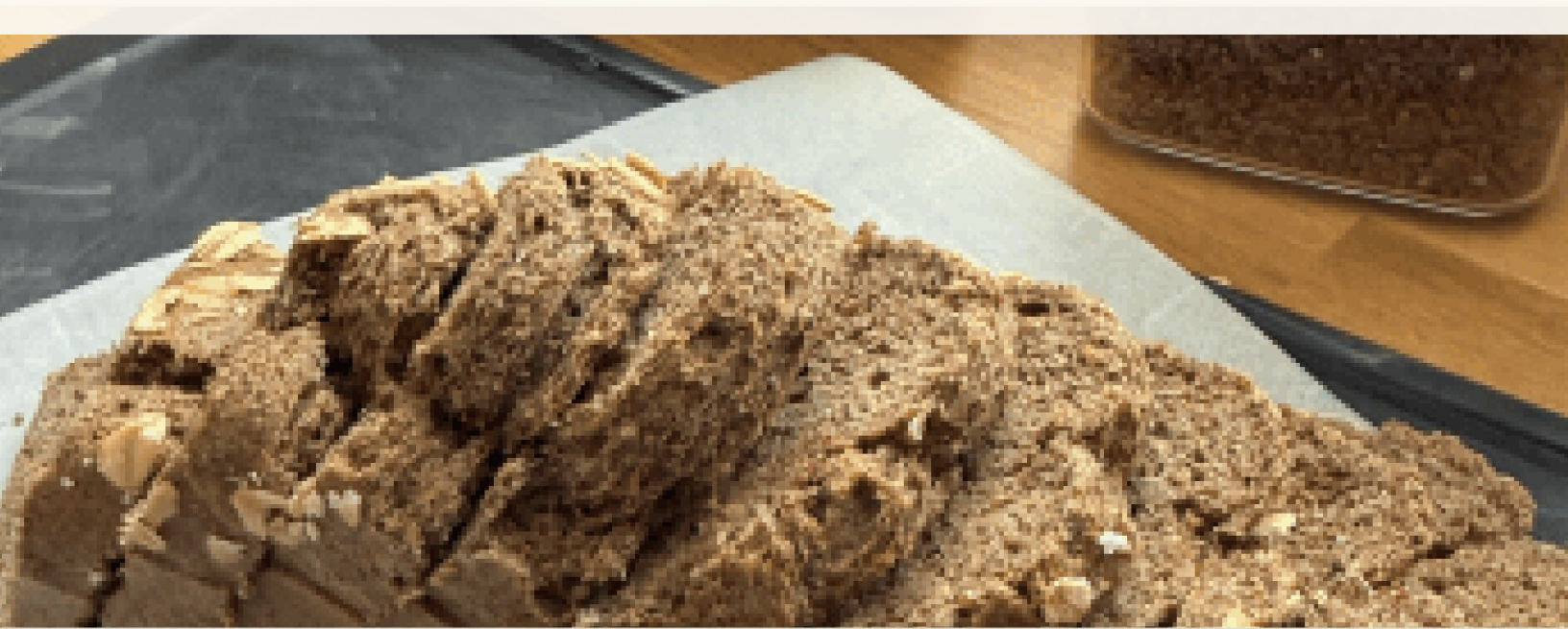


## INGREDIENTES

- Huevos
- Linaza molida
- Ajo en polvo
- Aceite de olivo
- Polvo para hornear
- Fruta del monje
- Agua y sal

## PREPARACIÓN

Bate huevos con polvo para hornear, aceite, endulzante, ajo en polvo y sal. Incorpora linaza molida y agua. Hornea en molde con papel encerado a 350°F por 35 minutos y corta en rebanadas.



## INGREDIENTES

- Piña
- Fruta del monje

## PREPARACIÓN

Pela dos piñas, retira el corazón, licúa una con agua y corta la otra en cuadritos. Cocina ambas a fuego medio con fruta del monje por aproximadamente 1 hora. Deja enfriar y envasa.



## INGREDIENTES

- Cáscara de piña
- 1 litro de agua
- Canela

## PREPARACIÓN

Lava bien la cáscara de piña. Hierva con 1 litro de agua y canela durante 40 minutos. Sirve caliente o frío como bebida ligera para acompañar tu hidratación.



## INGREDIENTES

- Cáscara de piña
- Panela de dulce de caña
- 5 litros de agua

## PREPARACIÓN

En recipiente de vidrio o plástico coloca agua, cáscaras de piña y panela. Deja fermentar 8 días a temperatura ambiente para obtener una bebida probiótica.



## INGREDIENTES

- Café instantáneo
- Fruta del monje
- Leche
- Agua tibia
- Hielo

## PREPARACIÓN

Bate café instantáneo, fruta del monje y agua tibia hasta crear espuma. Agrega hielo y leche de preferencia para un café helado ligero.

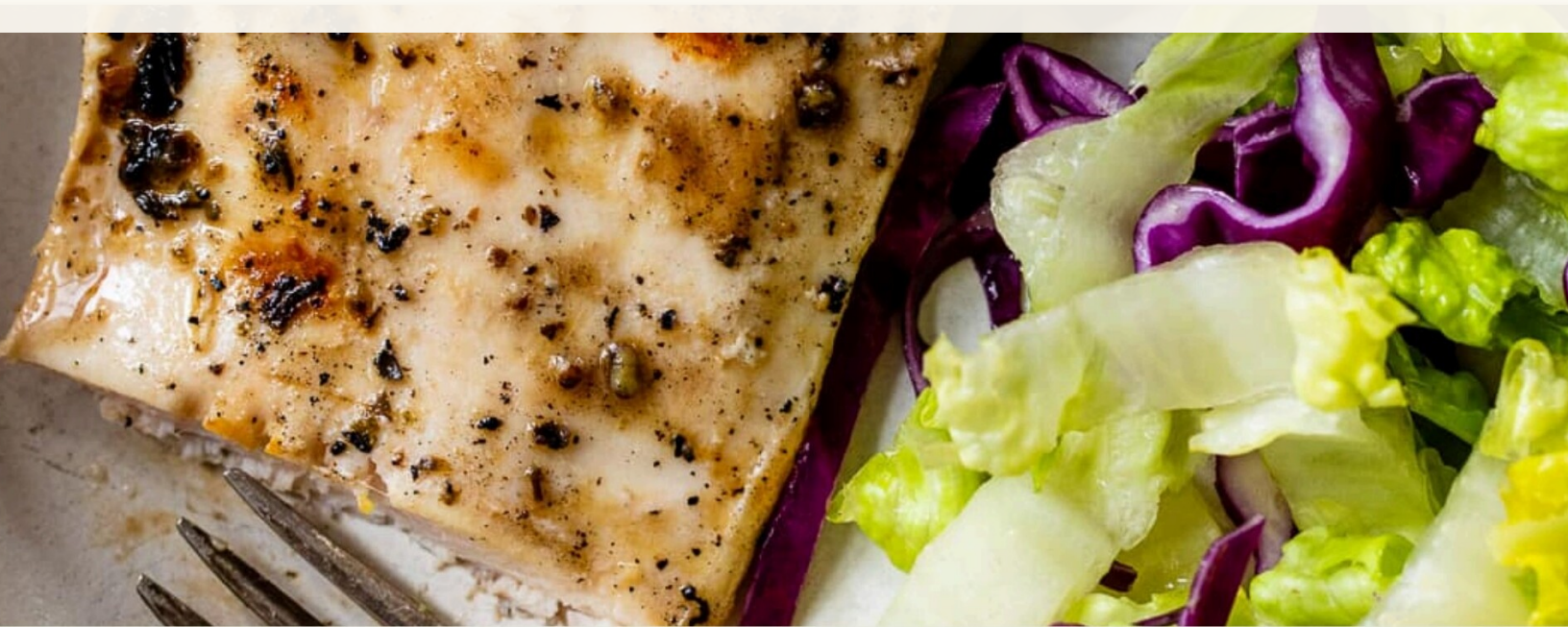


## INGREDIENTES

- Pechuga de pollo
- Sal
- Paprika
- Pimienta negra
- Ajo molido
- Yogurt griego
- Aceite de olivo

## PREPARACIÓN

Corta las pechugas, condimenta con ajo, pimienta, paprika, sal, aceite de olivo y yogurt griego. Cocina en sartén caliente por ambos lados hasta que estén completamente cocidas.

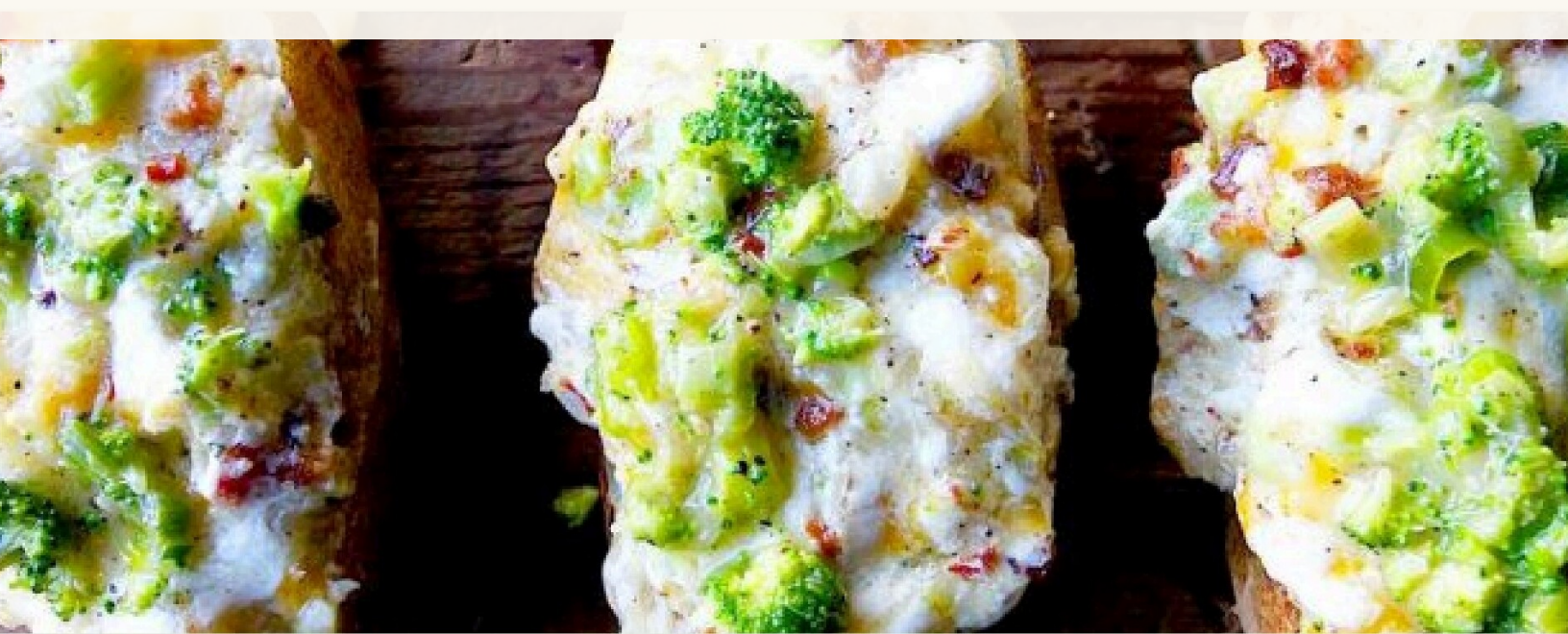


## INGREDIENTES

- Papa
- Brócoli
- Bacon
- Perejil
- Queso mozzarella
- Sal y pimienta
- Aceite de olivo

## PREPARACIÓN

Hornea papas envueltas en aluminio a 400°F por 50 minutos. Rellena con queso, sal y pimienta; agrega brócoli cocido, bacon tostado y perejil fresco.



## INGREDIENTES

- Coliflor
- Zanahoria
- Chile morrón
- Orégano
- Ajo molido
- Sal, comino, azúcar
- Vinagre y agua
- Jalapeño opcional

## PREPARACIÓN

Cocina coliflor y zanahoria brevemente. Mezcla con chile morrón, vinagre, agua hervida, sal, orégano, ajo, azúcar y comino. Envasa en recipiente esterilizado.

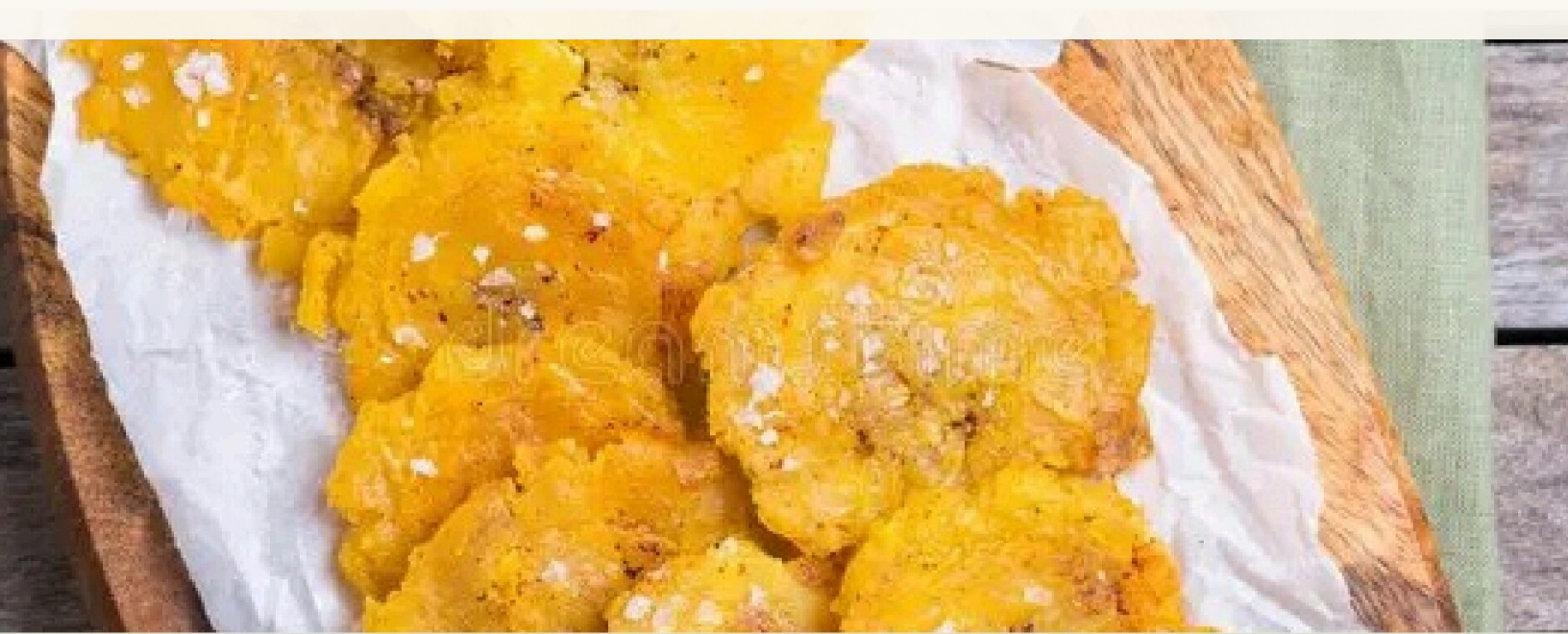


## INGREDIENTES

- Plátanos macho
- Agua
- Sal
- Aceite de olivo

## PREPARACIÓN

Corta plátanos en piezas, rocía aceite y cocina en air fryer a 350°F por 15 minutos. Aplasta formando canastitas y vuelve a dorar unos minutos. Rellena al gusto.



## INGREDIENTES

- Aceite de olivo
- Perejil fresco
- Ajo
- Limón
- Sal y pimienta
- Mantequilla

## PREPARACIÓN

Pica perejil y ajo finamente. Mezcla con aceite de olivo, jugo de limón, sal, pimienta y mantequilla derretida. Guarda y usa para carnes, pollo, pan o tostones.

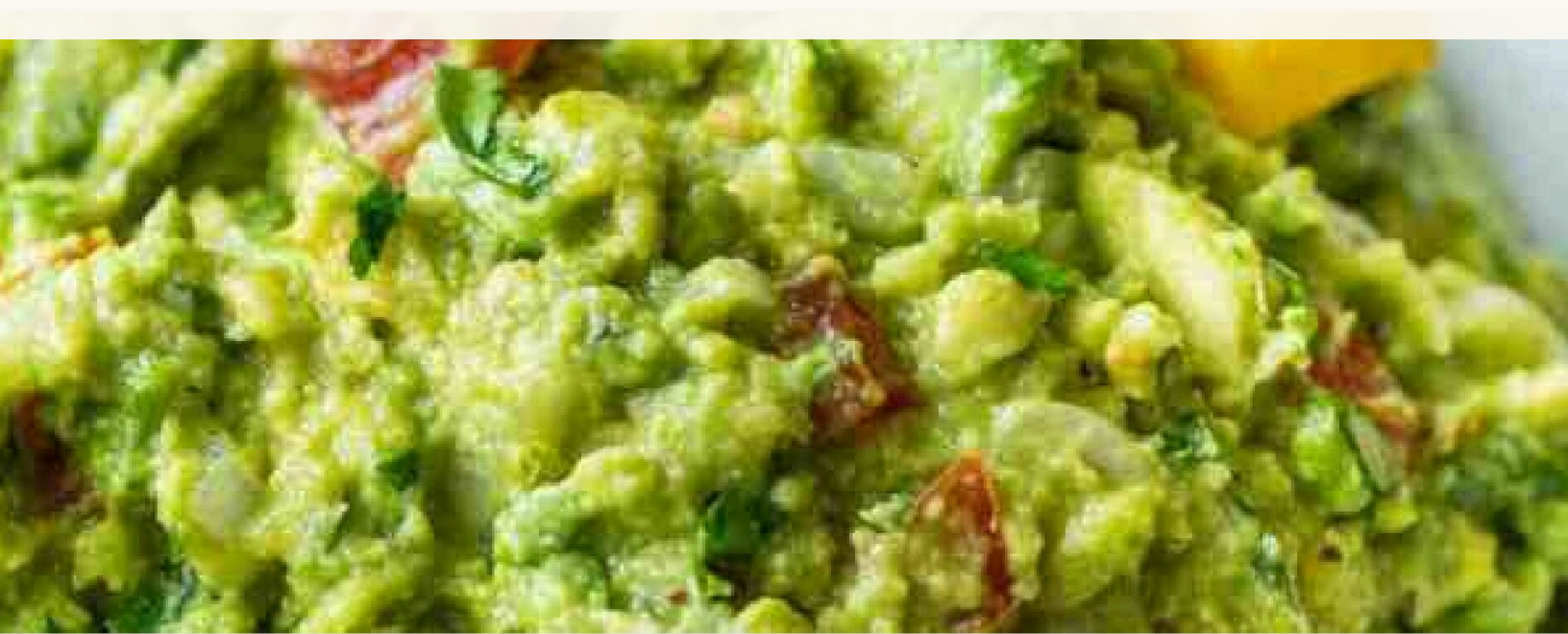


## INGREDIENTES

- Aguacates
- Cilantro
- Cebolla roja
- Tomates
- Jalapeños
- Limón
- Sal y pimienta

## PREPARACIÓN

Aplasta aguacates maduros con tenedor. Agrega limón, sal, pimienta, tomate, cebolla roja, jalapeño y cilantro picado. Mezcla y sirve fresco.



## INGREDIENTES

- Papas
- Aceite de olivo
- Sal

## PREPARACIÓN

Corta papas en bastones, hiérvelas con sal sin recocer. Escurre, coloca sobre papel encerado, rocía aceite de olivo y cocina en air fryer 20 minutos a 350°F, volteando a mitad.



## INGREDIENTES

- Limones
- Fresas
- Agua
- Menta
- Stevia o fruta del monje

## PREPARACIÓN

Exprime limones. Licúa fresas con agua y cuela. Mezcla con más agua, menta, fresas en rodajas, limón y endulzante al gusto.



## INGREDIENTES

- Huevos
- Tomate
- Ajo
- Cebolla
- Aceite de olivo
- Sal

## PREPARACIÓN

Sofríe tomate, cebolla, chile dulce y ajo con aceite de olivo y sal. Agrega huevos y cocina a fuego medio hasta lograr la textura deseada.



# Tu cambio comienza CON TU PRÓXIMA COMIDA

Come con intención, muévete con amor y vuelve a empezar cada vez que lo necesites.

**Mira la preparacion en video**

Tambien puedes ver videos de preparacion de recetas en el canal de YouTube.

[Ver canal de YouTube](#)