

SALUD VITAL 60+

COCINA ANTI-SARCOPENIA DESPUÉS DE LOS 60

Batidos, desayunos, comidas y colaciones fáciles
para recuperar músculo, fuerza y energía

45 RECETAS PRÁCTICAS

Con menú ejemplo, lista de compras y guías especiales



Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de este ebook puede ser reproducida, distribuida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sin la autorización previa por escrito del autor, excepto en el caso de citas breves utilizadas en reseñas o menciones con fines informativos.

Este material ha sido creado con fines exclusivamente educativos e informativos. No sustituye la valoración, diagnóstico, tratamiento o recomendación de un médico, nutriólogo o profesional de la salud calificado.

Las recetas, ideas nutricionales y sugerencias incluidas en este ebook están dirigidas a apoyar hábitos de alimentación práctica y saludable en personas mayores de 60 años, pero deben adaptarse a la situación individual de cada lector.

Si usted tiene enfermedad renal, diabetes, problemas para tragar, pérdida de peso involuntaria, toma múltiples medicamentos o cualquier condición médica diagnosticada, consulte con su profesional de salud antes de hacer cambios importantes en su alimentación o usar suplementos.

Autor / Marca: Salud Vital 60+

Año de publicación: 2026

BIENVENIDO

a una nueva etapa de cuidado, fuerza y recuperación.

Cumplir años no debería significar resignarse a perder fuerza, energía o independencia. Muchas personas mayores de 60 creen que sentirse débiles, cansarse más rápido o perder masa muscular es algo “normal”, pero en realidad el cuerpo todavía puede responder cuando recibe el apoyo correcto.

Este ebook nace con un objetivo muy claro: ayudarle a comer de una manera más práctica, más nutritiva y más útil para sus músculos. Aquí no encontrará recetas complicadas ni ingredientes difíciles de conseguir.

Encontrará batidos, desayunos y platillos sencillos, pensados para personas reales, con necesidades reales, y enfocados en recuperar músculo, fuerza y vitalidad.

Porque sí, después de los 60 todavía se puede mejorar. Y muchas veces ese cambio empieza en algo tan cotidiano como lo que ponemos en el plato cada día.

ÍNDICE

- BIENVENIDA
- INTRODUCCIÓN
- CÓMO USAR ESTE EBOOK
- INGREDIENTES
BASE PARA EMPEZAR
- SEGURIDAD Y
RECOMENDACIONES
IMPORTANTES

BATIDOS PROTEICOS

1. Batido de Requesón, Avena y Canela
2. Batido de Yogur Griego con Frutos Rojos
3. Batido de Plátano, Leche y Chía
4. Batido de Papaya con Yogur Alto en Proteína
5. Batido Cremoso de Manzana y Requesón
6. Batido de Soya con Cacao y Crema de Cacahuete
7. Batido de Avena, Linaza y Vainilla
8. Batido Suave de Mango con Yogur
9. Batido Tibio con Leche y Grenetina
10. Batido Nocturno de Recuperación

DESAYUNOS ANTI-SARCOPENIA

1. Huevos revueltos con queso fresco
2. Omelette suave con espinaca y requesón
3. Tostadas de aguacate con huevo
4. Ensalada tibias de huevo con verduras suaves
5. Cazuela de huevo con queso al horno
6. Avena proteica con claras y canela
7. Yogur griego con chía, nuez y fruta
8. Hotcakes de avena y huevo
9. Tazón de requesón con fruta y avena
10. Tazón de soya alta en proteína con fruta y semillas

COMIDAS Y CENAS PARA RECUPERAR MÚSCULO

1. Pollo deshebrado con quinoa
2. Tinga de pollo suave baja en grasa
3. Picadillo de pavo con papa y zanahoria
4. Sardinas con arroz y jitomate
5. Tofu guisado con verduras suaves
6. Pollo suave con arroz y verduras
7. Pescado al horno con puré y verduras suaves
8. Lentejas guisadas con huevo o pollo
9. Carne molida magra con puré y verduras
10. Omelette grande con frijoles y queso
11. Atún con papa y verduras suaves
12. Sopa espesa de pollo con verduras y arroz
13. Tortitas suaves de atún y papa
14. Albóndigas suaves de pollo con arroz
15. Frijoles con queso, huevo y tortilla suave

COLACIONES Y POSTRES FUNCIONALES

1. Requesón con fruta y chía
2. Yogur natural con linaza molida
3. Pudín de chía alto en proteína
4. Vasito de yogur con avena remojada
5. Queso fresco con papaya
6. Gelatina sin sabor con leche y canela
7. Gelatina cremosa de vainilla
8. Mousse casero de yogur y cacao
9. Gelatina con limón y toque funcional
10. Licuado nocturno para recuperación muscular

GUÍAS ESPECIALES

1. Semillas que sí vale la pena usar
2. Grenetina, proteína y suplementos
3. Cómo combinar estas recetas en un día completo
4. Menú ejemplo de 7 días
5. Lista base de compras
6. Consejos para cocinar fácil y ahorrar tiempo
7. Constancia, fuerza y recuperación

CÓMO USAR ESTE EBOOK

Este ebook fue creado para ayudarle a mejorar su alimentación de una manera sencilla, práctica y realista. No necesita cambiar todo de un día para otro. Lo más importante es empezar poco a poco y mantener hábitos que pueda repetir con facilidad.

En estas páginas encontrará recetas organizadas por momentos del día, para que le resulte más fácil elegir qué preparar según su rutina, su apetito y el tiempo que tenga disponible. Verá batidos proteicos, desayunos, comidas, cenas, colaciones y opciones suaves para apoyar la recuperación muscular de forma práctica.

Puede usar este libro de varias maneras:

- Preparar una receta nueva cada día.
- Elegir sus favoritas y repetirlas durante la semana.
- Combinar un batido, un desayuno, una comida y una colación para armar un día más completo.
- Usar las recetas más suaves en días con poco apetito o cansancio.

No es necesario hacer todas las recetas. Este recetario está pensado para que usted escoja las opciones que mejor se adapten a su gusto, a su presupuesto y a sus necesidades. Lo importante es procurar que a lo largo del día haya varias oportunidades para consumir proteína de buena calidad, ya que en adultos mayores suele ser útil repartirla entre desayuno, comida y cena.

Cada receta busca cumplir uno o más de estos objetivos:

- Aportar proteína útil para el músculo.
- Ser fácil de preparar.
- Usar ingredientes accesibles.
- Tener una textura amable para personas con dificultad para masticar.
- Ayudarle a comer mejor sin complicaciones.

Si apenas está empezando, una forma muy sencilla de usar este ebook es la siguiente:

1. Elija 2 batidos que le llamen la atención.
2. Elija 2 desayunos fáciles.
3. Elija 3 comidas o cenas para la semana.
4. Añada 1 o 2 colaciones proteicas al día.

Con pequeños cambios repetidos cada semana, su alimentación puede volverse más útil para conservar fuerza, energía e independencia.

INGREDIENTES BASE PARA EMPEZAR



- **huevos,**
- **yogur griego,**
- **quesón,**
- **pollo,**
- **lentejas,**
- **avena,**
- **chía,**
- **linaza,**
- **grenetina,**
- **leche o bebida de soya fortificada**

SEGURIDAD Y RECOMENDACIONES IMPORTANTES

AVISO IMPORTANTE PARA TU SALUD

ESTE EBOOK HA SIDO CREADO CON FINES EDUCATIVOS Y PRÁCTICOS, PARA AYUDARLE A MEJORAR SU ALIMENTACIÓN Y APOYAR EL CUIDADO DEL MÚSCULO DESPUÉS DE LOS 60. SIN EMBARGO, CADA PERSONA TIENE NECESIDADES DISTINTAS, ESPECIALMENTE SI VIVE CON UNA ENFERMEDAD DIAGNOSTICADA O TOMA VARIOS MEDICAMENTOS.

LAS RECETAS DE ESTE LIBRO ESTÁN PENSADAS PARA APORTAR PROTEÍNA, ENERGÍA Y NUTRIENTES ÚTILES PARA LA FUERZA Y LA RECUPERACIÓN MUSCULAR. AUN ASÍ, NO SUSTITUYEN LA VALORACIÓN DE UN MÉDICO, NUTRIÓLOGO O PROFESIONAL DE SALUD QUE CONOZCA SU CASO PERSONAL.

ANTES DE SEGUIR ESTE RECETARIO O HACER CAMBIOS IMPORTANTES EN SU ALIMENTACIÓN, TENGA EN CUENTA ESTAS RECOMENDACIONES:

- SI USTED TIENE ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA, NO DEBE AUMENTAR LA PROTEÍNA POR SU CUENTA SIN ORIENTACIÓN PROFESIONAL, PORQUE EN MUCHOS CASOS EL RIÑÓN NECESITA UN CONTROL ESPECÍFICO DE LA CANTIDAD DE PROTEÍNA DIARIA.
- SI TIENE DIABETES, REVISE CON ATENCIÓN LAS PORCIONES DE FRUTA, AVENA, MIEL U OTROS CARBOHIDRATOS, Y ADAPTE LAS RECETAS SEGÚN SU PLAN DE ALIMENTACIÓN.
- SI TIENE PRESIÓN ALTA, PROCURE USAR POCASAL Y DAR MÁS SABOR CON HIERBAS, LIMÓN, AJO, CEBOLLA O ESPECIAS SUAVES.
- SI PRESENTA DIFICULTAD PARA MASTICAR O TRAGAR, ELIJA RECETAS MÁS SUAVES, LICUADAS, CREMOSAS O HÚMEDAS, PORQUE LA SARCOPENIA Y LOS PROBLEMAS DE DEGLUCIÓN PUEDEN AUMENTAR EL RIESGO DE MALA NUTRICIÓN.
- SI HA TENIDO PÉRDIDA DE PESO INVOLUNTARIA, POCO APETITO O DEBILIDAD MARCADA, ES IMPORTANTE CONSULTAR A UN PROFESIONAL PARA DESCARTAR DESNUTRICIÓN.
- SI TOMA MUCHOS MEDICAMENTOS, CONSULTE ANTES DE USAR SUPLEMENTOS O CAMBIOS GRANDES EN LA DIETA, YA QUE ALGUNAS CONDICIONES REQUIEREN AJUSTES ESPECIALES.

NUNCA SUSPENDA NI MODIFIQUE SUS MEDICAMENTOS SOLO POR SEGUIR ESTE RECETARIO. USE ESTE MATERIAL COMO COMPLEMENTO A LA ATENCIÓN PROFESIONAL, NO COMO SUSTITUTO DE ELLA.

SEGURIDAD Y RECOMENDACIONES IMPORTANTES

SOBRE LA PROTEÍNA

DESPUÉS DE LOS 60 AÑOS, MUCHAS PERSONAS NECESITAN PRESTAR MÁS ATENCIÓN A LA PROTEÍNA PARA CONSERVAR MÚSCULO Y FUERZA. PERO “MÁS PROTEÍNA” NO SIGNIFICA “TODO LO POSIBLE” NI “MUCHOS POLVOS O SUPLEMENTOS SIN CONTROL”.

EN PERSONAS SIN ENFERMEDAD RENAL CONOCIDA, UNA ALIMENTACIÓN CON PROTEÍNA BIEN DISTRIBUIDA DURANTE EL DÍA PUEDE SER ÚTIL PARA LA SALUD MUSCULAR. EN CAMBIO, QUIENES YA TIENEN ENFERMEDAD RENAL, SOBRE TODO EN ETAPAS MÁS AVANZADAS, PUEDEN NECESITAR LÍMITES ESPECÍFICOS Y UNA VIGILANCIA MÁS CUIDADOSA.

SOBRE LOS SUPLEMENTOS

LOS SUPLEMENTOS NO SON OBLIGATORIOS PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN. MUCHAS PERSONAS PUEDEN AVANZAR MUCHO SOLO CON COMIDAS REALES COMO HUEVO, YOGUR GRIEGO, REQUESÓN, POLLO, PESCADO, LENTEJAS, FRIJOLES, AVENA Y SEMILLAS.

SI DECIDE USAR PROTEÍNA EN POLVO, CREATINA U OTRO SUPLEMENTO, HÁGALO CON PRUDENCIA Y, DE PREFERENCIA, CON APROBACIÓN PROFESIONAL SI TIENE ENFERMEDAD RENAL, DIABETES, PROBLEMAS DIGESTIVOS O TRATAMIENTOS MÉDICOS EN CURSO.

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS PARA USAR ESTE EBOOK CON SEGURIDAD

- EMPIECE POCO A POCO.
- PRUEBE PRIMERO LAS RECETAS MÁS SIMPLES.
- OBSERVE CÓMO SE SIENTE SU DIGESTIÓN, SU ENERGÍA Y SU APETITO.
- MANTENGA BUENA HIDRATACIÓN, SALVO QUE SU MÉDICO LE HAYA INDICADO RESTRICCIÓN DE LÍQUIDOS.
- SI UNA RECETA NO LE CAE BIEN, ADÁPTELA O CÁMBIELA POR OTRA.
- DÉ PRIORIDAD A LA CONSTANCIA, NO A LA PERFECCIÓN.

EL OBJETIVO DE ESTE EBOOK NO ES COMPLICARLE LA VIDA, SINO AYUDARLE A COMER MEJOR, CON MÁS INTENCIÓN Y MÁS APOYO PARA SUS MÚSCULOS. AVANCE PASO A PASO Y ADAPTE CADA RECETA A SUS NECESIDADES PERSONALES.

BATIDOS PROTEICOS

Recetas fáciles y altas en proteína para recuperar músculo, fuerza y energía.

Batidos suaves, prácticos y nutritivos para personas mayores de 60 años que desean comer mejor, sentirse más fuertes y apoyar su recuperación muscular con ingredientes sencillos.



BATIDO DE REQUESÓN, AVENA Y CANELA

CREMOSO, FRESCO Y ALTO EN PROTEÍNA PARA APOYAR LA FUERZA Y EMPEZAR EL DÍA CON MÁS ENERGÍA.



Ingredientes

- 150 g de requesón o cottage cheese natural.
- 200 ml de leche semidescremada o bebida de soya fortificada.
- 2 cucharadas de avena tradicional.
- 1 cucharada de chía o linaza molida.
- 1/2 plátano maduro.
- 1/2 cucharadita de canela.
- Agua fría o hielo al gusto.

Preparación paso a paso

1. Coloque en la licuadora el requesón, la leche y la avena.
2. Licúe durante 30 a 40 segundos hasta que la mezcla empiece a verse cremosa.
3. Agregue el medio plátano, la chía o la linaza y la canela.
4. Licúe nuevamente hasta obtener una textura suave y uniforme.
5. Si lo desea más ligero, añada un poco de agua fría o hielo y vuelva a licuar unos segundos.
6. Sirva de inmediato.

POR QUÉ ESTE BATIDO AYUDA

Este batido puede ser una buena opción para adultos mayores porque aporta proteína de calidad desde la mañana, algo importante para apoyar el músculo y la fuerza. En personas mayores, varios expertos recomiendan apuntar a unos 25–30 g de proteína por comida para estimular mejor la síntesis muscular.

El requesón es útil porque concentra proteína completa y buena cantidad de leucina, un aminoácido clave para activar la construcción muscular. La avena aporta energía sostenida y la chía o linaza ayudan a enriquecer el batido con fibra y textura.

PROTEÍNA APROXIMADA

Entre 22 y 30 g por porción, según el tipo de requesón y la leche que se utilicen.

CONSEJO PRÁCTICO

Si por la mañana hay poco apetito, puede tomar primero medio vaso y terminar el resto 30 a 60 minutos después.

También puede servirlo bien frío para que resulte más agradable al paladar.

VARIACIONES

- Cambie el requesón por yogur griego natural si desea un sabor más suave.**
- Use bebida de soya fortificada en lugar de leche si busca otra opción con proteína.**
- Añada un poco más de canela o vainilla natural para variar el sabor.**
- Si quiere una versión más energética, agregue un poco más de avena o medio plátano extra.**

IDEAL PARA

- Personas con poco apetito por la mañana.**
- Quienes desean un desayuno rápido y alto en proteína.**
- Personas con dificultad para masticar alimentos sólidos.**
- Días de cansancio, debilidad o falta de tiempo para cocinar.**

CREMOSO, FRESCO Y ALTO EN PROTEÍNA PARA APOYAR LA FUERZA Y EMPEZAR EL DÍA CON MÁS ENERGÍA.



Ingredientes

- 170 a 200 g de yogur griego natural sin azúcar.
- 1/2 taza de frutos rojos, frescos o congelados, como fresa, frambuesa, zarzamora o arándanos.
- 200 ml de leche semidescremada o bebida de soya fortificada.
- 1 cucharada de chía o linaza molida.
- 1/2 plátano pequeño, opcional, para dar más cremosidad.
- 1/2 cucharadita de canela o unas gotas de vainilla, opcional.
- Hielo al gusto.

Preparación

1. Coloque en la licuadora el yogur griego, la leche y los frutos rojos.
2. Añada la chía o la linaza y, si lo desea, el medio plátano.
3. Licúe durante 30 a 45 segundos hasta obtener una mezcla cremosa y uniforme.
4. Si prefiere una textura más ligera, agregue un poco más de leche o agua fría.
5. Sirva de inmediato.

POR QUÉ ESTE BATIDO AYUDA

Proteína aproximada

Entre 20 y 28 g por porción, según la marca de yogur y el tipo de leche utilizado.

Consejo práctico

Si el batido queda demasiado ácido por los frutos rojos, puede suavizar el sabor con un trocito extra de plátano o con un poco de vainilla natural. También queda muy bien usando fruta congelada, porque la textura se vuelve más espesa y agradable sin necesidad de añadir azúcar.

Variaciones

- Cambie los frutos rojos por solo fresas si quiere un sabor más suave.
- Añada 2 cucharadas de avena si busca una versión más saciante.
- Use bebida de soya fortificada si quiere otra base con proteína.
- Puede agregar un poco de requesón si desea subir más la proteína y hacerlo todavía más cremoso.

Ideal para

- Personas que quieren un batido fresco y fácil de tomar por la mañana.
- Días de calor o poco apetito.
- Quienes desean una opción alta en proteína sin usar polvo proteico.
- Personas mayores que quieren una receta rápida, suave y con buen sabor.

El yogur griego es una opción muy útil para adultos mayores porque aporta proteína de buena calidad en una textura suave y fácil de consumir. Los frutos rojos suman antioxidantes y sabor, lo que ayuda a que una receta alta en proteína también resulte agradable y fácil de repetir.

Este batido puede funcionar muy bien en el desayuno o como colación nutritiva cuando se busca apoyar el músculo sin cocinar demasiado.

Proteína aproximada: 20 a 28 g por porción.

Consejo práctico: usar fruta congelada mejora la textura y hace el batido más cremoso.

Ideal para: poco apetito, desayuno rápido, días calurosos y personas que prefieren sabores frescos.

BATIDO DE PLÁTANO, LECHE Y CHÍA

SUAVE, PRÁCTICO Y FÁCIL DE PREPARAR PARA EMPEZAR EL DÍA CON ENERGÍA Y MEJOR APOYO NUTRICIONAL.



Ingredientes

- 1 plátano maduro mediano.
- 250 ml de leche semidescremada o bebida de soya fortificada.
- 2 cucharadas de chía.
- 2 cucharadas de avena, opcional, para hacerlo más saciante.
- 1/2 cucharadita de canela, opcional.
- Hielo al gusto.

Preparación

1. Coloque en la licuadora el plátano y la leche.
2. Agregue la chía y, si lo desea, las cucharadas de avena.
3. Añada la canela y un poco de hielo.
4. Licúe durante 30 a 45 segundos hasta obtener una mezcla cremosa y uniforme.
5. Deje reposar 3 a 5 minutos si quiere que la chía espese un poco más el batido.
6. Sirva de inmediato.

POR QUÉ ESTE BATIDO AYUDA

Proteína aproximada

Entre 12 y 18 g por porción, dependiendo del tipo de leche y de si se añade avena o una base más rica en proteína.

Consejo práctico

Si quieres que esta receta apoye mejor la recuperación muscular, puedes usar bebida de soya fortificada o añadir unas cucharadas de yogur griego o requesón. Así conviertes un batido sencillo en una opción más completa para desayuno o colación.

Variaciones

- Añada 2 o 3 cucharadas de yogur griego para subir la proteína y la cremosidad.
- Cambie la canela por vainilla natural para variar el sabor.
- Use plátano congelado si quiere una textura más espesa y fría.
- Agregue un poco de linaza molida junto con la chía para sumar fibra.

Ideal para

- Personas que buscan una receta económica y rápida.
- Desayunos sencillos en días con poco tiempo.
- Personas mayores con poco apetito o dificultad para masticar.
- Quienes quieren empezar con un batido básico antes de pasar a opciones más potentes.

Este batido es una forma sencilla de sumar energía, líquidos y nutrientes en una textura fácil de tomar. El plátano aporta sabor natural y suavidad, mientras que la chía enriquece la mezcla con fibra, grasas saludables y una pequeña cantidad extra de proteína.

Aunque por sí solo no suele aportar tanta proteína como otras recetas con yogur griego o requesón, puede ser una buena base para personas que van empezando o que necesitan una opción suave y económica.

Proteína aproximada: 12 a 18 g por porción.

Consejo práctico: si desea una versión más útil para el músculo, añada yogur griego o requesón.

Ideal para: desayuno rápido, poco apetito, días calurosos y presupuesto ajustado.

BATIDO DE PAPAYA CON YOGUR ALTO EN PROTEÍNA

SUAVE, TROPICAL Y FÁCIL DE TOMAR PARA APOYAR LA DIGESTIÓN, LA ENERGÍA Y EL APORTE DE PROTEÍNA.



Ingredientes

- 1 taza de papaya madura en cubos.
- 170 g de yogur griego natural o yogur alto en proteína.
- 150 a 200 ml de leche semidescremada o bebida de soya fortificada.
- 1 cucharada de chía, opcional.
- 1/2 plátano pequeño, opcional, para dar más cremosidad.
- Canela o unas gotas de vainilla, opcional.
- Hielo al gusto.

Preparación

1. Coloque en la licuadora la papaya, el yogur y la leche.
2. Añada la chía y el medio plátano si desea una textura más cremosa.
3. Licúe durante 30 a 45 segundos hasta obtener una mezcla suave y uniforme.
4. Si lo desea más frío, agregue hielo y licúe unos segundos más.
5. Sirva de inmediato.

POR QUÉ ESTE BATIDO AYUDA

Proteína aproximada

Entre 18 y 26 g por porción, según la cantidad y el tipo de yogur utilizado.

Consejo práctico

Use papaya bien madura para que el batido quede naturalmente más dulce y agradable sin necesidad de azúcar. Si la persona tiene el estómago sensible, esta receta puede sentirse más ligera que otras mezclas con frutas más ácidas.

Variaciones

- Añada un poco de jengibre fresco si quiere un sabor más intenso y digestivo.
- Sustituya parte de la leche por agua fría si desea una textura más ligera.
- Use solo papaya y yogur si busca una versión más simple y rápida.
- Agregue un poco de avena para hacerlo más saciante.

Ideal para

- Personas con poco apetito.
- Días de calor o cuando apetece algo fresco.
- Personas que buscan una receta suave para el estómago.
- Adultos mayores que quieren una opción alta en proteína con sabor tropical.

La papaya aporta fibra, agua y enzimas como la papaina, que se asocian con una digestión más cómoda y ligera en muchas personas. Al combinarla con yogur alto en proteína, este batido se vuelve más útil para personas mayores que no solo quieren algo refrescante, sino también una opción que apoye mejor la masa muscular.

La textura suave y el sabor tropical hacen que esta receta sea fácil de repetir, especialmente en personas con poco apetito o que prefieren desayunos ligeros.

Proteína aproximada: 18 a 26 g por porción.

Consejo práctico: use papaya madura y sírvalo frío para mejorar sabor y textura.

Ideal para: digestión sensible, poco apetito, clima cálido y desayunos suaves

BATIDO CREMOSO DE MANZANA Y REQUESÓN

CON SABOR SUAVE, TOQUE DE CANELA Y BUENA PROTEÍNA PARA UN DESAYUNO PRÁCTICO Y RECONFORTANTE.



Ingredientes

- 150 g de requesón o cottage cheese natural.
- 1 manzana mediana, pelada y picada en trozos pequeños.
- 200 ml de leche semidescremada o bebida de soya fortificada.
- 2 cucharadas de avena tradicional.
- 1/2 cucharadita de canela.
- 1/2 plátano pequeño, opcional, para dar más cremosidad.
- Hielo al gusto.

Preparación

1. Coloque en la licuadora el requesón, la leche, la manzana picada y la avena.
2. Añada la canela y, si lo desea, el medio plátano.
3. Licúe durante 40 a 60 segundos hasta obtener una textura cremosa y uniforme.
4. Si desea una consistencia más ligera, agregue un poco más de leche o agua fría.
5. Sirva al momento.

POR QUÉ ESTE BATIDO AYUDA

Proteína aproximada

Entre 20 y 28 g por porción, según el tipo de requesón y la leche utilizada.

Consejo práctico

Si quiere un sabor más suave y tipo “postre casero”, use manzana roja madura y un poco más de canela. Si la manzana está muy firme o la licuadora no es muy potente, puede rallarla o cocerla unos minutos antes de licuarla.

Variaciones

- Use compota de manzana sin azúcar en lugar de manzana fresca si quiere una textura más fina.**
- Añada vainilla natural para un sabor más dulce sin azúcar.**
- Cambie el requesón por yogur griego si quiere una versión un poco más ligera.**
- Agregue una cucharada de chía o linaza si desea más fibra.**

Ideal para

- Personas que prefieren sabores suaves y familiares.**
- Días frescos o desayunos con toque casero.**
- Personas que quieren un batido más cremoso y saciante.**
- Adultos mayores que buscan proteína sin depender de polvos comerciales.**

Este batido combina una fruta de sabor familiar con una base láctea rica en proteína, lo que puede facilitar que la persona lo acepte y lo repita con frecuencia. El requesón aporta proteína completa y textura cremosa, mientras que la avena y la manzana ayudan a que el batido se sienta más completo y agradable.

La canela da aroma y sensación de postre casero, algo útil para personas que se cansan de los sabores típicos de batido.

Proteína aproximada: 20 a 28 g por porción.

Consejo práctico: si quiere una textura más fina, use compota de manzana sin azúcar o cocine ligeramente la manzana antes de licuar.

Ideal para: desayunos suaves, sabores caseros, poco apetito y personas que prefieren recetas no tropicales.

BATIDO DE SOYA CON CACAO Y CREMA DE CACAHUATE

CREMOSO, ENERGÉTICO Y CON SABOR A CHOCOLATE PARA APOYAR EL MÚSCULO DE FORMA PRÁCTICA.



Ingredientes

- 250 ml de bebida de soya sin azúcar, de preferencia fortificada.
- 1 cucharada de crema de cacahuete natural.
- 1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar.
- 1/2 plátano maduro.
- 2 cucharadas de yogur griego o requesón, opcional, para subir la proteína.
- 1 cucharadita de chía, opcional.
- Hielo al gusto.

Preparación

1. Coloque en la licuadora la bebida de soya, el cacao y la crema de cacahuete.
2. Añada el medio plátano y, si desea, el yogur griego o el requesón.
3. Agregue hielo y la chía si quiere una textura más espesa.
4. Licúe durante 30 a 45 segundos hasta obtener una mezcla cremosa y uniforme.
5. Sirva de inmediato.

POR QUÉ ESTE BATIDO AYUDA

Proteína aproximada

Entre 14 y 24 g por porción, según la bebida de soya y si añade yogur griego o requesón.

Consejo práctico

Si quiere que el sabor sea más agradable, sírvalo bien frío y use un cacao de buen sabor. Si la persona come poco durante el día, este batido puede ayudar porque combina proteína, calorías y textura cremosa en un vaso fácil de tomar.

Variaciones

- **Añada 2 cucharadas de yogur griego para más proteína y cremosidad.**
- **Cambie la crema de cacahuete por crema de almendra si lo prefiere.**
- **Use más hielo para textura tipo malteada.**
- **Si desea una versión más ligera, use media cucharada de crema de cacahuete.**

Ideal para

- **Personas con poco apetito que necesitan algo más energético.**
- **Quienes disfrutan sabores tipo chocolate.**
- **Media tarde o desayuno rápido.**
- **Personas que quieren una opción con proteína vegetal de base.**

La bebida de soya destaca entre las bebidas vegetales porque suele aportar más proteína que otras opciones, y la crema de cacahuete suma energía y más proteína en poco volumen. El cacao mejora el sabor y hace que el batido se sienta más parecido a un postre, lo que puede facilitar su consumo en personas que se aburren de recetas muy simples.

Esta combinación puede ser útil cuando se busca una receta práctica, saciante y fácil de tomar sin necesidad de una comida grande.

Proteína aproximada: 14 a 24 g por porción.

Consejo práctico: sírvalo muy frío para mejorar sabor y textura.

Ideal para: poco apetito, media tarde, sabores tipo postre y días con mayor necesidad de

BATIDO DE AVENA, LINAZA Y VAINILLA

SUAVE, LLENADOR Y FÁCIL DE PREPARAR PARA QUIENES BUSCAN UNA OPCIÓN PRÁCTICA Y RECONFORTANTE.



Ingredientes

- 250 ml de leche semidescremada o bebida de soya fortificada.
- 3 cucharadas de avena tradicional.
- 1 cucharada de linaza molida.
- 1/2 plátano maduro.
- 1/2 cucharadita de vainilla natural.
- 1 pizca de canela, opcional.
- Hielo al gusto.

Preparación

1. Coloque en la licuadora la leche, la avena y la linaza molida.
2. Añada el medio plátano, la vainilla y la canela si desea un sabor más cálido.
3. Licúe durante 30 a 45 segundos hasta que la mezcla quede suave y cremosa.
4. Si quiere una textura más fría y espesa, agregue hielo y vuelva a licuar.
5. Sirva de inmediato.

POR QUÉ ESTE BATIDO AYUDA

Proteína aproximada

Entre 10 y 18 g por porción, según el tipo de leche utilizado y si se prepara con bebida de soya o se enriquece con yogur.

Consejo práctico

Use siempre linaza molida y no entera, porque así se integra mejor y se aprovecha más fácilmente en el batido. Si quiere que el batido ayude más al músculo, puede añadir 2 cucharadas de yogur griego o requesón.

Variaciones

- Añada 2 cucharadas de yogur griego para subir la proteína.
- Cambie el plátano por media manzana cocida o rallada para un sabor distinto.
- Agregue una cucharadita de chía junto con la linaza si desea más fibra.
- Si busca una textura más ligera, use un poco más de leche o agua fría.

Ideal para

- Personas que quieren un batido sencillo y económico.
- Días con poco apetito pero necesidad de algo saciante.
- Personas mayores que prefieren sabores suaves y poco ácidos.
- Desayuno rápido o colación de media mañana.

La avena ayuda a que el batido sea más saciante y agradable, mientras que la linaza aporta fibra y grasas saludables con un sabor suave que no domina la mezcla. La vainilla mejora mucho la aceptación de la receta y puede hacer que un batido simple se sienta más rico sin necesidad de azúcar.

Aunque esta receta no es de las más altas en proteína por sí sola, puede convertirse en una mejor opción para el músculo si se prepara con bebida de soya o se refuerza con yogur griego o requesón.

Proteína aproximada: 10 a 18 g por porción.

Consejo práctico: use linaza molida y añada yogur si quiere subir la proteína.

Ideal para: desayuno suave, poco apetito, sabores delicados y presupuesto ajustado.

BATIDO SUAVE DE MANGO CON YOGUR

REFRESCANTE, CREMOSO Y FÁCIL DE TOMAR PARA SUMAR PROTEÍNA
CON UN SABOR TROPICAL AGRADABLE.



Ingredientes

- 1 taza de mango en cubos, de preferencia frío o congelado.
- 170 g de yogur griego natural o yogur alto en proteína.
- 150 a 200 ml de leche semidescremada o bebida de soya fortificada.
- 1/2 plátano pequeño, opcional, para hacerlo más cremoso.
- 1 cucharadita de chía, opcional.
- Hielo al gusto.

Preparación

1. Coloque en la licuadora el mango, el yogur y la leche.
2. Añada el medio plátano si desea una textura más espesa y suave.
3. Agregue la chía si quiere enriquecerlo un poco más.
4. Licúe durante 30 a 45 segundos hasta obtener una mezcla cremosa y uniforme.
5. Sirva de inmediato.

POR QUÉ ESTE BATIDO AYUDA

Proteína aproximada

Entre 18 y 26 g por porción, según la cantidad y el tipo de yogur utilizado.

Consejo práctico

Si el mango está bien maduro o congelado, el batido queda naturalmente más dulce y más cremoso sin necesidad de azúcar.

Para personas con poco apetito, esta receta suele entrar bien porque tiene sabor agradable y textura suave.

Variaciones

- Añada un poco de jengibre fresco para un toque más digestivo y aromático.
- Use bebida de soya en lugar de leche si quiere mantener una base con buena proteína.
- Agregue 2 cucharadas de avena si busca una versión más saciante.
- Cambie el plátano por más mango si prefiere un sabor más intenso.

Ideal para

- Días de calor.
- Personas que prefieren sabores tropicales suaves.
- Desayuno ligero o colación de media mañana.
- Personas mayores con poco apetito que toleran mejor recetas frescas.

El mango ayuda a que el batido tenga un sabor agradable, color atractivo y textura cremosa, algo importante para que la persona quiera repetirlo. Al mezclarlo con yogur alto en proteína, la receta gana valor nutricional y se vuelve más útil para apoyar la masa muscular en adultos mayores.

La textura suave y el sabor dulce natural hacen que esta opción sea especialmente práctica en personas que no quieren desayunos pesados o muy elaborados.

Proteína aproximada: 18 a 26 g por porción.

Consejo práctico: use mango frío o congelado para una textura más espesa y agradable.

Ideal para: clima cálido, poco apetito, desayuno ligero y sabores tropicales.

BATIDO TIBIO CON LECHE Y GRENETINA

SUAVE, RECONFORTANTE Y FÁCIL DE TOMAR POR LA NOCHE O EN MOMENTOS DE POCO APETITO.



Ingredientes

- 250 ml de leche semidescremada o deslactosada, si se prefiere.
- 1 cucharada de grenetina sin sabor.
- 2 cucharadas de agua fría para hidratar la grenetina.
- 1/2 cucharadita de vainilla natural, opcional.
- Canela al gusto.
- Endulzante opcional, solo si hace falta.

Preparación

1. Coloque la grenetina en una taza pequeña con las 2 cucharadas de agua fría y déjela reposar unos minutos para que se hidrate.
2. Caliente la leche a fuego bajo o en microondas hasta que esté tibia o caliente, pero sin hervir.
3. Añada la grenetina hidratada a la leche caliente y mezcle bien hasta que se disuelva por completo.
4. Agregue vainilla y canela si lo desea.
5. Sirva tibio y tome poco a poco.

POR QUÉ ESTE BATIDO AYUDA

Proteína aproximada

Entre 10 y 16 g por porción, según el tipo de leche y la cantidad de grenetina usada.

Consejo práctico

No deje hervir la leche, porque basta con que esté caliente para ayudar a disolver bien la grenetina. Si quiere una textura más agradable, bátalo o mézclelo muy bien antes de servir para que quede uniforme.

Variaciones

- Use leche deslactosada si hay mejor tolerancia digestiva.
- Añada un poco de cacao sin azúcar para una versión tipo chocolate suave.
- Puede usar canela y vainilla para hacerlo más aromático sin añadir azúcar.
- Si desea más proteína, agregue un poco de leche en polvo o use una leche con más proteína, si la tolera bien.

Ideal para

- Personas con poco apetito por la noche.
- Quienes prefieren bebidas tibias y suaves.
- Personas mayores que quieren una opción sencilla antes de dormir.
- Días en los que no apetece una cena pesada.

Esta bebida combina una textura tibia y reconfortante con ingredientes sencillos que muchas personas mayores toleran bien.

La leche aporta proteína y la grenetina suma una preparación práctica que puede ser útil cuando se busca algo suave, económico y fácil de consumir.

Por su textura y temperatura, esta receta puede funcionar bien por la noche o en personas que no desean algo frío antes de dormir.

Proteína aproximada: 10 a 16 g por porción.

Consejo práctico: disuelva bien la grenetina en leche caliente, pero sin hervir.

Ideal para: noche, poco apetito, bebidas suaves y personas que buscan una opción reconfortante.

RECETA 10 **BATIDO PEQUEÑO NOCTURNO PARA RECUPERACIÓN**

LIGERO, CREMOSO Y PENSADO PARA APORTAR PROTEÍNA ANTES DE DORMIR SIN SENTIRSE PESADO.



Ingredientes

- 150 ml de leche semidescremada o bebida de soya fortificada.
- 100 g de yogur griego natural.
- 1/4 de plátano pequeño o unas pocas fresas, opcional, solo para dar sabor.
- 1 cucharadita de chía o linaza molida, opcional.
- Unas gotas de vainilla o una pizca de canela, opcional.
- Hielo, solo si se desea frío.

Preparación

1. Coloque en la licuadora la leche y el yogur griego.
2. Añada la fruta en pequeña cantidad, solo para dar un toque de sabor.
3. Incorpore la chía o linaza si lo desea.
4. Licúe durante 20 a 30 segundos hasta que quede suave y homogéneo.
5. Sirva en vaso pequeño.

POR QUÉ ESTE BATIDO AYUDA

Proteína aproximada

Entre 14 y 22 g por porción, según el yogur y la leche utilizados.

Consejo práctico

Lo ideal es que este batido sea pequeño, no una comida grande, para que resulte más cómodo antes de dormir. Si la persona prefiere algo más simple, puede prepararlo solo con leche y yogur, sin fruta.

Variaciones

- Use solo vainilla y canela si quiere evitar fruta por la noche.
- Cambie la leche por bebida de soya fortificada para mantener buen aporte proteico.
- Añada una cucharada de requesón si quiere una textura más cremosa.
- Si desea un sabor tipo postre, use un poco de cacao sin azúcar.

Ideal para

- Personas que cenan poco y quieren una ayuda extra antes de dormir.
- Quienes buscan una opción ligera y fácil de digerir.
- Adultos mayores que quieren repartir mejor la proteína durante el día.
- Noches en las que no apetece una cena pesada.

Durante la noche el cuerpo pasa varias horas sin comer, y algunos estudios han encontrado que la proteína antes de dormir puede aumentar la síntesis muscular nocturna en adultos mayores. Por eso, una bebida pequeña con yogur y leche puede ser una forma práctica de aportar aminoácidos sin necesidad de una comida pesada.

Lo importante es que sea una porción moderada, fácil de tolerar y que complemente la proteína consumida durante el resto del día.

Proteína aproximada: 14 a 22 g por porción.

Consejo práctico: manténgalo pequeño y sencillo para que no resulte pesado antes de dormir.

Ideal para: noche, cena ligera, recuperación y mejor distribución de proteína.

DESAYUNOS ANTI-SARCOPENIA

Desayunos sencillos, altos en proteína, para empezar el día cuidando sus músculos después de los 60.

En esta sección encontrará desayunos prácticos, económicos y fáciles de preparar, diseñados para aportar aproximadamente 20–30 g de proteína por plato, usando alimentos conocidos como huevos, yogur griego, requesón, avena y semillas.



HUEVOS REVUELTOS CON QUESO FRESCO

DESAYUNO SENCILLO, ALTO EN PROTEÍNA Y FÁCIL DE MASTICAR PARA EMPEZAR EL DÍA CUIDANDO EL MÚSCULO.



Ingredientes (1 porción)

- 2 huevos completos.
- 30 g de queso fresco o requesón desmoronado.
- 1 cucharadita de aceite de oliva o un trocito pequeño de mantequilla.
- 1/2 taza de espinaca picada o jitomate en cubitos, opcional.
- Sal moderada y pimienta al gusto.
- 1–2 tortillas de maíz o 1 rebanada de pan integral, opcional.

Preparación

1. Rompa los huevos en un tazón y bátalos ligeramente con un tenedor.
2. Caliente la cucharadita de aceite en un sartén antiadherente a fuego medio.
3. Si va a usar espinaca o jitomate, saltéelos 1–2 minutos hasta que se ablanden.
4. Vierta los huevos batidos en el sartén y mezcle suavemente con una espátula hasta que cuajen pero sigan suaves.
5. Cuando estén casi listos, agregue el queso fresco desmoronado, mezcle unos segundos más y retire del fuego.
6. Sirva de inmediato, solo o acompañado de tortilla de maíz o pan integral.

POR QUÉ ESTE DESAYUNO AYUDA

- 2 huevos: alrededor de 12 g de proteína.
- 30 g de queso fresco o requesón: unos 5–7 g de proteína.
- Total aproximado: 17–19 g por porción, más lo que aporte el pan o la tortilla.

Consejo práctico

Si la persona necesita acercarse más al objetivo de 25–30 g de proteína en el desayuno, se puede:

- añadir 1 huevo extra, o
- agregar 2 cucharadas de requesón adicional al servir.

Variaciones

- Añadir cebolla, pimienta o calabacita en cubitos finos para sumar verduras.
- Cambiar el queso fresco por requesón si se quiere más proteína.
- Hacer los huevos más suaves añadiendo 1 o 2 cucharadas de leche a los huevos batidos antes de cocinarlos.
- Para quienes no quieren pan, servir con verduras salteadas suaves.

Ideal para

- Personas que quieren algo muy sencillo y rápido.
- Quienes necesitan un desayuno que no sea dulce.
- Adultos mayores con poco tiempo o poca experiencia en cocina.
- Personas que quieren un desayuno base al que luego puedan sumar más proteína con un vaso de leche o un poco de yogur.

Los huevos son una fuente económica, accesible y de alta calidad de proteína, con un perfil de aminoácidos completo y buena cantidad de leucina, clave para estimular la síntesis muscular en adultos mayores. Al combinarlos con queso fresco o requesón se eleva el contenido total de proteína sin complicar la receta.

Para muchas personas mayores, un desayuno con huevos y un lácteo rico en proteína puede ser una forma práctica de acercarse a la meta de 25–30 g de proteína en la primera comida del día. Esto puede ayudar a mejorar saciedad, energía y apoyo al músculo a lo largo de la mañana.

Proteína aproximada: 17–19 g por porción, ajustable añadiendo más huevo o más queso.

Consejo práctico: si se desea más proteína, añadir 1 huevo extra o más requesón al servir.

Ideal para: desayuno rápido, fácil, económico y con ingredientes conocidos.

OMELETTE SUAVE CON ESPINACA Y REQUESÓN

DESAYUNO ALTO EN PROTEÍNA, SUAVE Y FÁCIL DE COMER PARA APOYAR LA FUERZA DESDE LA MAÑANA.



Ingredientes (1 porción)

- 2 huevos completos.
- 2 cucharadas de requesón o cottage cheese.
- 1/2 taza de espinaca picada.
- 1 cucharadita de aceite de oliva o mantequilla.
- Sal moderada y pimienta al gusto.
- 1 cucharada de cebolla picada, opcional.
- 1 tortilla de maíz o una rebanada de pan integral, opcional.

Preparación

1. Rompa los huevos en un tazón y bátalos con un tenedor hasta que queden bien mezclados.
2. Agregue una pizca de sal, pimienta y las 2 cucharadas de requesón. Mezcle ligeramente.
3. Caliente el aceite en un sartén antiadherente a fuego medio-bajo.
4. Si lo desea, sofría la cebolla durante 1 minuto y luego agregue la espinaca hasta que se ablande un poco.
5. Vierta la mezcla de huevo sobre la espinaca y deje cocinar sin mover demasiado.
6. Cuando el omelette empiece a cuajar, dóblelo con cuidado por la mitad.
7. Cocine 1 minuto más y sirva caliente.

POR QUÉ ESTE DESAYUNO AYUDA

Proteína aproximada

- 2 huevos: alrededor de 12 g de proteína.
- 2 cucharadas de requesón: unos 4–6 g de proteína.
- Total aproximado: 16–18 g por porción.

Consejo práctico

Cocínelo a fuego medio-bajo para que quede más suave y no se seque. Si quiere aumentar más la proteína, puede añadir 1 clara extra o un poco más de requesón.

Variaciones

- Agregue champiñones picados o calabacita rallada.
- Cambie la espinaca por acelga suave.
- Añada un poco de queso rallado encima si quiere más sabor.
- Sirva con una tortilla de maíz para hacerlo más completo.

Ideal para

- Personas que quieren un desayuno caliente y suave.
- Quienes desean más proteína sin usar licuadora ni polvos.
- Adultos mayores que prefieren recetas fáciles pero un poco más completas que unos huevos revueltos.
- Días en los que se quiere desayunar algo más “casero” y saciante.

El huevo aporta proteína de alta calidad y el requesón suma más proteína con una textura cremosa que hace el omelette más tierno. La espinaca añade volumen, color y micronutrientes sin volver la receta pesada.

Este tipo de desayuno puede ser una buena forma de empezar a construir una comida matutina más útil para el músculo, especialmente en personas mayores que antes desayunaban muy poco o solo pan y café.

Proteína aproximada: 16–18 g por porción.

Consejo práctico: cocínelo despacio para que quede suave y fácil de masticar.

Ideal para: desayuno caliente, textura blanda y personas que buscan un plato sencillo pero nutritivo.

TOSTADAS DE AGUACATE CON HUEVO

DESAYUNO PRÁCTICO, SABROSO Y EQUILIBRADO PARA EMPEZAR LA MAÑANA CON PROTEÍNA Y ENERGÍA.



Ingredientes (1 porción)

- 1 o 2 rebanadas de pan integral o pan tostado.
- 1/2 aguacate maduro.
- 1 o 2 huevos, según el apetito y el objetivo de proteína.
- 1 cucharadita de jugo de limón, opcional.
- Sal moderada y pimienta al gusto.
- 1 cucharadita de aceite de oliva, opcional.
- Chile en hojuelas o jitomate picado, opcional.

Preparación

1. Tueste el pan hasta que quede firme, pero no demasiado duro.
2. Aplaste el aguacate con un tenedor y mézclelo con unas gotas de limón, sal y pimienta.
3. Cocine el huevo como prefiera: revuelto suave, estrellado, cocido o pochado.
4. Unte el aguacate sobre el pan tostado.
5. Coloque el huevo encima.
6. Si lo desea, añada jitomate picado, unas gotas de aceite de oliva o un poco de chile suave.

POR QUÉ ESTE DESAYUNO AYUDA

Proteína aproximada

- 1 huevo + 1 tostada: alrededor de 10–12 g de proteína.
- 2 huevos + 2 tostadas: alrededor de 16–20 g de proteína, según el pan.

Consejo práctico

Si quiere acercarse más a un desayuno alto en proteína, use 2 huevos o agregue una cucharada de requesón o cottage cheese debajo del aguacate. Así mejora el aporte proteico sin complicar la receta.

Variaciones

- Hacerlo con huevo revuelto si se quiere una textura más fácil de masticar.
 - Usar huevo cocido picado si se quiere preparar más rápido.
 - Añadir jitomate o espinaca picada para más color y volumen.
 - Agregar requesón o cottage cheese para subir la proteína.
- ### Ideal para
- Personas que quieren un desayuno rápido y visualmente atractivo.
 - Quienes prefieren algo salado en la mañana.
 - Adultos mayores que toleran bien pan, aguacate y huevo.
 - Días en los que se quiere un desayuno completo sin ensuciar mucho la cocina.

El huevo aporta proteína de alta calidad y el aguacate añade grasas saludables que ayudan a que el desayuno sea más satisfactorio y agradable. El pan integral o la tostada aporta una base de carbohidratos que puede ayudar a completar la energía de la mañana. Aunque por sí solo este desayuno puede quedarse corto en proteína si solo lleva un huevo, se puede mejorar fácilmente usando 2 huevos o añadiendo requesón o cottage cheese. Eso lo hace más útil para personas mayores que buscan apoyar la fuerza y el músculo desde temprano.

Proteína aproximada: 10–20 g por porción, según el número de huevos y el tipo de pan.

Consejo práctico: use 2 huevos o añada requesón para subir la proteína.

Ideal para: desayuno rápido, sabor salado, poco tiempo y buena saciedad.

ENSALADA TIBIA DE HUEVO CON VERDURAS SUAVES

DESAYUNO LIGERO, NUTRITIVO Y FÁCIL DE COMER PARA QUIENES PREFIEREN ALGO SALADO Y MENOS PESADO.



Ingredientes (1 porción)

- 2 huevos.
- 1 cucharadita de aceite de oliva.
- 1/4 de cebolla picada fina, opcional.
- 1/2 taza de calabacita en cubitos pequeños.
- 1/2 taza de espinaca o acelga picada.
- 1/4 taza de jitomate en cubitos, opcional.
- 2 cucharadas de requesón o cottage cheese, opcional, para subir la proteína.
- Sal moderada y pimienta al gusto.
- Un chorrito de limón, opcional.

Preparación

1. Caliente el aceite en un sartén a fuego medio.
2. Agregue la cebolla y la calabacita, y cocine 3–4 minutos hasta que estén suaves.
3. Añada la espinaca y cocine 1–2 minutos más hasta que se ablande.
4. Mientras tanto, cocine los huevos como prefiera: cocidos, revueltos suaves o estrellados.
5. Coloque las verduras calientes en un plato.
6. Ponga los huevos encima o a un lado.
7. Si desea, termine con requesón, pimienta y unas gotas de limón.

POR QUÉ ESTE DESAYUNO AYUDA

Proteína aproximada

- 2 huevos: alrededor de 12 g de proteína.
- 2 cucharadas de requesón: unos 4–6 g adicionales.
- Total aproximado: 12–18 g por porción, según si se añade requesón.

Consejo práctico

Si quiere que este desayuno sea más completo, puede acompañarlo con 1 tortilla de maíz o una rebanada de pan integral. Si la persona tiene dificultad para masticar, cocine bien las verduras para que queden blandas y fáciles de comer.

Variaciones

- Cambiar la calabacita por zanahoria cocida rallada o champiñones suaves.
- Usar huevo cocido picado si se quiere preparar más rápido.
- Añadir requesón o yogur griego natural si se busca más proteína.
- Sazonar con orégano o perejil para variar el sabor.

Ideal para

- Personas que quieren un desayuno salado, pero más ligero que unos huevos con pan.
- Adultos mayores que necesitan texturas más suaves.
- Quienes desean incluir verduras desde la mañana.
- Días en los que no apetece algo muy pesado.

Los huevos aportan proteína de buena calidad y las verduras suaves añaden volumen, color y micronutrientes sin hacer el desayuno pesado. Al servirlo tibio, muchas personas mayores lo toleran mejor que una ensalada fría o una comida muy seca.

Si además se añade requesón o cottage cheese, el plato gana más proteína y se vuelve una opción más útil para apoyar el músculo en la primera comida del día.

Proteína aproximada: 12–18 g por porción.

Consejo práctico: cocine bien las verduras para que queden blandas y fáciles de masticar.

Ideal para: desayuno ligero, verduras suaves, poco apetito y personas que prefieren platos tibios.

CAZUELA DE HUEVO CON QUESO AL HORNO

DESAYUNO LIGERO, NUTRITIVO Y FÁCIL DE COMER PARA QUIENES PREFIEREN ALGO SALADO Y MENOS PESADO.



Ingredientes (2 a 3 porciones)

- 6 huevos.
- 1/2 taza de requesón o cottage cheese.
- 1/4 taza de leche semidescremada, opcional.
- 1/4 taza de queso rallado suave, opcional.
- 1/2 taza de espinaca picada o calabacita cocida en cubitos.
- 1/4 taza de jitomate sin semillas en cubitos, opcional.
- Sal moderada y pimienta al gusto.
- 1 cucharadita de aceite o mantequilla para engrasar el molde.

Preparación

1. Precaliente el horno a 190 grados Celsius.
2. Engrase ligeramente un molde pequeño para hornear.
3. En un tazón grande, bata los huevos con el requesón, la leche, la sal y la pimienta.
4. Agregue la espinaca, la calabacita o las verduras elegidas y mezcle bien.
5. Vierta la mezcla en el molde.
6. Si lo desea, espolvoree un poco de queso rallado encima.
7. Hornee de 25 a 35 minutos, o hasta que el huevo esté cuajado y firme en el centro.
8. Deje reposar unos minutos antes de cortar y servir.

POR QUÉ ESTE DESAYUNO AYUDA

Proteína aproximada

- 6 huevos: alrededor de 36 g de proteína en total.
- 1/2 taza de requesón o cottage cheese: alrededor de 12 g de proteína.

Si salen 3 porciones, cada una puede aportar aproximadamente 16 a 18 g de proteína. Si salen 2 porciones más grandes, puede aportar 24 g o más por porción.

Consejo práctico

Esta receta sirve muy bien para meal prep, porque se puede preparar una vez y recalentar en porciones durante 2 o 3 días. Para personas mayores, eso ayuda mucho cuando no tienen ganas de cocinar cada mañana.

Variaciones

- Añadir champiñones, cebolla suave o zanahoria cocida rallada.
- Cambiar el queso rallado por queso fresco encima al servir.
- Hacerla solo con espinaca y requesón para una versión más sencilla.
- Añadir 1 huevo extra si se quiere subir más la proteína por porción.

Ideal para

- Personas que quieren dejar desayuno listo para varios días.
- Adultos mayores con poco tiempo o poca energía para cocinar cada mañana.
- Familias que quieren una receta fácil de compartir.
- Quienes prefieren un desayuno tibio, suave y fácil de recalentar.

La cazuela de huevo combina proteína de alta calidad con una textura tierna y fácil de comer, especialmente cuando se mezcla con requesón o cottage cheese. Ese ingrediente no solo aumenta la proteína, también ayuda a que el resultado quede más cremoso y menos seco.

Otra ventaja importante es que permite preparar varias porciones de una sola vez, algo muy útil para mantener la constancia en el desayuno sin cocinar todos los días. Eso puede facilitar que una persona mayor desayune mejor y repita más seguido una opción rica en proteína.

Proteína aproximada: 16–24 g por porción, según el tamaño.

Consejo práctico: preparar varias porciones y guardar en refrigeración para 2 o 3 mañanas.

Ideal para: meal prep, desayuno tibio, poco tiempo y mejor constancia.

AVENA PROTEICA CON CLARAS Y CANELA

DESAYUNO CALIENTE, SUAVE Y MÁS ALTO EN PROTEÍNA PARA APOYAR LA FUERZA DESDE TEMPRANO.



Ingredientes (1 porción)

- 1/2 taza de avena tradicional.
- 1 taza de leche semidescremada, o mitad leche y mitad agua.
- 1/4 a 1/3 taza de claras de huevo líquidas.
- 1/2 cucharadita de canela.
- 1 cucharadita de vainilla, opcional.
- 1 pizca de sal.
- 1 cucharadita de miel, opcional.
- Fruta suave al gusto, opcional.

Preparación

1. Coloque en una olla pequeña la avena, la leche, la canela, la vainilla y la pizca de sal.
2. Cocine a fuego medio, moviendo con frecuencia, hasta que la avena haya absorbido casi todo el líquido.
3. Baje un poco el fuego y agregue las claras poco a poco, moviendo constantemente para que no se formen trozos grandes de huevo.
4. Cocine 1 a 3 minutos más hasta que la mezcla quede cremosa, espesa y completamente cocida.
5. Sirva caliente. Si desea, agregue un poco de fruta o una cucharadita de miel.

POR QUÉ ESTE DESAYUNO AYUDA

Proteína aproximada

Esta receta puede aportar aproximadamente 18 a 22 g de proteína, según la cantidad de claras y el tipo de leche utilizada. Si además se añade yogur griego encima, puede acercarse o superar los 25–30 g.

Consejo práctico

El truco más importante es agregar las claras al final y mover sin parar, porque así se integran en la avena y no se convierten en huevo revuelto. Si la cocinas bien, el sabor sigue siendo muy parecido al de una avena normal.

Variaciones

- Añadir 2 cucharadas de yogur griego al servir para subir la proteína.
- Agregar linaza o chía molida para más fibra.
- Usar media manzana cocida o rallada para variar el sabor.
- Añadir un poco de crema de cacahuete si se quiere una versión más energética.

Ideal para

- Personas que prefieren desayunos calientes.
- Adultos mayores con poco apetito para masticar alimentos secos.
- Quienes quieren una opción más alta en proteína sin usar polvos.
- Días frescos o mañanas con más hambre.

La avena aporta energía y fibra, pero por sí sola no suele ser suficiente en proteína para apoyar bien el músculo. Al añadir claras de huevo, el desayuno gana bastante proteína sin volverse pesado ni cambiar demasiado de sabor.

Este tipo de receta puede ser muy útil en personas mayores porque queda suave, tibia y fácil de comer, además de que se puede personalizar con fruta, semillas o yogur según el apetito.

Proteína aproximada: 18–22 g por porción.

Consejo práctico: agregue las claras al final y mueva sin parar para evitar grumos o trozos de huevo.

Ideal para: desayuno caliente, textura suave, poco apetito y mayor aporte proteico.

YOGUR GRIEGO CON CHÍA, NUEZ Y FRUTA

DESAYUNO FRESCO, PRÁCTICO Y ALTO EN PROTEÍNA PARA QUIENES BUSCAN UNA OPCIÓN RÁPIDA Y NUTRITIVA.



Ingredientes (1 porción)

- 170 a 200 g de yogur griego natural sin azúcar.
- 1 cucharada de chía.
- 1 cucharada de nuez picada.
- 1/2 taza de fruta picada, como fresa, papaya, manzana suave, frutos rojos o mango.
- 1 cucharadita de miel, opcional.
- Canela, opcional.

Preparación

1. Coloque el yogur griego en un tazón.
2. Añada la chía y mezcle bien.
3. Agregue la fruta picada encima.
4. Espolvoree la nuez picada y, si lo desea, un poco de canela.
5. Si hace falta, añada una pequeña cantidad de miel.
6. Sirva de inmediato o deje reposar unos minutos para que la chía se hidrate un poco.

POR QUÉ ESTE DESAYUNO AYUDA

Proteína aproximada

Este desayuno puede aportar aproximadamente 18 a 24 g de proteína, según la cantidad y el tipo de yogur griego utilizado.

Consejo práctico

Si quiere que quede más suave y más fácil de comer, deje reposar la chía unos 10 a 15 minutos antes de servir. También puede prepararlo desde la noche anterior para ahorrar tiempo por la mañana.

Variaciones

- Cambiar la nuez por almendra picada o semillas de calabaza.
- Usar papaya o plátano si se quiere una fruta más suave.
- Añadir 2 cucharadas de avena para hacerlo más saciante.
- Mezclar todo desde la noche anterior tipo pudín si se quiere una textura más cremosa.

Ideal para

- Personas que no quieren cocinar en la mañana.
- Días de calor o poco apetito.
- Adultos mayores que toleran bien texturas suaves y frías.
- Desayuno rápido o colación fuerte de media mañana.

El yogur griego aporta una buena cantidad de proteína en una textura cremosa y fácil de comer, mientras que la chía añade fibra y grasas saludables. La fruta mejora el sabor, el color y la aceptación del plato, y la nuez ayuda a volverlo más completo y saciante.

Esta receta puede ser muy útil para adultos mayores porque no requiere cocción, se arma en minutos y se puede dejar lista con anticipación. Eso facilita mucho mantener la constancia en desayunos ricos en proteína.

Proteína aproximada: 18–24 g por porción.

Consejo práctico: dejar reposar la chía o prepararlo desde la noche anterior mejora la textura.

Ideal para: desayuno sin cocina, poco apetito, días de calor y rutina rápida.

HOTCAKES DE AVENA Y HUEVO

DESAYUNO CASERO, SUAVE Y PRÁCTICO PARA DISFRUTAR ALGO RICO SIN DEJAR DE CUIDAR LA PROTEÍNA.



Ingredientes (1 a 2 porciones)

- 1/2 taza de avena tradicional.
- 2 huevos.
- 1/2 plátano maduro.
- 1/4 taza de leche, opcional, si se necesita aligerar la mezcla.
- 1/2 cucharadita de canela.
- 1/2 cucharadita de vainilla, opcional.
- 1 cucharadita de aceite o mantequilla para el sartén.

Preparación

1. Coloque en la licuadora la avena, los huevos, el plátano, la canela y la vainilla.
2. Licúe hasta obtener una mezcla uniforme y espesa.
3. Si la mezcla queda demasiado densa, añada un poco de leche.
4. Caliente un sartén antiadherente con un poco de aceite o mantequilla a fuego medio-bajo.
5. Vierta porciones pequeñas de la mezcla para formar los hotcakes.
6. Cocine 1 a 2 minutos por lado, hasta que estén firmes y dorados.
7. Sirva tibios.

POR QUÉ ESTE DESAYUNO AYUDA

Proteína aproximada

Esta receta aporta aproximadamente 14 a 18 g de proteína, según el tamaño de la porción y si se añade leche o algún acompañamiento proteico. Si se sirven con yogur griego o requesón, la proteína total puede subir bastante más.

Consejo práctico

Haga los hotcakes pequeños, porque así son más fáciles de voltear y quedan mejor cocidos por dentro. Para apoyar mejor el músculo, sírvalos con yogur griego natural encima o al lado.

Variaciones

- Añadir 1 cucharada de linaza molida o chía para más fibra.
- Servir con yogur griego y fruta suave.
- Agregar un poco de requesón a la mezcla para subir la proteína.
- Usar solo avena, huevo y plátano si se quiere una versión muy básica.

Ideal para

- Personas que quieren un desayuno más “antojable”.
- Adultos mayores que prefieren una textura suave y fácil de comer.
- Fines de semana o mañanas con un poco más de tiempo.
- Personas que quieren variedad sin salir de ingredientes simples.

Estos hotcakes tienen una base más nutritiva que los tradicionales porque combinan avena y huevo, lo que aporta más proteína y mejor saciedad. El plátano ayuda a dar dulzor natural y suavidad, por lo que no hace falta mucho azúcar para que queden agradables.

Aunque no son de los desayunos más altos en proteína por sí solos, se pueden convertir en una opción más útil para el músculo si se acompañan con yogur griego o requesón. Eso los hace especialmente buenos para un ebook dirigido a personas mayores que quieren comer mejor sin sentir que están “a dieta”.

Proteína aproximada: 14–18 g por porción.

Consejo práctico: hacerlos pequeños y servirlos con yogur griego para subir la proteína.

Ideal para: desayuno casero, textura suave, variedad y mejor aceptación.

TAZÓN DE REQUESÓN CON FRUTA Y AVENA

DESAYUNO FRESCO, SENCILLO Y ALTO EN PROTEÍNA PARA QUIENES QUIEREN ALGO RÁPIDO Y SIN COCINAR.



Ingredientes (1 porción)

- 3/4 a 1 taza de requesón o cottage cheese.
- 2 cucharadas de avena.
- 1/2 taza de fruta picada, como fresa, manzana suave, papaya, mango o frutos rojos.
- 1 cucharadita de chía o linaza molida, opcional.
- 1 cucharada de nuez o almendra picada, opcional.
- Canela al gusto.
- 1 cucharadita de miel, opcional.

Preparación

1. Coloque el requesón en un tazón.
2. Añada la avena y mezcle ligeramente.
3. Coloque la fruta picada encima.
4. Si lo desea, agregue chía, nuez y un poco de canela.
5. Sirva de inmediato.
6. Si prefiere una textura más suave, puede licuar primero el requesón con un poco de leche para hacerlo más cremoso.

POR QUÉ ESTE DESAYUNO AYUDA

Proteína aproximada

Este desayuno puede aportar aproximadamente 18 a 28 g de proteína, según la cantidad y el tipo de requesón utilizado.

Consejo práctico

Si la persona no disfruta la textura del requesón, se puede batir o licuar unos minutos para dejarlo más fino y cremoso. Eso ayuda mucho en adultos mayores con preferencia por texturas suaves.

Variaciones

- Cambiar la avena por granola suave si se desea más textura.
- Mezclar el requesón con un poco de yogur griego para hacerlo más cremoso.
- Usar papaya o plátano si se quiere una fruta más blanda.
- Añadir canela y vainilla para un sabor más agradable sin mucho azúcar.

Ideal para

- Personas que no quieren cocinar en la mañana.
- Días de calor o poco apetito.
- Adultos mayores que toleran bien desayunos fríos y suaves.
- Personas que necesitan una opción rápida con bastante proteína.

El requesón o cottage cheese es una base muy útil porque concentra bastante proteína en una porción relativamente pequeña. Al combinarlo con fruta y avena, el desayuno se vuelve más agradable, más completo y más fácil de repetir sin aburrirse.

Otra ventaja es que no requiere cocción y puede adaptarse muy bien a diferentes preferencias de textura, algo importante en personas mayores. Si se licúa o bate, se convierte en una opción todavía más suave y fácil de comer.

Proteína aproximada: 18–28 g por porción.

Consejo práctico: si no gusta la textura del requesón, bátalo o licúalo para dejarlo más cremoso.

Ideal para: desayuno sin cocina, textura adaptable, poco apetito y buena proteína.

TAZÓN DE SOYA ALTA EN PROTEÍNA CON FRUTA Y SEMILLAS

DESAYUNO FRESCO, RÁPIDO Y PRÁCTICO PARA SUMAR PROTEÍNA, FIBRA Y ENERGÍA SIN COCINAR.



Ingredientes (1 porción)

- 1 taza de yogur de soya alto en proteína o una base cremosa hecha con bebida de soya enriquecida y un ingrediente espeso tipo yogur vegetal alto en proteína.
- 1/2 taza de fruta picada, como fresas, arándanos, papaya, mango o plátano.
- 1 cucharada de chía.
- 1 cucharada de linaza molida o semillas mixtas.
- 1 cucharada de nuez, almendra o semillas de calabaza, opcional.
- Canela, opcional.
- 2 a 3 cucharadas de avena, opcional, si se quiere más saciedad.

Preparación

1. Coloque la base de soya alta en proteína en un tazón.
2. Añada la fruta picada encima.
3. Agregue la chía y la linaza o mezcla de semillas.
4. Si lo desea, complete con nuez, almendra o avena.
5. Sirva de inmediato o deje reposar unos minutos para que la chía absorba algo de líquido.

POR QUÉ ESTE DESAYUNO AYUDA

Proteína aproximada

La cantidad de proteína depende mucho del producto de soya utilizado, pero un tazón de este tipo puede aportar aproximadamente 15 a 25 g de proteína, y subir más si se usa una base de soya realmente alta en proteína.

Consejo práctico

Revisa que la base de soya diga alta en proteína o tenga una cantidad claramente superior a la de un yogur vegetal común, porque no todos aportan lo mismo. Si quieres acercarte más a 25–30 g, puedes añadir más base proteica o combinar con semillas y avena de manera estratégica.

Variaciones

- Usar papaya o plátano si se desea una textura más suave.
 - Añadir avena para volverlo más llenador.
 - Cambiar las semillas según preferencia: chía, linaza, calabaza o girasol.
 - Agregar canela o vainilla para mejorar el sabor sin mucho azúcar.
- Ideal para
- Personas que no quieren cocinar.
 - Días de calor o poco apetito.
 - Adultos mayores que prefieren desayunos fríos y rápidos.
 - Personas que quieren una opción sin lácteos pero con buen enfoque proteico.

La fruta mejora el sabor, aporta frescura y hace que el desayuno sea más fácil de aceptar, mientras que las semillas como chía o linaza añaden fibra y grasas saludables. Esa combinación puede ayudar a que la persona se sienta más satisfecha y repita el desayuno con más frecuencia.

Además, para muchas personas mayores esta receta tiene una gran ventaja: no requiere cocción, se arma en minutos y puede ser una alternativa útil cuando no quieren huevo o lácteos. Si se elige una base de soya realmente alta en proteína, este tazón puede convertirse en un desayuno práctico para apoyar fuerza, energía y mejor distribución de proteína a lo largo del día.

Proteína aproximada: 15–25 g por porción, según el producto de soya utilizado.

Consejo práctico: revise la etiqueta para asegurarse de que sea una base de soya alta en proteína, porque no todos los productos aportan lo mismo.

Ideal para: desayuno sin cocina, opción sin lácteos, poco apetito y rutina rápida.

SÁNDWICH CALIENTE DE HUEVO Y QUESO

DESAYUNO COMPLETO, PRÁCTICO Y SABROSO PARA EMPEZAR EL DÍA
CON MÁS PROTEÍNA Y MEJOR SACIEDAD.



Ingredientes (1 porción)

- 2 rebanadas de pan integral o 1 panecillo integral tipo muffin o bollo pequeño.
- 1 huevo completo.
- 2 claras extra, opcional, para subir la proteína.
- 1 rebanada de queso fresco, panela, manchego suave o queso bajo en grasa.
- 1 cucharadita de aceite o mantequilla.
- 1 o 2 rodajas de jitomate, opcional.
- Espinaca cocida suave, opcional.
- Sal moderada y pimienta al gusto.

Preparación

1. Bata el huevo con las claras si va a usarlas.
2. Cocine la mezcla en un sartén pequeño a fuego medio-bajo, como si fuera una mini tortilla o huevo revuelto compacto.
3. Tueste ligeramente el pan o el panecillo.
4. Coloque el huevo cocido sobre una de las mitades del pan.
5. Añada el queso y, si lo desea, jitomate o espinaca suave.
6. Cierre el sándwich y deje un momento en el sartén o en sandwichera para que el queso se caliente o se derrita un poco.
7. Sirva caliente.

POR QUÉ ESTE DESAYUNO AYUDA

Proteína aproximada

- Con 1 huevo y queso: aproximadamente 14 a 18 g de proteína.
- Si añade 2 claras extra, puede subir a 20–22 g o más, según el pan y el queso utilizados.

Consejo práctico

Si lo quiere más suave y fácil de masticar, use pan integral blando y no lo tueste demasiado. Para personas mayores con poco apetito, este desayuno puede funcionar bien porque es pequeño pero bastante completo.

Variaciones

- Añadir espinaca cocida o champiñones suaves para sumar verduras.
- Cambiar el pan por tortilla de maíz o tortilla de harina integral para hacerlo tipo quesadilla-sándwich.
- Usar requesón en vez de rebanada de queso si se quiere una textura más cremosa.
- Preparar varios de una vez para recalentar después.

Ideal para

- Personas que desayunan fuera de casa o con poco tiempo.
- Adultos mayores que prefieren desayunos salados.
- Quienes quieren una receta conocida y fácil de repetir.
- Días en los que se necesita algo práctico pero más completo que solo café y pan.

El sándwich de huevo y queso reúne proteína, energía y sabor en un formato muy fácil de aceptar y repetir. Al usar pan integral y un relleno con huevo y queso, se consigue una comida más completa que muchos desayunos tradicionales bajos en proteína.

Además, es una receta versátil: puede hacerse al momento, personalizarse con verduras suaves o incluso prepararse por adelantado para varios días. Eso lo vuelve útil para adultos mayores que necesitan practicidad y constancia en su alimentación.

Proteína aproximada: 14–22 g por porción, según si se añaden claras extra.

Consejo práctico: use pan blando y poco tostado si quiere una textura más fácil de masticar.

Ideal para: desayuno rápido, formato práctico, sabor salado y buena saciedad.

COMIDAS Y CENAS PARA RECUPERAR MÚSCULO

EN ESTA SECCIÓN ENCONTRARÁS PLATOS CASEROS, FÁCILES Y REPETIBLES, CON INGREDIENTES ACCESIBLES COMO POLLO, PESCADO, HUEVO, LÁCTEOS. SACIANTES Y ÚTILES PARA FORTALECER EL CUERPO DESPUÉS DE LOS 60.



**NO HACE FALTA COMER PERFECTO; HACE FALTA
COMER MEJOR Y CON MÁS INTENCIÓN.**

POLLO DESHEBRADO CON QUINOA

COMIDA SUAVE, ALTA EN PROTEÍNA Y FÁCIL DE DIGERIR PARA RECUPERAR MÚSCULO EN PIERNAS Y GLÚTEOS, USANDO POLLO COMO PROTEÍNA PRINCIPAL Y QUINOA COMO CEREAL COMPLETO Y BLANDO.



Ingredientes (1 porción)

- 120–150 g de pechuga de pollo cocida y deshebrada (sin piel).
- 3/4 taza de quinoa cocida (bien suave, tipo esponjosa).
- 1/2 taza de verduras suaves cocidas: por ejemplo calabacita, zanahoria, chayote o espinaca cocida.
- 1 cucharadita de aceite de oliva.
- 1/4 de cucharadita de sal (o al gusto, si hay hipertensión usar menos).
- Pimienta y hierbas suaves (orégano, perejil o cilantro), opcional.
- Un chorrito de limón, opcional.

Preparación

1. Lave bien la quinoa en un colador fino hasta que el agua salga clara; esto ayuda a quitar el sabor amargo.
2. Cocine la quinoa en agua (proporción aproximada 1 de quinoa por 2 de agua) a fuego suave hasta que los granitos se abran y quede blanda, sin dejarla “al dente”.
3. Cocine la pechuga de pollo en agua con un poco de sal y, si quiere, un trocito de cebolla; cuando esté bien cocida, deshébrala muy fino con dos tenedores para que quede suave.
4. En un sartén pequeño, caliente la cucharadita de aceite de oliva y agregue las verduras ya cocidas, solo para calentarlas y darles un ligero sabor.
5. Añada el pollo deshebrado y la quinoa cocida al sartén, mezcle con cuidado y ajuste la sal y la pimienta.
6. Sirva tibio; si la persona necesita más suavidad, se puede añadir un poco de agua caliente o caldo sin grasa para que quede más húmedo.

POR QUÉ ESTA COMIDA AYUDA

Proteína aproximada por porción

- 120–150 g de pechuga de pollo cocida suelen aportar alrededor de 30–35 g de proteína.
- 3/4 taza de quinoa cocida añade unos 4–6 g de proteína extra, dependiendo de la marca.

En total, esta comida puede aportar aproximadamente 34–40 g de proteína por porción, un rango muy adecuado para una comida principal enfocada en recuperar músculo en personas mayores.

Consejo práctico

- Si hay problemas de masticación, deshebrar el pollo lo más fino posible y dejar la quinoa bien cocida, incluso con un poquito más de agua, hace que el plato se sienta casi como un guiso blando.
- Para diabetes, se puede mantener la porción de quinoa en 1/2 taza si la persona necesita menos carbohidrato, compensando con un poco más de verdura y pollo.

Variaciones

- Añadir unas hojas de espinaca cocida al final para más hierro y folato.
- Usar caldo de pollo casero bajo en grasa en lugar de agua para cocer la quinoa y dar más sabor.
- Mezclar una cucharada de cilantro o perejil picado al final para un sabor fresco.
- Preparar 3–4 porciones a la vez y guardar en recipientes individuales para calentar en la semana (meal prep).

Ideal para

- Mujeres y hombres mayores de 60 años que necesitan subir o recuperar músculo sin recurrir a polvos de proteína.
- Personas con poca fuerza al masticar, que requieren comidas blandas pero completas.
- Quienes buscan una comida barata, sencilla y repetible varias veces por semana sin cansarse.

El pollo es una fuente de proteína magra muy rica en aminoácidos esenciales, entre ellos leucina, clave para activar la “señal” de construcción muscular, especialmente necesaria en personas mayores que tienen resistencia anabólica. La quinoa, por su parte, aporta proteína vegetal adicional, energía de liberación lenta y fibra, formando junto con el pollo un plato equilibrado en proteína y carbohidrato que apoya la recuperación y el mantenimiento del músculo.

TINGA DE POLLO SUAVE BAJA EN GRASA



Ingredientes (2 porciones)

- 250 g de pechuga de pollo cocida y deshebrada, sin piel.
- 1/2 cebolla blanca en rebanadas finas.
- 1 diente de ajo picado.
- 2 jitomates medianos licuados (o 1 taza de puré de tomate natural).
- 1 chile chipotle pequeño en adobo sin semillas, o 1 cucharadita del caldito si se prefiere muy suave.
- 1/2 taza de caldo de pollo bajo en grasa y sal.
- 1 cucharadita de aceite (oliva o canola).
- 1/4 cucharadita de orégano seco.
- 1 pizca de comino molido (opcional).
- Sal moderada al gusto.

Para servir (por persona, elegir una opción):

- 1/2 taza de arroz blanco o integral cocido, o
- 2 tostadas horneadas, o
- 2 tortillas de maíz calientes.

Preparación

1. Sofríe la cebolla en el aceite a fuego bajo hasta que quede transparente y suave; añade el ajo 1 minuto más.
2. Licúa jitomate, chipotle, caldo, orégano, comino y un poco de sal hasta obtener una salsa lisa.
3. Vierte la salsa en la sartén con la cebolla y cocina 8–10 minutos a fuego medio-bajo, hasta que hierva suave y espese un poco.
4. Agrega el pollo deshebrado, mezcla bien y cocina 5–8 minutos más a fuego bajo, hasta que todo quede tierno y jugoso.
5. Ajusta de sal; si está muy espesa, añade un poco más de caldo para dejar la tinga más jugosa y fácil de masticar.

POR QUÉ ESTA COMIDA AYUDA

Proteína aproximada por porción

- 250 g de pechuga de pollo cocida aportan alrededor de 55–60 g de proteína en total.
 - Cada porción (si se divide en 2) aporta aproximadamente 27–30 g de proteína, antes de sumar lo que añada el arroz o las tortillas.
- Es una cantidad muy adecuada como comida principal en un plan para recuperar músculo en adultos mayores.

Consejo práctico

- Para personas con gastritis o estómago delicado, use solo el caldito del chipotle o elimínelo y compense con un poco de orégano y comino para sabor sin picante.
- Si hay problemas de masticación, procure deshebrar el pollo en hebras muy finas y dejar la tinga más jugosa (un poco más de caldo) para que se deslice fácil al comer.

Variaciones

- Cambiar parte del jitomate por puré de tomate para hacer la salsa aún más suave.
- Preparar una versión casi sin chile para la noche, y otra con un poco más de chipotle para quienes toleran bien el picante.
- Servir sobre arroz integral, para más fibra, si la persona digiere bien este tipo de arroz.

Ideal para

- Personas mayores de 60 años que extrañan sabores mexicanos tradicionales, pero necesitan una versión baja en grasa, controlada en picante y alta en proteína.
- Cenas o comidas principales donde se busca una porción clara de proteína con acompañamiento moderado de carbohidratos (arroz o tortilla).

La tinga usa pollo deshebrado, que es una forma muy práctica de ofrecer proteína completa y magra en una textura más amable que un filete entero. Al cocinarla en salsa de jitomate con poca grasa, se obtiene un guiso jugoso, suave y con buena cantidad de proteína por porción, ideal para apoyar la reparación de fibras musculares en personas mayores sin sobrecargar de grasas saturadas ni irritar tanto el estómago.

COMIDA 3

PICADILLO DE PAVO CON PAPA Y ZANAHORIA

PLATO CASERO, SUAVE Y MÁS LIGERO QUE EL PICADILLO DE RES TRADICIONAL, PENSADO PARA APORTAR BUENA PROTEÍNA CON MENOS GRASA Y MUCHAS VERDURAS.



Ingredientes (1 porción)

- 125 g de carne molida de pavo (de preferencia magra).
- 1/2 papa mediana, pelada y picada en cubitos pequeños.
- 1/2 zanahoria mediana, pelada y picada en cubitos pequeños.
- 2 cucharadas de cebolla blanca picada finita.
- 1/4 taza de jitomate picado o puré de tomate natural.
- 1/4 a 1/3 taza de agua o caldo de pollo bajo en grasa y sal.
- 1 cucharadita de aceite (oliva o canola).
- 1 pizca de orégano seco y otra de comino molido, opcional.
- Sal moderada y pimienta al gusto.

Preparación

Caliente el aceite en un sartén y sofría la cebolla a fuego medio-bajo hasta que quede transparente.

Agregue el pavo molido, desbaratándolo con la cuchara, y cocine hasta que cambie de color y ya no se vea crudo.

Añada la papa y la zanahoria en cubitos, mezcle bien y cocine unos minutos.

Incorpore el jitomate, el agua o caldo, el orégano, el comino y una pizca de sal; mezcle.

Tape y cocine a fuego bajo 12–15 minutos, moviendo de vez en cuando, hasta que la papa y la zanahoria estén muy suaves y el picadillo quede jugoso.

Si hace falta, añada un poco más de líquido; pruebe y ajuste de sal.

POR QUÉ ESTA COMIDA AYUDA

Proteína aproximada

125 g de pavo molido magro aportan alrededor de 22 a 25 g de proteína por porción.

Consejo práctico

Para personas con dificultad para masticar, corte la papa y la zanahoria en cubitos muy pequeños y cocine hasta que queden bien suaves; puede aplastar un poco parte de la papa dentro del guiso para que la textura sea todavía más blanda.

Variaciones

Agregar calabacita picada muy pequeña al final de la cocción para sumar más verdura.

Usar puré de tomate en lugar de jitomate picado si se busca una salsa más fina y homogénea.

Servir con 1/2 taza de arroz blanco o integral, o con 2 tortillas de maíz suaves, según la tolerancia de la persona.

Ideal para

Personas que quieren una versión más ligera de picadillo, con menos grasa que la carne de res.

Adultos mayores que necesitan una comida completa, suave y fácil de digerir, con buena porción de proteína y verduras.

El pavo molido magro aporta proteína completa con menos grasa saturada que la carne de res, lo que ayuda a cuidar el corazón mientras se apoya la recuperación muscular. La papa y la zanahoria dan energía y fibra en una textura suave, y al cocinarlas bien blandas se logra un guiso fácil de masticar y de digerir para adultos mayores.

COMIDA 4

SARDINAS CON ARROZ Y JITOMATE

PLATO ECONÓMICO, MUY RICO EN PROTEÍNA Y OMEGA 3, IDEAL PARA REFORZAR MÚSCULO Y CUIDAR EL CORAZÓN USANDO SARDINAS EN SALSA DE JITOMATE SOBRE ARROZ SUAVE.



Ingredientes (1 porción)

1 lata pequeña de sardinas en salsa de jitomate (90–120 g escurrida o con poca salsa).

3/4 taza de arroz blanco o integral cocido.

2 cucharadas de jitomate picado extra o puré de tomate, opcional.

1 o 2 cucharadas de cebolla picada muy fina, opcional.

1 cucharadita de aceite (oliva o canola).

2 a 3 cucharadas de agua si se necesita aflojar la salsa.

Sal moderada y pimienta al gusto.

Preparación

En un sartén pequeño, caliente el aceite a fuego bajo y sofría la cebolla hasta que esté transparente y suave.

Añada el jitomate picado o un poco de puré y cocine unos minutos hasta que la salsa hierva suave.

Agregue las sardinas con parte de su salsa, baje el fuego y caliente despacio 3–5 minutos, agregando un poco de agua si la salsa queda muy espesa.

Coloque el arroz caliente en el plato y sirva encima las sardinas con su salsa de jitomate, repartiendo bien.

Pruebe y ajuste de sal y pimienta según necesidad.

POR QUÉ ESTA COMIDA AYUDA

Proteína aproximada

Una lata pequeña de sardinas aporta alrededor de 20 a 25 g de proteína, según la marca y el tamaño.

Consejo práctico

Si la persona tiene dificultad para masticar, puede desbaratar ligeramente las sardinas con el tenedor y mezclar parte del arroz con la salsa para obtener una textura más blanda y homogénea.

Variaciones

Agregar unas rodajas finas de aguacate al servir para más energía y suavidad.

Añadir verduras cocidas suaves (por ejemplo, ejote o brócoli muy tierno) junto al arroz.

Usar arroz integral si se tolera bien la fibra y se necesita más saciedad.

Ideal para

Personas con presupuesto ajustado que necesitan una comida rápida y muy nutritiva.

Adultos mayores que buscan aumentar proteína y omega 3 sin recurrir a carnes caras.

Las sardinas aportan proteína completa, omega 3 y minerales como calcio y vitamina D, muy útiles para mantener músculo y apoyar la salud ósea y cardiovascular. Combinadas con el arroz y un poco de jitomate, forman un plato suave, práctico y fácil de repetir entre semana, ideal para adultos mayores que necesitan soluciones reales, baratas y ricas en proteína.

COMIDA 5

TOFU GUISADO CON VERDURAS SUAVES

PLATO SIN CARNE, ALTO EN PROTEÍNA VEGETAL Y MUY SUAVE, IDEAL PARA QUIENES NO TOLERAN BIEN LA CARNE PERO NECESITAN CUIDAR MÚSCULO CON UNA COMIDA LIGERA Y FÁCIL DE DIGERIR.



Ingredientes (1 porción)

120 g de tofu firme o semiblando, cortado en cubos pequeños.

1/2 taza de verduras suaves cocidas (por ejemplo, zanahoria, calabacita o chayote en cubitos).

2 cucharadas de cebolla picada finita.

1 diente de ajo pequeño, picado.

1/4 taza de caldo de verduras o de pollo bajo en grasa y sal.

1 cucharadita de salsa de soya baja en sodio, opcional.

1 cucharadita de aceite (oliva, canola o ajonjolí suave).

Sal moderada y pimienta al gusto.

Preparación

En un sartén, caliente el aceite a fuego bajo y sofría la cebolla hasta que quede transparente; añada el ajo 1 minuto más.

Agregue el tofu en cubos y dórelo muy ligeramente, solo para que tome algo de color, moviendo con cuidado para que no se deshaga.

Incorpore las verduras suaves ya cocidas, el caldo y, si se usa, la salsa de soya; mezcle con suavidad.

Cocine a fuego bajo 5–8 minutos, hasta que todo esté bien caliente y el líquido se haya reducido un poco, dejando un guiso jugoso y suave.

Pruebe y ajuste de sal y pimienta, cuidando no pasarse de sal si usó salsa de soya.

POR QUÉ ESTA COMIDA AYUDA

Proteína aproximada

120 g de tofu firme aportan aproximadamente 8 a 12 g de proteína, según el tipo y la marca.

Consejo práctico

Si la persona tiene dificultad para masticar, use tofu semiblando, corte los cubos pequeños y deje las verduras muy bien cocidas para que casi se deshagan; puede añadir un poco más de caldo para lograr una textura tipo guiso muy suave.

Variaciones

Añadir espinaca cocida al final para más hierro y volumen.

Servir sobre 1/2 taza de arroz blanco o integral si se necesita más energía.

Usar solo caldo y hierbas (sin salsa de soya) en personas muy sensibles a la sal.

Ideal para

Personas que no comen carne o que la toleran mal, pero necesitan una comida con proteína.

Adultos mayores que buscan una cena ligera, suave y fácil de digerir, con proteína vegetal y verduras.

El tofu aporta proteína vegetal de buena calidad con muy poca grasa saturada, lo que ayuda a mantener y reparar músculo sin cargar tanto al sistema digestivo ni al corazón. Al combinarlo con verduras bien cocidas y una textura de guiso suave, se obtiene una comida ligera, fácil de masticar y de digerir, ideal para adultos mayores que necesitan sumar proteína diaria sin recurrir siempre a carne ni lácteos.

POLLO SUAVE CON ARROZ Y VERDURAS

PLATO COMPLETO, FÁCIL DE DIGERIR Y MUY ÚTIL PARA APOYAR LA RECUPERACIÓN MUSCULAR DESPUÉS DE LOS 60.



Ingredientes (1 porción)

- 120 a 150 g de pechuga de pollo cocida o a la plancha.
- 3/4 taza de arroz cocido.
- 1/2 a 1 taza de verduras suaves, como zanahoria cocida, calabacita, chícharos o brócoli bien cocido.
- 1 cucharadita de aceite de oliva.
- 1 diente de ajo pequeño o un poco de cebolla picada, opcional.
- Sal moderada y pimienta al gusto.
- Limón o hierbas suaves, opcional.

Preparación

1. Cocine el pollo a la plancha, hervido o al vapor hasta que quede bien cocido y suave.
2. Si lo desea más fácil de comer, deshébrelo o córtelo en tiras pequeñas.
3. Caliente el aceite en un sartén y saltee ligeramente el ajo o la cebolla, si los va a usar.
4. Agregue las verduras cocidas y muévalas 2 a 3 minutos hasta que estén calientes y suaves.
5. Sirva el arroz en el plato, coloque encima o a un lado el pollo y complete con las verduras.
6. Termine con un poco de limón o hierbas suaves si desea más sabor.

POR QUÉ ESTA COMIDA AYUDA

Proteína aproximada

Una porción de 120 a 150 g de pechuga de pollo puede aportar aproximadamente 30 a 40 g de proteína, y el arroz y las verduras pueden sumar un poco más. En conjunto, esta comida puede quedar alrededor de 33 a 45 g de proteína según la porción.

Consejo práctico

Si la persona tiene poco apetito o dificultad para masticar, use pollo deshebrado y verduras bien cocidas para que el plato sea más fácil de comer. También puede hacer más cantidad y guardar porciones para otro día.

Variaciones

- Cambiar el arroz por quinoa o puré de papa si se quiere variar.
- Usar muslo de pollo sin piel si se prefiere una textura más jugosa.
- Añadir caldo bajo en sal para que quede más húmedo y suave.
- Agregar un poco de aceite de oliva al final si se necesita más energía.

Ideal para

- Personas que quieren una comida muy básica y segura.
- Adultos mayores con poco apetito o dificultad para masticar.
- Días en los que se busca una comida completa sin mucha grasa.
- Personas que necesitan una base práctica para repetir varias veces en la semana.

El pollo es una de las fuentes más prácticas de proteína magra y ayuda a cubrir una cantidad importante de proteína en una sola comida. El arroz aporta energía y puede facilitar que el cuerpo use mejor esa proteína dentro de una comida completa.

Además, cuando el pollo se sirve suave y acompañado de verduras cocidas, el plato se vuelve más fácil de masticar, digerir y repetir, algo muy importante en adultos mayores. Por eso esta receta funciona muy bien como base de una alimentación orientada a recuperar músculo.

Proteína aproximada: 33–45 g por porción.

Consejo práctico: usar pollo deshebrado y verduras blandas mejora mucho la tolerancia.

Ideal para: comida principal, buena proteína, fácil digestión y preparación sencilla.

PESCADO AL HORNO CON PURÉ Y VERDURAS SUAVES

PLATO TIERNO, COMPLETO Y FÁCIL DE COMER PARA APOYAR LA RECUPERACIÓN MUSCULAR SIN SENTIRSE PESADO.



Ingredientes (1 porción)

- 120 a 150 g de pescado, como salmón, merluza, tilapia, bacalao o trucha.
- 1 papa mediana o 1 camote pequeño para hacer puré.
- 1/2 a 1 taza de verduras suaves, como brócoli bien cocido, ejotes tiernos, calabacita o zanahoria cocida.
- 1 cucharadita de aceite de oliva.
- Jugo de limón, opcional.
- Hierbas suaves como perejil, eneldo o ajo en polvo, opcional.
- Sal moderada y pimienta al gusto.

Preparación

1. Precaliente el horno a 200 grados Celsius.
2. Coloque el pescado en una charola o recipiente para horno y añada un poco de aceite de oliva, limón y hierbas suaves.
3. Hornee entre 12 y 15 minutos, o hasta que el pescado se deshaga fácilmente con un tenedor.
4. Mientras tanto, cueza la papa o el camote hasta que esté muy suave y luego macháquelo para hacer puré.
5. Cocine las verduras al vapor o hervidas hasta que queden blandas y fáciles de masticar.
6. Sirva el pescado junto al puré y las verduras.

POR QUÉ ESTA COMIDA AYUDA

Proteína aproximada

Una porción de 120 a 150 g de pescado puede aportar aproximadamente 25 a 32 g de proteína, según el tipo elegido. En conjunto, esta comida suele quedar cerca de 28 a 35 g de proteína, con carbohidratos y verduras que la hacen más completa.

Consejo práctico

Si la persona tiene dificultad para masticar, desmenuce el pescado antes de servirlo y asegúrese de que el puré quede suave y húmedo. El pescado blanco y el salmón suelen funcionar bien porque quedan tiernos con poca cocción.

Variaciones

- Cambiar la papa por camote para dar un sabor más dulce.
- Usar salmón si se quiere más omega-3.
- Añadir un chorrito extra de aceite de oliva al puré si se necesita más energía.
- Cambiar las verduras por chícharos, coliflor bien cocida o espinaca salteada suave.

Ideal para

- Personas que prefieren comidas suaves y ligeras.
- Adultos mayores con dificultad para masticar carnes más firmes.
- Días en los que se busca una comida completa pero no pesada.
- Personas que quieren variar entre pollo y pescado.

El pescado aporta proteína de alta calidad, y en variedades grasas como el salmón también aporta omega-3, que puede favorecer la recuperación y la salud muscular con el paso de la edad. El puré aporta energía y una textura suave, lo que ayuda a que la comida sea más fácil de comer y mejor tolerada.

Cuando se acompaña con verduras bien cocidas, el plato se vuelve más completo sin resultar agresivo para la digestión ni difícil de masticar. Por eso esta receta es muy útil para adultos mayores que necesitan proteína, facilidad y variedad.

Proteína aproximada: 28–35 g por porción.

Consejo práctico: desmenuce el pescado y sirva el puré bien suave si se busca mayor facilidad al comer.

Ideal para: comida ligera, buena proteína, fácil masticación y variedad.

LENTEJAS GUIADAS CON HUEVO O POLLO

PLATO ECONÓMICO, COMPLETO Y MUY PRÁCTICO PARA APOYAR EL MÚSCULO CON INGREDIENTES SENCILLOS.



Ingredientes (1 porción)

- 1 taza de lentejas cocidas.
- 1 huevo cocido o estrellado, o 80 a 100 g de pollo cocido deshebrado.
- 1/4 de cebolla picada fina.
- 1/2 zanahoria picada en cubitos pequeños.
- 1/2 jitomate picado o 2 cucharadas de puré de tomate.
- 1 cucharadita de aceite de oliva.
- 1/2 taza de agua o caldo bajo en sal.
- Sal moderada, pimienta y comino suave al gusto.

Preparación

1. Caliente el aceite en una olla o sartén profundo.
2. Sofría la cebolla y la zanahoria hasta que estén suaves.
3. Añada el jitomate o el puré de tomate y cocine 2 minutos más.
4. Incorpore las lentejas cocidas y el agua o caldo, y deje hervir a fuego bajo unos minutos para que se mezclen bien los sabores.
5. Sirva con un huevo encima o con pollo deshebrado mezclado o colocado al lado.
6. Si desea, acompañe con un poco de arroz o una tortilla suave.

POR QUÉ ESTA COMIDA AYUDA

Proteína aproximada

- 1 taza de lentejas cocidas puede aportar alrededor de 18 g de proteína.
- Si añade 1 huevo, el plato puede llegar a 24 g de proteína aproximadamente.
- Si añade pollo, puede subir a 30 g o más, según la cantidad.

Consejo práctico

Si la persona tiene digestión sensible, cocine muy bien las lentejas y use porciones moderadas al principio. Para hacer la textura más suave, puede cocinarlas con un poco más de caldo y dejarlas más cremosas.

Variaciones

- Usar huevo si se busca una opción más económica.
- Usar pollo si se quiere una comida más alta en proteína.
- Añadir espinaca suave al final de la cocción.
- Hacer una versión más espesa tipo guiso o más ligera tipo sopa, según preferencia.

Ideal para

- Personas que buscan comidas económicas y rindidoras.
- Adultos mayores que quieren proteína sin depender siempre de carne.
- Días con poco presupuesto, pero necesidad de comer bien.
- Personas que prefieren platos de cuchara y texturas suaves.

Las lentejas son una base muy útil porque aportan proteína vegetal, fibra y buena saciedad a bajo costo. Cuando se combinan con huevo o pollo, el plato mejora mucho su perfil proteico y se vuelve más apropiado para apoyar la recuperación muscular.

Además, este tipo de comida se adapta muy bien a una cocina casera y a preparaciones en cantidad para varios días, algo importante para personas mayores o cuidadores. Eso la convierte en una receta muy valiosa para tu ebook, porque une economía, practicidad y nutrición. Proteína aproximada: 24–30 g o más por porción, según si lleva huevo o pollo.

Consejo práctico: cocinarlas bien y servir las más cremosas mejora la tolerancia digestiva y la facilidad al comer.

Ideal para: bajo presupuesto, buena saciedad, textura suave y recuperación muscular.

COMIDA 9

CARNE MOLIDA MAGRA CON PURÉ Y VERDURAS

PLATO CASERO, SUAVE Y MUY NUTRITIVO PARA APOYAR LA FUERZA Y LA RECUPERACIÓN MUSCULAR.



Ingredientes (1 porción)

- 120 a 150 g de carne molida magra de res.
- 1 papa mediana o 1 taza de puré de papa ya preparado.
- 1/2 a 1 taza de verduras cocidas suaves, como zanahoria, calabacita, brócoli bien cocido o ejotes tiernos.
- 1 cucharadita de aceite de oliva.
- 1/4 de cebolla picada fina, opcional.
- Sal moderada, pimienta y ajo en polvo al gusto.
- Un poco de caldo o agua, opcional, para que la carne quede más jugosa.

Preparación

1. Cocine la papa hasta que esté muy suave y luego aplástela para hacer puré.
2. En un sartén, caliente el aceite y sofría la cebolla si desea usarla.
3. Agregue la carne molida y cocínela a fuego medio, separándola bien con una cuchara para que quede suelta y tierna.
4. Añada sal moderada, pimienta y ajo en polvo.
5. Si quiere una textura más suave, agregue un poco de agua o caldo al final para que no quede seca.
6. Sirva la carne junto al puré y las verduras cocidas.

POR QUÉ ESTA COMIDA AYUDA

Proteína aproximada

Una porción de carne molida magra de 120 a 150 g puede aportar aproximadamente 26 a 32 g de proteína, según el porcentaje de grasa y el tamaño de la porción. Con el resto del plato, esta comida suele quedar alrededor de 28 a 35 g de proteína.

Consejo práctico

Use carne magra o extra magra para obtener buena proteína con menos grasa pesada. Si la persona tiene poca fuerza al masticar, prepare la carne con un poco de caldo para que quede más húmeda y fácil de comer.

Variaciones

- Cambiar la papa por puré de camote.
- Añadir zanahoria rallada o champiñones picados a la carne para dar más volumen.
- Usar carne molida de pavo o pollo si se quiere una versión distinta.
- Hacerla tipo pastel de carne suave con puré encima para hornear.

Ideal para

- Personas que no toleran bien la carne en trozos grandes.
- Adultos mayores que necesitan más hierro y proteína.
- Días en los que se busca una comida completa y reconfortante.
- Personas que quieren una receta fácil de repetir y ajustar.

La carne molida magra aporta proteína de alta calidad y también minerales importantes como hierro, zinc y vitaminas del grupo B, nutrientes útiles para la energía y la función muscular. Al servirse con puré y verduras suaves, el plato se vuelve más fácil de masticar y más cómodo de comer que otras preparaciones con carne.

Además, esta receta puede adaptarse fácilmente para hacerla más húmeda, más suave o más energética según las necesidades de la persona. Eso la hace muy adecuada para un ebook dirigido a adultos mayores que buscan recuperar músculo con platos prácticos y caseros.

Proteína aproximada: 28–35 g por porción.

Consejo práctico: añadir un poco de caldo al final ayuda a que la carne quede más suave y jugosa.

Ideal para: buena proteína, textura fácil, comida casera y personas que necesitan más hierro.

COMIDA 10

OMELETTE GRANDE CON FRIJOLES Y QUESO

PLATO ECONÓMICO, LLENADOR Y CON MUY BUENA PROTEÍNA PARA UNA COMIDA SENCILLA Y CASERA.



Ingredientes (1 porción)

- 3 huevos.
- 1/3 taza de frijoles refritos o frijoles cocidos machacados.
- 30 a 40 g de queso rallado o queso fresco.
- 1 cucharadita de aceite o mantequilla.
- 2 cucharadas de jitomate picado o pico de gallo suave, opcional.
- Un poco de espinaca cocida o calabacita rallada, opcional.
- Sal moderada y pimienta al gusto.

Preparación

1. Bata los huevos en un tazón con una pizca de sal y pimienta.
2. Caliente el sartén con el aceite a fuego medio-bajo.
3. Vierta los huevos y deje que empiecen a cuajar.
4. Coloque los frijoles en una mitad del omelette.
5. Añada el queso y, si lo desea, jitomate suave o verduras cocidas.
6. Doble el omelette por la mitad y cocine 1 o 2 minutos más hasta que el queso se derrita.
7. Sirva caliente.

POR QUÉ ESTA COMIDA AYUDA

Proteína aproximada

- 3 huevos aportan alrededor de 18 g de proteína.
- Los frijoles y el queso pueden sumar aproximadamente 10 a 15 g más, según la cantidad y el tipo usado.

En total, esta comida puede aportar aproximadamente 28 a 35 g de proteína.

Consejo práctico

Si la persona tiene dificultad para masticar, use frijoles bien machacados y queso suave para que el interior quede más cremoso y fácil de comer. También puede acompañarse con una tortilla suave en lugar de pan tostado.

Variaciones

- Usar frijoles negros, bayos o pintos según preferencia.
- Cambiar el queso rallado por requesón para una textura más suave.
- Añadir espinaca cocida o calabacita rallada.
- Hacerlo más ligero con 2 huevos y claras extra si se desea.

Ideal para

- Personas que buscan una comida económica y rendidora.
- Adultos mayores que toleran bien huevos y frijoles.
- Días con poco presupuesto, pero necesidad de buena proteína.
- Personas que prefieren platos calientes, suaves y muy caseros.

Los huevos aportan proteína de alta calidad y los frijoles ayudan a complementar el plato con más proteína, fibra y buena saciedad. Al añadir queso, el omelette gana sabor, textura cremosa y todavía más proteína, lo que lo convierte en una comida muy completa con ingredientes sencillos.

Además, esta receta se adapta muy bien a una cocina cotidiana y a presupuestos ajustados, algo clave para muchas personas mayores.

Por eso es una excelente opción dentro de un ebook enfocado en recuperar músculo con comida real y accesible.

Proteína aproximada: 28–35 g por porción.

Consejo práctico: use frijoles machacados y queso suave si busca una textura más fácil de comer.

Ideal para: bajo presupuesto, buena saciedad, comida casera y apoyo al músculo.

COMIDA 11

ATÚN CON PAPA Y VERDURAS SUAVES

PLATO PRÁCTICO, ECONÓMICO Y ALTO EN PROTEÍNA PARA UNA COMIDA RÁPIDA Y COMPLETA.



Ingredientes (1 porción)

- 1 lata de atún en agua o en aceite, bien escurrida.
- 1 papa mediana cocida.
- 1/2 taza de verduras suaves, como zanahoria cocida, chícharos, ejotes tiernos o calabacita cocida.
- 1 cucharadita de aceite de oliva.
- 1 o 2 cucharadas de yogur griego natural o un toque muy pequeño de mayonesa, opcional, para dar más cremosidad.
- Limón, opcional.
- Sal moderada, pimienta y hierbas suaves al gusto.

Preparación

1. Cocine la papa hasta que quede suave.
2. Córtele en cubos pequeños o aplástela ligeramente si quiere una textura más blanda.
3. Coloque en un tazón el atún bien escurrido y mézclelo con la papa cocida.
4. Añada las verduras suaves y el aceite de oliva.
5. Si desea una textura más cremosa, agregue el yogur griego o una pequeña cantidad de mayonesa.
6. Sazone con limón, pimienta y hierbas suaves.
7. Sirva tibio o a temperatura ambiente.

POR QUÉ ESTA COMIDA AYUDA

Proteína aproximada

Una lata de atún suele aportar aproximadamente 20 a 28 g de proteína, según el tamaño y la marca. Con el resto del plato, esta comida puede aportar alrededor de 24 a 34 g de proteína.

Consejo práctico

Si la persona tiene dificultad para masticar, mezcle el atún con la papa más aplastada para que quede una textura más suave y húmeda. También puede servirse tibio si lo frío no resulta agradable.

Variaciones

- Añadir un huevo cocido picado para subir más la proteína.
 - Cambiar la papa por camote si se quiere variar el sabor.
 - Usar yogur griego en vez de mayonesa para una versión más ligera.
 - Hacerlo tipo tortitas suaves mezclando atún, papa y huevo.
- ### Ideal para
- Personas que buscan una comida rápida y barata.
 - Adultos mayores que viven solos y no quieren cocinar mucho.
 - Días con poco tiempo o poca energía.
 - Personas que quieren una alternativa a pollo o carne roja.

El atún aporta proteína de buena calidad en una presentación práctica y fácil de guardar, lo que ayuda mucho cuando se necesita resolver una comida sin complicarse. La papa añade energía y una textura suave, y las verduras ayudan a completar el plato sin volverlo pesado.

Otra ventaja es que esta receta se puede adaptar fácilmente: más cremosa, más tibia, más suave o más alta en proteína si se añade huevo. Eso la hace muy útil para un ebook dirigido a personas mayores que necesitan recetas reales, accesibles y repetibles.

Proteína aproximada: 24–34 g por porción.

Consejo práctico: aplastar un poco la papa mejora la textura y facilita mucho comerla.

Ideal para: comida rápida, bajo presupuesto, despensa práctica y buena proteína.

COMIDA 12

SOPA ESPESA DE POLLO CON VERDURAS Y ARROZ

PLATO RECONFORTANTE, FÁCIL DE COMER Y MUY PRÁCTICO PARA APOYAR EL MÚSCULO SIN SENTIRSE PESADO.



Ingredientes (2 porciones)

- 200 a 250 g de pechuga de pollo o muslo sin piel.
- 1/2 taza de arroz.
- 1 zanahoria picada fina.
- 1 tallo de apio picado, opcional.
- 1/2 taza de espinaca o acelga picada, opcional.
- 1 litro de caldo bajo en sal o agua.
- 1 cucharadita de aceite de oliva.
- Sal moderada, pimienta y un poco de ajo o cebolla al gusto.
- Un chorrillo de limón, opcional.

Preparación

1. En una olla, caliente el aceite y sofría ligeramente la cebolla, el ajo, la zanahoria y el apio.
2. Añada el pollo y el caldo o agua.
3. Incorpore el arroz y deje cocinar a fuego medio-bajo hasta que el pollo y el arroz estén tiernos.
4. Saque el pollo, deshébrelo y vuelva a ponerlo en la olla.
5. Agregue la espinaca o acelga al final y cocine unos minutos más.
6. Si desea una sopa más espesa, deje que reduzca un poco más o añada un poco más de arroz cocido.
7. Sirva caliente.

POR QUÉ ESTA COMIDA AYUDA

Proteína aproximada

Si la receta se divide en 2 porciones, cada una puede aportar aproximadamente 20 a 30 g de proteína, según la cantidad de pollo usada. Algunas versiones de sopa de pollo con arroz rondan cerca de 28 g de proteína por porción.

Consejo práctico

Deshebrar bien el pollo y cocer bien el arroz ayuda a que la sopa quede más suave y fácil de comer. También puede hacerse más espesa para que se sienta más como comida completa que como sopa ligera.

Variaciones

- Usar pollo ya cocido o sobrante para ahorrar tiempo.
- Cambiar el arroz por arroz integral bien cocido si se tolera bien.
- Añadir camote o papa para hacerla más espesa.
- Agregar limón al servir para dar más sabor.

Ideal para

- Personas con poco apetito o dificultad para masticar.
- Días fríos o cuando se desea una comida reconfortante.
- Adultos mayores que toleran mejor platos de cuchara.
- Personas en recuperación, con cansancio o poca energía para cocinar.

La sopa espesa de pollo con arroz reúne proteína de alta calidad, carbohidratos fáciles de digerir y líquidos, una combinación muy útil cuando la persona no tolera comidas pesadas. Además, el pollo ayuda a cubrir una parte importante de la proteína necesaria para apoyar la reparación muscular.

Las verduras cocidas y el arroz suave hacen que la receta sea más fácil de masticar, más hidratante y más reconfortante, algo muy valioso en adultos mayores. Por eso esta comida funciona muy bien en un recetario orientado a recuperar músculo con platos sencillos y reales.

Proteína aproximada: 20–30 g por porción.

Consejo práctico: deshebrar bien el pollo y dejar la sopa un poco espesa mejora mucho la textura.

Ideal para: poco apetito, necesidad de algo suave, recuperación y comidas de cuchara.

TORTITAS SUAVES DE ATÚN Y PAPA

PLATO ECONÓMICO, FÁCIL DE MASTICAR Y MUY PRÁCTICO PARA UNA COMIDA RÁPIDA CON BUENA PROTEÍNA.



Ingredientes (2 porciones)

- 2 latas pequeñas de atún en agua, bien escurridas.
- 2 papas medianas cocidas y machacadas.
- 1 huevo.
- 2 cucharadas de avena molida o pan molido, opcional, para dar consistencia.
- 1 cucharada de cebolla finamente picada, opcional.
- 1 cucharadita de perejil o hierbas suaves.
- Pimienta al gusto.
- 1 cucharadita de aceite de oliva para cocinarlas.
- Limón, opcional.

Preparación

1. En un tazón, mezcle el atún bien escurrido con la papa machacada.
2. Añada el huevo, la cebolla, las hierbas y la avena molida o pan molido si hace falta más firmeza.
3. Mezcle bien hasta formar una masa uniforme.
4. Forme tortitas medianas o pequeñas con las manos.
5. Caliente un sartén antiadherente con un poco de aceite y cocine las tortitas a fuego medio hasta que estén doradas por ambos lados.
6. Sirva tibias con unas gotas de limón si lo desea.

POR QUÉ ESTA COMIDA AYUDA

Proteína aproximada

Con 2 latas pequeñas de atún y 1 huevo, esta receta puede aportar aproximadamente 35 a 45 g de proteína en total, por lo que cada porción puede quedar cerca de 18 a 22 g de proteína. Si se sirven con yogur griego natural o una guarnición proteica, puede subir más.

Consejo práctico

Para que queden más suaves por dentro, no las haga demasiado gruesas y cocínelas a fuego medio, no muy alto. Si la mezcla está muy húmeda, añada un poco más de avena molida o pan molido.

Variaciones

- Añadir zanahoria rallada cocida o calabacita rallada bien exprimida.
 - Hacerlas más blandas con más papa y menos avena.
 - Servirlas con puré o verduras cocidas suaves en lugar de ensalada.
 - Añadir un poco de yogur griego al lado como salsa ligera.
- Ideal para
- Personas que buscan una comida económica y rendidora.
 - Adultos mayores que prefieren texturas suaves y piezas pequeñas.
 - Días con poco tiempo o poca energía para cocinar.
 - Personas que quieren una alternativa diferente al atún servido directo.

El atún aporta proteína de buena calidad y la papa ayuda a formar una textura suave, fácil de comer y agradable para muchas personas mayores. Al combinarse en tortitas, el plato se vuelve más práctico, más visual y más fácil de porcionar.

Además, esta receta usa ingredientes baratos y de despensa, algo muy valioso para un recetario dirigido a personas que quieren recuperar músculo sin gastar demasiado. Si se acompaña con una guarnición suave o una salsa a base de yogur, puede convertirse en una comida aún más completa.

Proteína aproximada: 18–22 g por porción.

Consejo práctico: cocínelas a fuego medio para que queden tiernas por dentro y no se resequen.

Ideal para: bajo presupuesto, textura suave, comida rápida y buena aceptación.

COMIDA 14

ALBÓNDIGAS SUAVES DE POLLO CON ARROZ

PLATO TIERNO, PRÁCTICO Y ALTO EN PROTEÍNA PARA UNA COMIDA COMPLETA Y FÁCIL DE REPETIR.



Ingredientes (2 porciones)

- 300 a 350 g de pollo molido.
- 1 huevo.
- 2 a 3 cucharadas de pan molido o avena molida.
- 1 cucharada de cebolla rallada o picada muy fina.
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo o ajo muy picado.
- 1 cucharadita de perejil seco o fresco.
- Sal moderada y pimienta al gusto.
- 1 taza de arroz cocido para servir.
- 1/2 a 1 taza de verduras cocidas suaves, opcional.

Preparación

1. En un tazón, mezcle el pollo molido con el huevo, la cebolla, el pan molido o avena, el ajo y el perejil.
2. Mezcle solo hasta integrar, sin amasar demasiado, para que las albóndigas queden tiernas.
3. Forme albóndigas pequeñas o medianas con las manos húmedas.
4. Colóquelas en una charola para horno o cocínelas en sartén antiadherente con poco aceite.
5. Cocine hasta que estén bien hechas por dentro y doradas por fuera, aproximadamente 12 a 15 minutos si son al horno.
6. Sirva con arroz cocido y, si desea, verduras suaves al lado.

POR QUÉ ESTA COMIDA AYUDA

Proteína aproximada

Esta receta puede aportar aproximadamente 35 a 45 g de proteína en total, por lo que cada porción suele quedar cerca de 18 a 24 g de proteína, dependiendo del tamaño y la cantidad servida. Si se acompaña con una porción generosa de pollo o se sirven más albóndigas, puede subir más.

Consejo práctico

Para que queden más suaves y jugosas, use cebolla rallada o un poco de caldo en la mezcla, y no las sobrecocine. Hacerlas pequeñas también ayuda a que sean más fáciles de masticar y de servir.

Variaciones

- Servirlas con puré en vez de arroz si se quiere una textura todavía más blanda.
- Añadir zanahoria rallada muy fina o calabacita a la mezcla.
- Hacerlas al horno para preparar más cantidad de una vez.
- Añadir una salsa suave de jitomate o caldo ligero para que queden más húmedas.

Ideal para

- Personas que no toleran bien trozos grandes de carne.
- Adultos mayores que necesitan una textura tierna y fácil de comer.
- Familias o cuidadores que quieren preparar varias porciones.
- Días en los que se necesita una comida casera y muy práctica.

El pollo molido aporta proteína de buena calidad en una textura más fácil de manejar y comer que un filete o una pechuga entera. Al convertirlo en albóndigas pequeñas y tiernas, la comida se vuelve más cómoda para adultos mayores con dificultad para masticar o menor apetito.

El arroz ayuda a completar el plato y hacerlo más satisfactorio, mientras que la posibilidad de preparar varias porciones mejora mucho la constancia en la alimentación. Eso hace que esta receta sea muy valiosa en un recetario para recuperar músculo con platos sencillos y realistas.

Proteína aproximada: 18–24 g por porción.

Consejo práctico: no mezclar ni cocinar de más para que las albóndigas no queden duras.

Ideal para: textura tierna, meal prep, comida casera y buena proteína.

COMIDA 15

FRIJOLES CON QUESO, HUEVO Y TORTILLA SUAVE

PLATO ECONÓMICO, COMPLETO Y MUY CASERO PARA APOYAR EL MÚSCULO CON INGREDIENTES SENCILLOS DEL DÍA A DÍA.



Ingredientes (1 porción)

- 3/4 taza de frijoles cocidos o refritos suaves.
- 2 huevos.
- 30 a 40 g de queso fresco, panela o queso suave.
- 2 tortillas de maíz suaves.
- 1 cucharadita de aceite o un trocito pequeño de mantequilla.
- 1 o 2 cucharadas de jitomate picado o salsa suave, opcional.
- Sal moderada y pimienta al gusto.

Preparación

1. Caliente los frijoles y, si hace falta, macháquelos un poco más para que queden suaves.
2. En un sartén, cocine los huevos a fuego bajo o medio-bajo para que queden tiernos, ya sea revueltos o estrellados suaves.
3. Caliente las tortillas para que queden blandas y fáciles de doblar.
4. Sirva los frijoles en el plato, coloque los huevos encima o a un lado y termine con el queso desmoronado.
5. Acompañe con las tortillas suaves y, si desea, un poco de jitomate o salsa suave.

POR QUÉ ESTA COMIDA AYUDA

Proteína aproximada

- 2 huevos aportan alrededor de 12 g de proteína.
- 3/4 taza de frijoles aporta aproximadamente 10 a 12 g de proteína.
- El queso puede sumar alrededor de 5 a 8 g más, según el tipo y la cantidad.

En total, esta comida puede aportar aproximadamente 27 a 32 g de proteína.

Consejo práctico

Si la persona tiene dificultad para masticar, use frijoles bien machacados, huevos tiernos y tortillas recién calentadas para que todo quede más suave. También puede cortar la tortilla en trozos pequeños e integrarla directamente al plato.

Variaciones

- Añadir espinaca cocida suave junto al huevo.
- Cambiar el queso fresco por requesón si se quiere una textura más cremosa.
- Hacer los huevos revueltos con los frijoles para un resultado todavía más suave.
- Agregar aguacate si se quiere más energía y suavidad.

Ideal para

- Personas con presupuesto ajustado.
- Adultos mayores que quieren una comida muy casera y fácil de preparar.
- Días con poco tiempo o cuando no hay carne disponible.
- Personas que prefieren texturas suaves y platos sencillos.

Los frijoles aportan proteína vegetal, fibra y minerales, mientras que el huevo suma proteína completa y el queso agrega más proteína, calcio y sabor. Esa combinación hace que el plato sea muy útil para una comida económica que aun así apoye el mantenimiento y la recuperación muscular.

Además, es una receta muy adaptable a la vida real: puede hacerse más suave, más cremosa o más energética según la necesidad de la persona. Eso la vuelve ideal para un recetario dirigido a adultos mayores que buscan soluciones prácticas, accesibles y fáciles de repetir.

Proteína aproximada: 27–32 g por porción.

Consejo práctico: machacar bien los frijoles y dejar los huevos tiernos mejora mucho la facilidad al comer.

Ideal para: bajo presupuesto, comida casera, textura suave y buena proteína.

COLACIONES Y POSTRES FUNCIONALES

Pequeños antojos que alimentan
tu músculo después de los 60.



*Lo importante no es comer perfecto,
sino no dejar al músculo sin proteína.*

COLACIÓN 1

QUESÓN CON FRUTA Y CHÍA

COLACIÓN CREMOSA, ALTA EN PROTEÍNA Y FIBRA, IDEAL PARA MEDIA TARDE O NOCHE PARA CUIDAR EL MÚSCULO SIN SENTIR EL ESTÓMAGO PESADO.



Ingredientes (1 porción)

120 g de requesón o queso fresco bajo en grasa.

1/2 taza de fruta picada suave (papaya, plátano, manzana sin cáscara o frutos rojos).

1 cucharada de chía.

1–2 cucharadas de agua o leche para aflojar la textura, opcional.

Canela o vainilla al gusto.

Preparación

Coloque el requesón en un tazón y bata con la cuchara hasta que quede más cremoso.

Añada la fruta picada y mezcle suavemente.

Espolvoree la chía por encima y mezcle; si queda muy espeso, agregue 1–2 cucharadas de agua o leche para ajustar la textura.

Perfume con canela o vainilla al gusto y deje reposar unos 5–10 minutos para que la chía se hidrate un poco.

POR QUÉ ESTA COLACIÓN AYUDA

Proteína aproximada

120 g de requesón pueden aportar alrededor de 12 a 15 g de proteína, según la marca.

Consejo práctico

Si la persona tiene dificultad para masticar, use fruta muy madura y bien picada (o ligeramente machacada) y deje reposar un poco más la mezcla para que la chía suavice y el conjunto quede casi como un postre de cuchara muy cremoso.

Variaciones

Cambiar la fruta según temporada (papaya, fresas, mango, manzana cocida).

Añadir 1 cucharada de linaza molida en lugar de chía si se busca mejorar el tránsito intestinal.

Endulzar apenas con un poco de miel o estevia si se necesita más dulzor.

Ideal para

Adultos mayores que necesitan una colación rica en proteína y fácil de preparar sin licuadora.

Personas que buscan algo suave para la noche, que no sea solo pan o galletas, pero que ayude a mantener músculo y controlar el hambre.

El requesón aporta proteína completa y calcio en una textura blanda, ideal para mantener y reparar músculo en personas mayores. La fruta suma vitaminas, potasio y antioxidantes, mientras que la chía aporta fibra y omega 3 vegetales, haciendo de esta colación una opción sencilla y potente para cuidar músculo y saciedad entre comidas.

COLACIÓN 2

YOGUR NATURAL CON LINAZA MOLIDA

COLACIÓN FRESCA, RICA EN PROTEÍNA Y FIBRA, IDEAL PARA LA MAÑANA O LA NOCHE PARA CUIDAR MÚSCULO Y APOYAR LA DIGESTIÓN EN ADULTOS MAYORES.



Ingredientes (1 porción)

170 g de yogur natural o griego sin azúcar.

1 cucharada de linaza molida.

1–2 cucharadas de fruta picada (manzana, papaya, plátano o frutos rojos), opcional.

Canela o vainilla al gusto.

Preparación

Coloque el yogur en un tazón y mézclelo hasta que quede homogéneo.

Añada la linaza molida y mezcle bien para que se reparta en todo el yogur.

Si lo desea, agregue la fruta picada y vuelva a mezclar suavemente.

Perfume con canela o vainilla y deje reposar unos 5 minutos para que la linaza espese un poco la mezcla.

POR QUÉ ESTA COLACIÓN AYUDA

Proteína aproximada

Una porción de 170 g de yogur griego natural suele aportar alrededor de 15 a 18 g de proteína, según la marca.

Consejo práctico

Use siempre linaza molida (no entera) para que el cuerpo pueda aprovechar mejor sus nutrientes; en adultos mayores se recomienda además guardarla en refrigeración para que no se oxide.

Variaciones

Cambiar el yogur natural por yogur tipo kefir si se busca un apoyo extra para la microbiota intestinal.

Añadir una cucharadita de miel o estevia si se necesita un toque de dulzor.

Usar mezcla de linaza y chía cuando se busca más efecto sobre tránsito intestinal y saciedad.

Ideal para

Personas mayores que necesitan una colación rápida, sin cocinar, rica en proteína y suave para el estómago.

Quienes desean mejorar digestión e inflamación leve usando alimentos funcionales como el yogur y la linaza molida.

El yogur natural o griego aporta proteína completa y probióticos, que ayudan tanto al músculo como a la salud intestinal, clave en mayores de 60 años. La linaza molida suma fibra y compuestos antiinflamatorios que pueden apoyar la salud cardiovascular y reducir inflamación crónica baja, mientras que la fruta añade vitaminas y antioxidantes en una textura blanda y fácil de comer.

COLACIÓN 3

PUDÍN DE CHÍA ALTO EN PROTEÍNA

POSTRE CREMOSO Y SUAVE QUE COMBINA YOGUR Y CHÍA PARA OFRECER UNA COLACIÓN RICA EN PROTEÍNA, FIBRA Y GRASAS SALUDABLES, IDEAL PARA NOCHE O MEDIA MAÑANA.



Ingredientes (1 porción)

170 g de yogur natural o griego sin azúcar.

1/2 taza de leche (de vaca o bebida de soya fortificada).

2 cucharadas de chía.

1 cucharadita de miel o estevia, opcional.

1/4 cucharadita de vainilla o canela, opcional.

Preparación

En un vaso o frasco, mezcle el yogur y la leche hasta que queden bien integrados.

Añada la chía, la miel o estevia (si la usa) y la vainilla o canela, y mezcle muy bien para que no queden grumos.

Deje reposar 5 minutos y vuelva a mezclar para romper cualquier agrupación de semillas.

Tape y lleve al refrigerador al menos 2–3 horas, o de preferencia toda la noche, hasta que tome textura de pudín espeso y cremoso.

POR QUÉ ESTA COLACIÓN AYUDA

Proteína aproximada

Entre el yogur y la leche, esta colación puede aportar alrededor de 18 a 22 g de proteína por porción, según la marca y el tipo de lácteo usado.

Consejo práctico

Empiece con 1 cucharada de chía si la persona no está acostumbrada a tanta fibra y aumente poco a poco; dejar siempre la chía bien hidratada en el refrigerador ayuda a evitar molestias digestivas.

Variaciones

Usar solo bebida de soya rica en proteína y un poco más de chía si no se toleran los lácteos.

Añadir fruta picada suave (plátano, papaya, frutos rojos) al servir, para más sabor y antioxidantes.

Espolvorear un poco de canela o cacao en polvo por encima para darle sabor tipo postre.

Ideal para

Adultos mayores que quieren un postre o colación dulce, pero funcional, con buena proteína y fibra en una textura muy suave de cuchara.

Personas que necesitan una opción práctica para dejar lista desde la noche y tener un desayuno o colación frío al día siguiente.

El yogur aporta proteína completa y, si es tipo griego o de soya fortificada, una cantidad suficiente para apoyar el mantenimiento de masa muscular. La chía añade fibra y omega 3 vegetales, mejorando saciedad y salud intestinal, mientras la textura de pudín facilita su consumo en personas con poca masticación, convirtiéndolo en un aliado sencillo contra la pérdida de músculo.

COLACIÓN 4

VASITO DE YOGUR CON AVENA REMOJADA

COLACIÓN TIPO "OVERNIGHT OATS" EN VERSIÓN SENCILLA, CREMOSA Y ALTA EN PROTEÍNA, QUE SE DEJA LISTA EN LA NOCHE Y SE COME FRÍA AL DÍA SIGUIENTE.



Ingredientes (1 porción)

3 cucharadas soperas de avena tradicional (aprox. 30 g).

170 g de yogur natural o griego sin azúcar.

1/4 a 1/3 taza de leche (de vaca o bebida de soya fortificada), solo para aflojar la mezcla.

1 cucharadita de miel o estevia, opcional.

Canela o vainilla al gusto.

Preparación

En un vasito o frasco con tapa, coloque la avena, el yogur y la leche.

Añada la miel o estevia (si la usa) y la canela o vainilla; mezcle muy bien hasta que toda la avena quede cubierta de líquido.

Tape el frasco y guárdelo en el refrigerador al menos 4–6 horas, idealmente toda la noche, para que la avena se hidrate y quede suave.

Al momento de comer, mezcle de nuevo; si está muy espeso, agregue un chorrillo extra de leche para ajustar la textura.

POR QUÉ ESTA COLACIÓN AYUDA

Proteína aproximada

Entre el yogur y la leche, este vasito puede aportar alrededor de 15 a 20 g de proteína por porción, dependiendo de las marcas usadas.

Consejo práctico

Si hay problemas digestivos, puede usar avena bien molida o tipo “instantánea” y empezar con porciones pequeñas, aumentando poco a poco a medida que el intestino se acostumbra a la fibra.

Variaciones

Añadir 1 cucharada de chía si se tolera bien y se desea más fibra y textura de pudín.

Colocar fruta picada encima al servir (plátano, papaya o manzana cocida) para sumar vitaminas y sabor.

Usar yogur sabor vainilla sin azúcar añadida para quienes no se acostumbran al yogur totalmente natural.

Ideal para

Adultos mayores que quieren dejar lista una colación o desayuno desde la noche, sin necesidad de cocinar por la mañana.

Personas que necesitan una opción suave de cuchara, con buena proteína y carbohidrato de liberación lenta para mantener energía estable.

El yogur aporta proteína completa y, combinado con la avena, crea una mezcla saciante que ayuda a mantener el músculo mientras se controla el hambre entre comidas. La avena remojada mejora su digestibilidad y aporta fibra que cuida el intestino y la salud metabólica, algo clave en mayores de 60 años que buscan fuerza pero también buen control de glucosa y colesterol.

COLACIÓN 5

QUESO FRESCO CON PAPAYA

COLACIÓN MUY SENCILLA, FRESCA Y ALTA EN PROTEÍNA, IDEAL PARA MEDIA MAÑANA O NOCHE CUANDO APETECE ALGO LIGERO PERO QUE ALIMENTE EL MÚSCULO.



Ingredientes (1 porción)

80–100 g de queso fresco o panela bajo en grasa, cortado en cubitos.

1/2 taza de papaya madura en cubos.

1 cucharadita de chía o linaza molida, opcional.

Unas gotas de limón, opcional.

Preparación

Coloque la papaya en un tazón pequeño.

Añada el queso fresco en cubitos encima y mezcle suavemente.

Si lo desea, espolvoree la chía o linaza y termine con unas gotas de limón.

Coma despacio, como si fuera un pequeño postre de fruta con queso.

POR QUÉ ESTA COLACIÓN AYUDA

Proteína aproximada

80–100 g de queso fresco o tipo cottage pueden aportar alrededor de 10 a 14 g de proteína, según el tipo y la marca.

Consejo práctico

Si hay dificultad para masticar, use papaya muy madura y desmorone el queso en trocitos pequeños; también se puede machacar ligeramente la mezcla con un tenedor para lograr una textura más blanda.

Variaciones

Cambiar la papaya por mango o manzana cocida si no se consigue papaya.

Añadir una cucharadita de miel si se necesita un toque más dulce.

Usar requesón en lugar de queso en cubos para una textura todavía más cremosa.

Ideal para

Personas que buscan una colación muy rápida, sin licuadora, con buena proteína y vitamina C procedente de la fruta.

Adultos mayores que quieren reemplazar galletas o pan dulce por algo más funcional pero igual de agradable.

El queso fresco aporta proteína completa y calcio, importantes para mantener músculo y huesos fuertes en la edad avanzada. La papaya suma fibra suave, agua y vitaminas como la vitamina C, haciendo que esta combinación sea ligera, fácil de digerir y mucho más útil para el músculo que un postre azucarado tradicional.

COLACIÓN 6

GELATINA SIN SABOR CON LECHE Y CANELA

COLACIÓN TIBIA O FRÍA, SUAVE Y FÁCIL DE TOMAR, PENSADA COMO OPCIÓN LIGERA PARA SUMAR PROTEÍNA LÁCTEA Y COLÁGENO SIN USAR UN POSTRE AZUCARADO.



Ingredientes (1 porción)

1 cucharada de gelatina sin sabor o grenetina (aprox. 10 g).
180 a 200 ml de leche semidescremada o leche alta en proteína.

1/4 cucharadita de canela.

1/2 cucharadita de vainilla, opcional.

Endulzante al gusto, opcional.

Preparación

Hidrate la gelatina sin sabor en 2 o 3 cucharadas de agua fría y deje reposar 3 a 5 minutos.

Caliente la leche sin dejar que hierva y añada la canela y la vainilla si la va a usar.

Incorpore la gelatina hidratada a la leche caliente y mezcle bien hasta que se disuelva por completo.

Si desea una textura para beber, tómelala tibia; si la quiere tipo postre, viértala en un vaso y refrigere hasta que cuaje.

POR QUÉ ESTA COLACIÓN AYUDA

Proteína aproximada

La leche aporta una parte de la proteína y la grenetina añade colágeno, por lo que esta colación puede aportar aproximadamente 12 a 16 g de proteína total, según el tipo de leche utilizada.

Consejo práctico

Si la persona tiene poca hambre en la noche, esta receta puede dejarse más líquida para tomarla como bebida tibia en lugar de gelatina firme.

Variaciones

Usar leche deslactosada si hay mala tolerancia a la lactosa.

Agregar un poco más de canela para dar más sabor sin aumentar azúcar.

Prepararla fría en vasito individual para dejar varias porciones listas en el refrigerador.

Ideal para

Adultos mayores que quieren una colación suave, económica y fácil de digerir.

Personas que prefieren texturas blandas o tipo bebida en la noche.

La leche aporta proteína completa de buena calidad, mientras que la grenetina suma colágeno, formando una colación sencilla que ayuda a elevar la ingesta proteica total del día. Su textura suave la vuelve útil en personas mayores con poco apetito o dificultad para masticar, y además puede funcionar como reemplazo de postres más azucarados o menos nutritivos.

COLACIÓN 7

GELATINA CREMOSA DE VAINILLA

POSTRE SUAVE, FRESCO Y FÁCIL DE COMER, PENSADO PARA SUMAR PROTEÍNA DE FORMA LIGERA CUANDO HAY POCO APETITO O GANAS DE ALGO DULCE POR LA TARDE O EN LA NOCHE.



Ingredientes (1 porción)

180 ml de leche semidescremada, deslactosada o alta en proteína.

1 cucharada de gelatina sin sabor o grenetina (aprox. 10 g).

2 cucharadas de yogur natural o 1 cucharada de requesón batido, para dar cremosidad.

1/2 cucharadita de vainilla.

Endulzante al gusto, opcional.

Preparación

Hidrate la gelatina en 2 o 3 cucharadas de agua fría y deje reposar unos minutos hasta que se esponje.

Caliente la leche a fuego bajo sin dejar que hierva, añada la vainilla y el endulzante si lo desea.

Incorpore la gelatina hidratada y mezcle bien hasta que se disuelva por completo.

Retire del fuego, deje entibiar un poco y agregue el yogur o el requesón batido, mezclando hasta que quede una textura lisa y cremosa.

Vierta en un vasito y refrigere hasta que cuaje.

POR QUÉ ESTA COLACIÓN AYUDA

Proteína aproximada

Esta colación puede aportar aproximadamente 10 a 15 g de proteína por porción, según la leche usada y si se prepara con yogur o requesón.

Consejo práctico

Si la persona tiene dificultad para tragar o masticar, deje la mezcla un poco menos cuajada para que quede tipo crema espesa de cuchara.

Variaciones

Usar solo leche y vainilla para una versión más simple.

Cambiar el yogur por requesón batido si se quiere más proteína y una textura más densa.

Espolvorear un poco de canela encima al servir para más sabor sin añadir mucho azúcar.

Ideal para

Adultos mayores con poco apetito que necesitan una colación suave y agradable.

Personas que quieren un postre casero más funcional que una gelatina comercial muy azucarada.

La leche aporta proteína de buena calidad, y al añadir yogur o requesón se puede subir un poco más el aporte proteico de una forma suave y fácil de tolerar. La grenetina da estructura y convierte la mezcla en un postre ligero, útil para sumar proteína total del día sin recurrir siempre a comidas pesadas.

COLACIÓN 8

MOUSSE CASERO DE YOGUR Y CACAO

POSTRE CREMOSO CON SABOR A CHOCOLATE, MÁS FUNCIONAL QUE UN MOUSSE TRADICIONAL PORQUE USA YOGUR COMO BASE Y APORTA BUENA PROTEÍNA EN UNA TEXTURA SUAVE Y FÁCIL DE COMER.



Ingredientes (1 porción)

170 g de yogur griego natural o de vainilla sin exceso de azúcar.

1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar.

1 cucharadita de miel, estevia o el endulzante de su preferencia, opcional.

1/4 cucharadita de vainilla, opcional.

1 cucharada de leche, solo si se necesita aflojar un poco la mezcla.

Preparación

Coloque el yogur en un tazón y añada el cacao en polvo. Agregue la miel o el endulzante y la vainilla si desea usarla. Mezcle muy bien con cuchara o batidor pequeño hasta que quede una crema uniforme, sin grumos y con textura de mousse.

Si queda demasiado espeso, añada 1 cucharada de leche y vuelva a mezclar.

Refrigere 10 a 15 minutos antes de servir para que tome más cuerpo y una sensación más parecida a postre.

POR QUÉ ESTA COLACIÓN AYUDA

Proteína aproximada

Una porción con 170 g de yogur griego suele aportar alrededor de 15 a 18 g de proteína, según la marca.

Consejo práctico

Si la persona tiene poco apetito, sírvalo en vasito pequeño y bien frío; al tener sabor a chocolate suele entrar mejor que una colación salada.

Variaciones

Añadir 1 cucharada de requesón batido para volverlo más espeso y con más proteína.

Espolvorear un poco de canela encima para un sabor más cálido.

Usar yogur natural si se desea menos dulzor, o yogur de vainilla para una versión más tipo postre.

Ideal para

Adultos mayores que quieren una colación dulce sin recurrir a flanes, helados o postres comerciales muy azucarados.

Personas que necesitan una opción fría, suave y rica en proteína para la tarde o la noche.

El yogur griego aporta proteína completa y de digestión relativamente lenta, lo que ayuda a sostener mejor la recuperación muscular entre comidas o durante la noche.

El cacao da sabor intenso sin necesidad de mucho azúcar, y convierte una colación simple en un postre funcional que puede facilitar la constancia en personas mayores que se cansan de comer siempre “comida de dieta”.

COLACIÓN 9

GELATINA CON LIMÓN Y TOQUE FUNCIONAL

POSTRE FRESCO, LIGERO Y FÁCIL DE TOMAR, PENSADO PARA QUIENES QUIEREN ALGO SUAVE POR LA TARDE O LA NOCHE SIN RECURRIR A POSTRES MUY AZUCARADOS.



Ingredientes (1 porción)

1 cucharada de gelatina sin sabor o grenetina (aprox. 7–10 g).

3/4 taza de agua caliente.

1/4 taza de agua fría.

1 a 2 cucharadas de jugo de limón natural.

1 cucharadita de ralladura de limón, opcional.

1 cucharadita de chía, opcional, para dar el toque funcional.

Endulzante al gusto, opcional.

Preparación

Hidrate la gelatina en el agua fría y deje reposar unos 5 minutos para que esponje.

Agregue el agua caliente y mezcle muy bien hasta que la gelatina se disuelva por completo.

Incorpore el jugo de limón, la ralladura y el endulzante si desea usarlo.

Si quiere el toque funcional, añada la chía y mezcle bien para que no se apelmace.

Vierta en un vasito y refrigere 2 a 3 horas hasta que cuaje.

POR QUÉ ESTA COLACIÓN AYUDA

Proteína aproximada

Esta colación aporta una cantidad pequeña de proteína, alrededor de 6 a 9 g por porción, principalmente procedente de la grenetina.

Consejo práctico

Si la persona tiene dificultad para masticar o tragar, prepare la receta sin chía y deje una gelatina más blanda, casi temblorosa, para que sea más fácil de comer.

Variaciones

Usar solo limón y vainilla para una versión más simple. Cambiar la chía por unas gotas extra de limón si se quiere una textura totalmente lisa.

Prepararla en moldes pequeños para dejar varias porciones listas en el refrigerador.

Ideal para

Adultos mayores con poco apetito que quieren una colación fresca y ligera.

Personas que buscan reemplazar gelatinas comerciales muy dulces por una opción más casera y funcional.

La grenetina aporta colágeno y algo de proteína, y el limón añade sabor fresco sin necesidad de mucho azúcar, lo que convierte esta colación en una opción ligera para sumar algo útil en lugar de un postre vacío. Si se añade un poco de chía, también sube la fibra y se vuelve más saciante, lo que ayuda a pasar menos horas con hambre entre comidas principales.

COLACIÓN 10

LICUADO NOCTURNO PARA RECUPERACIÓN MUSCULAR

BEBIDA CREMOSA Y FÁCIL DE TOMAR ANTES DE DORMIR, PENSADA PARA APORTAR PROTEÍNA DE BUENA CALIDAD EN UN MOMENTO DEL DÍA EN QUE EL MÚSCULO PUEDE APROVECHARLA DURANTE EL DESCANSO NOCTURNO.



Ingredientes (1 porción)

170 g de yogur griego natural sin azúcar.

200 ml de leche semidescremada o bebida de soya fortificada.

1/2 plátano maduro.

1 cucharada de chía o linaza molida, opcional.

1/4 cucharadita de canela o vainilla, opcional.

Hielo o agua fría, solo si hace falta ajustar la textura.

Preparación

Coloque en la licuadora el yogur, la leche y el plátano.

Añada la chía o la linaza y la canela o vainilla si desea usarlas.

Licúe 30 a 45 segundos hasta obtener una mezcla homogénea y cremosa.

Si queda demasiado espeso, agregue un poco de agua fría o unos cubitos de hielo y vuelva a licuar unos segundos más.

Tómelo por la noche, de preferencia como colación ligera y no junto con una cena muy pesada.

POR QUÉ ESTA COLACIÓN AYUDA

Proteína aproximada

Este licuado puede aportar alrededor de 20 a 26 g de proteína por porción, según el yogur y la leche que se utilicen.

Consejo práctico

Si la persona tiene poco apetito en la noche, prepare una versión más pequeña usando menos plátano y menos volumen total, pero manteniendo el yogur como base proteica.

Variaciones

Usar bebida de soya rica en proteína si no se toleran bien los lácteos.

Cambiar el plátano por papaya o frutos rojos si se busca una opción más ligera.

Añadir 1 cucharada de avena si la persona necesita más saciedad y energía.

Ideal para

Adultos mayores que pasan muchas horas sin proteína desde la cena hasta el desayuno.

Personas que prefieren beber una colación en lugar de comer algo sólido por la noche.

La proteína ingerida antes de dormir se digiere y absorbe durante la noche, aumentando la disponibilidad de aminoácidos y favoreciendo la síntesis de proteína muscular mientras la persona descansa. El yogur y la leche aportan proteína de buena calidad, y el plátano suma energía y una textura agradable, haciendo de este licuado una opción práctica para apoyar la recuperación muscular sin necesidad de una comida pesada.

GUÍAS ESPECIALES

Lo que convierte una receta en fuerza real



*Herramientas prácticas para organizar
tu proteína, ahorrar tiempo y ganar
constancia después de los 60*

SEMILLAS QUE SÍ VALE LA PENA USAR

No hace falta comprar muchas semillas distintas para cuidar el músculo después de los 60. En este ebook, las más útiles son chía y linaza molida, y como apoyo opcional puede usarse un poco de ajonjolí.

La razón es simple: estas semillas aportan fibra, grasas saludables y una pequeña cantidad de proteína, además de ayudar a que batidos, yogures, gelatinas y colaciones sean más saciantes y funcionales. No sustituyen a los alimentos principales ricos en proteína, como huevo, yogur griego, requesón, pollo o pescado, pero sí pueden mejorar mucho la calidad nutricional de una receta.

Las mejores para este ebook

1) Chía

La chía destaca por su contenido de fibra, omega 3 vegetal y antioxidantes, y además aporta algo de proteína. Dos cucharadas aportan alrededor de 3.4 g de proteína y una cantidad importante de fibra, por eso funciona muy bien en pudines, yogur, licuados y gelatinas funcionales.

2) Linaza molida

La linaza vale mucho la pena, pero molida, no entera, porque así se digiere mejor y se aprovechan más sus omega 3, su fibra y sus lignanos. También puede apoyar la digestión y la salud cardiometabólica, algo especialmente útil en adultos mayores con colesterol, presión o glucosa elevados.

3) Ajonjolí

El ajonjolí puede usarse como complemento por su aporte de minerales y compuestos antioxidantes, y porque da buen sabor en pequeñas cantidades. Aun así, en este ebook conviene dejarlo como apoyo secundario, porque para tus recetas funcionan mejor la chía y la linaza molida por su perfil de fibra y omega 3.

SEMILLAS QUE SÍ VALE LA PENA USAR

- **Cómo usarlas sin exagerar**
- **Usa chía en yogur, pudines, licuados y gelatinas, siempre bien hidratada.**
- **Usa linaza ya molida en yogur, avena, requesón o batidos.**
- **Empieza con 1 cucharadita al día y sube poco a poco si la persona no está acostumbrada a la fibra.**
- **Tómalas con suficiente líquido, sobre todo la chía, para evitar molestias o sensación pesada.**
- **No las veas como “proteína principal”, sino como refuerzo funcional de una comida que ya tenga buena base proteica.**

Qué hacer en la vida real

Si solo vas a comprar dos, compra chía y linaza molida. Con esas dos ya puedes enriquecer varias recetas del libro, mejorar la saciedad y sumar nutrientes útiles sin complicarte ni gastar de más.

La regla práctica sería esta: chía para colaciones y postres funcionales; linaza molida para yogur, avena, requesón y batidos.

GRENETINA, PROTEÍNA Y SUPLEMENTOS

No todo lo que promete “recuperar músculo” vale la pena comprar. En adultos mayores, la prioridad sigue siendo comer suficiente proteína real durante el día, y solo después pensar si hace falta apoyo extra con grenetina, proteína en polvo o creatina.

La grenetina puede ser útil como complemento porque aporta colágeno y ayuda a enriquecer colaciones suaves, como gelatinas o bebidas nocturnas. Pero no debe verse como sustituto de la proteína principal, porque para el músculo hacen más diferencia alimentos como yogur griego, requesón, huevos, pollo, pescado, leche o soya.

Qué sí hace la grenetina

La grenetina aporta colágeno, una proteína distinta a la del huevo, la leche o la carne, y puede ser una forma práctica de sumar algo de proteína en personas con poco apetito o dificultad para masticar. Es especialmente útil en gelatinas, bebidas tibias o postres suaves, porque se tolera bien y suele ser económica.

Aun así, la grenetina no reemplaza una comida rica en proteína completa. Sirve más como apoyo para subir un poco la ingesta total del día y dar variedad a las colaciones.

Cuándo pensar en proteína en polvo

La proteína en polvo puede ayudar cuando la persona no logra llegar a sus metas solo con comida, por ejemplo si desayuna poco, cena muy ligero o tiene poco apetito.

También puede ser útil en licuados matutinos o nocturnos, siempre en porciones moderadas y sin desplazar la comida real.

La regla práctica para este ebook sería esta:

- **Primero comida real.**
- **Después batidos con yogur, leche, requesón o soya.**
- **Y solo si todavía falta proteína, considerar un suplemento sencillo y bien tolerado.**

GRENETINA, PROTEÍNA Y SUPLEMENTOS

Si hablamos de fuerza y masa muscular en mayores, el suplemento con mejor respaldo es la creatina monohidratada, especialmente cuando se combina con ejercicio de fuerza. Las revisiones y metaanálisis muestran mejoras en fuerza, masa magra y función física cuando se usa junto con entrenamiento de resistencia.

La dosis más repetida en la evidencia reciente suele ser 3 a 5 g al día, de forma constante, sin necesidad obligatoria de fase de carga. Aun así, en personas con enfermedad renal diagnosticada o que toman muchos medicamentos, lo prudente es consultarlo con su médico antes de usarla.

Qué hacer en la vida real

Si el lector quiere empezar simple, la recomendación más sensata sería esta:

- Usar grenetina solo como complemento en colaciones o postres funcionales.**
- Priorizar proteína real en desayuno, comida y cena.**
- Considerar proteína en polvo solo si con comida no alcanza.**
- Pensar en creatina monohidratada solo si también va a acompañarla con algo de ejercicio de fuerza.**

La idea no es llenar la cocina de suplementos, sino usar solo lo que de verdad aporte algo útil. En la mayoría de los casos, una buena distribución de proteína, más colaciones inteligentes y algo de movimiento constante, ya hace una gran diferencia.

CÓMO COMBINAR ESTAS RECETAS EN UN DÍA COMPLETO

Una de las claves para recuperar músculo después de los 60 no es solo comer “más”, sino repartir mejor la proteína desde la mañana hasta la noche. Muchas personas desayunan casi puro pan o café, comen algo regular a mediodía y tratan de compensar todo en la cena, pero ese patrón no aprovecha bien la proteína para mantener y reconstruir músculo.

La forma más práctica de usar este ebook es pensar en el día como una cadena de apoyo al músculo:

- Un desayuno con proteína real.
- Una comida o cena completa con buena base proteica.
- Una colación funcional si pasan muchas horas entre comidas.
- Y, en algunos casos, un apoyo nocturno suave si hay poco apetito o se busca reforzar recuperación.

La fórmula simple

En este ebook, un día bien armado puede seguir esta estructura:

- **Desayuno:** una receta de desayunos anti-sarcopenia o un batido proteico.
- **Comida:** una receta principal rica en proteína, como pollo, pescado, lentejas, sardinas o pavo.
- **Colación:** yogur, requesón, pudín de chía, gelatina funcional o una opción similar si hay hambre o muchas horas entre comidas.
- **Cena:** otra comida con proteína clara, o una versión más ligera si la comida fue abundante.
- **Antes de dormir, opcional:** licuado nocturno o colación suave si la persona cena poco.

CÓMO COMBINAR ESTAS RECETAS EN UN DÍA COMPLETO

Cómo se vería un día real

Un ejemplo sencillo sería este:

- **Desayuno:** huevos con queso fresco y espinaca, o avena proteica.
- **Comida:** pollo deshebrado con quinoa, o picadillo de pavo con papa y zanahoria.
- **Colación:** yogur con linaza molida, o requesón con fruta y chía.
- **Cena:** sardinas con arroz y jitomate, o tofu guisado con verduras suaves.
- **Opción nocturna:** licuado nocturno para recuperación muscular.

Ese tipo de distribución ayuda a que el cuerpo reciba aminoácidos varias veces al día, en lugar de quedarse muchas horas “sin material” para reparar músculo.

Reglas prácticas

- Procura que desayuno, comida y cena tengan una fuente clara de proteína.
- No dejes pasar demasiadas horas solo con café, galletas o fruta sola si el objetivo es recuperar fuerza.
- Usa las colaciones como apoyo, no como sustituto de las comidas principales.
- Si hay poco apetito, conviene más los batidos, yogures, requesón, gelatinas funcionales y platos suaves.

Qué hacer en la vida real

No hace falta hacerlo perfecto desde el primer día. La forma más fácil de empezar es elegir:

- 2 desayunos favoritos,
- 3 comidas o cenas principales,
- 2 colaciones funcionales,
- y 1 opción nocturna.

Con eso ya puedes repetir una estructura útil durante toda la semana sin sentir que estás improvisando cada comida. La

MENÚ EJEMPLO DE 7 DÍAS

Este ejemplo usa la lógica central del ebook: desayuno con proteína, comida principal rica en proteína, una colación funcional si hace falta, y una cena o apoyo nocturno que evite pasar demasiadas horas sin aminoácidos disponibles para el músculo.

Semana ejemplo

	Desayuno	Comida	Colación	Cena / noche
1	Huevos con queso fresco y espinaca	Pollo deshebrado con quinoa	Requesón con fruta y chía	Licudo nocturno para recuperación
2	Avena proteica con clara de huevo y semillas	Tinga de pollo suave baja en grasa	Yogur natural con linaza molida	Gelatina sin sabor con leche y canela
3	Batido proteico matutino	Picadillo de pavo con papa y zanahoria	Vasito de yogur con avena remojada	Queso fresco con papaya
4	Huevos con queso fresco y espinaca	Sardinas con arroz y jitomate	Pudín de chía alto en proteína	Gelatina cremosa de vainilla
5	Avena proteica con clara de huevo y semillas	Tofu guisado con verduras suaves	Mousse casero de yogur y cacao	Licudo nocturno para recuperación
6	Batido proteico matutino	Lentejas guisadas con arroz y toque de	Gelatina con limón y toque funcional	Yogur natural con linaza molida
7	Huevos con queso fresco y espinaca	Pollo suave con arroz y verduras o pescado al horno con puré y verduras	Requesón con fruta y chía	Gelatina sin sabor con leche

CÓMO USARLO



Este menú está pensado como modelo flexible, no como una regla rígida. Puedes cambiar comidas, repetir tus recetas favoritas y mover una colación a media mañana o media tarde según hambre, digestión y horario.

Lo importante es que cada día tenga al menos tres momentos claros de proteína y que no se concentre todo en una sola comida, porque repartirla durante el día favorece mejor el mantenimiento y la recuperación muscular.

Regla práctica

Si una persona tiene poco apetito, puede usar más batidos, yogur, requesón, gelatinas funcionales y platos suaves para no quedarse corta en proteína. Si come bien en desayuno y comida, la noche puede ser más ligera, pero conviene que siga incluyendo algo de proteína antes de dormir o en la cena.

LISTA BASE DE COMPRAS

La forma más fácil de sostener este ebook en la vida real es tener una lista base de alimentos fijos que permitan armar desayunos, comidas, colaciones y cenas con proteína suficiente durante toda la semana. No hace falta comprar todo cada vez; basta con tener una base estable y luego ir rotando según presupuesto, apetito y temporada.

Proteínas principales

- Huevos.
- Pollo o pavo molido.
- Pescados fáciles de usar, como atún, sardinas o filetes blancos.
- Yogur natural o griego sin azúcar.
- Requesón, queso fresco, panela o cottage cheese.
- Leche o bebida de soya fortificada.
- Lentejas, frijoles y garbanzos.
- Tofu, si se quiere una opción vegetal adicional.

Carbohidratos de apoyo

- Avena tradicional.
- Arroz.
- Papa y camote.
- Tortillas de maíz.
- Quinoa, si entra en el presupuesto.
- Frutas y verduras útiles
- Papaya, plátano, manzana y frutos rojos cuando se pueda.
- Jitomate, cebolla y ajo para dar sabor a platos sencillos.
- Zanahoria, calabacita, chayote y espinaca por su textura suave al cocerse.

Semillas y extras funcionales

- Chía.
- Linaza molida.
- Ajonjolí, opcional.
- Grenetina o gelatina sin sabor.
- Canela, vainilla y cacao sin azúcar para colaciones y postres funcionales.

CONSEJOS PARA COCINAR FÁCIL Y AHORRAR TIEMPO

Recuperar músculo no requiere cocinar recetas complicadas todos los días. Lo que más ayuda es tener una cocina práctica: preparar bases, repetir combinaciones útiles y dejar resueltas algunas comidas con anticipación.

Haz una base una vez

Una de las mejores estrategias es cocinar proteínas y acompañamientos base para varios días. Por ejemplo, dejar listo pollo deshebrado, arroz, lentejas cocidas, huevos cocidos o verduras suaves ya picadas permite armar comidas rápidas sin empezar desde cero cada vez.

Repite sin culpa

No pasa nada si una misma receta se repite 2 o 3 veces en la semana. De hecho, repetir desayunos, colaciones y una o dos comidas principales ayuda a comprar mejor, desperdiciar menos y mantener una distribución más constante de proteína.

Ten opciones de emergencia

También conviene tener siempre alimentos que saquen de apuro cuando no hay ganas de cocinar. Yogur, requesón, huevos, sardinas, atún, tortillas, fruta, avena y gelatina sin sabor permiten resolver una comida o colación en pocos minutos sin perder el enfoque del ebook.

Cocina en versión suave

Para mayores de 60 años, ahorrar tiempo también significa cocinar pensando en la facilidad al comer. Cocer bien verduras, deshebrar carnes, usar guisos húmedos y preparar texturas blandas evita tener que rehacer la comida después o dejar de comer por cansancio al masticar.

Qué hacer en la vida real

La forma más práctica de empezar es esta:

- Elige 2 desayunos y repítelos varios días.
- Cocina 1 proteína grande para 2 o 3 comidas.
- Deja una colación funcional lista en el refrigerador.
- Ten una opción rápida para la noche, como yogur, licuado o gelatina con leche.

CONSTANCIA, FUERZA Y RECUPERACIÓN



Después de los 60, el músculo responde mejor cuando recibe proteína suficiente, algo de ejercicio de fuerza y tiempo para recuperarse. No se trata de una receta milagrosa ni de un suplemento aislado, sino de la repetición constante de pequeñas acciones que, juntas, devuelven fuerza, estabilidad y autonomía.

Muchas personas abandonan porque quieren ver resultados demasiado rápido o porque creen que un día malo arruina todo. Pero el cuerpo mejora cuando existe continuidad: comer proteína varias veces al día, mover los músculos con cierta regularidad y descansar lo suficiente para que el tejido se repare.

Lo que más ayuda

Lo que más suele funcionar en la vida real es esto:

- Comer proteína en desayuno, comida y cena.
- Añadir una colación funcional si pasan muchas horas entre comidas.
- Hacer ejercicios de fuerza 2 o más veces por semana, según capacidad y seguridad.
- Mantener días de descanso o recuperación activa para que el músculo se adapte.

CONSTANCIA, FUERZA Y RECUPERACIÓN



Qué esperar de verdad

La fuerza no vuelve de un día para otro. Pero cuando una persona mejora su alimentación y combina proteína con ejercicios de resistencia, los estudios muestran mejores ganancias de fuerza, masa muscular y función física que con proteína o ejercicio por separado.

Eso significa que una caminata ayuda, pero para recuperar músculo de verdad conviene añadir también movimientos de fuerza adaptados, como sentarse y levantarse de una silla, usar botellas como peso o hacer ejercicios con banda elástica. Y cuando después de ese esfuerzo el cuerpo recibe suficiente proteína, aprovecha mejor los aminoácidos para reparar tejido y adaptarse.

Qué hacer en la vida real

La mejor estrategia no es intentar hacerlo todo de golpe. Lo más útil es empezar con una base pequeña pero constante:

- Elegir 2 desayunos proteicos y repetirlos.
- Tener 3 comidas principales favoritas del ebook.
- Usar 2 colaciones funcionales fáciles de preparar.
- Mover el cuerpo varias veces por semana, aunque sea con una rutina corta.

Si una semana no sale perfecta, no pasa nada. Lo importante es volver al plan al día siguiente, porque el músculo se recupera con constancia, no con extremos.

SIGUE APRENDIENDO CON SALUD VITAL 60+

Este ebook es solo el comienzo. Si quiere seguir recibiendo ideas prácticas para cuidar su músculo, su fuerza y su salud después de los 60, puede acompañarnos en nuestra comunidad en línea.

En Salud Vital 60+ compartimos:

- **Videos con recetas fáciles y rápidas, pensadas para personas mayores.**
- **Consejos para aprovechar mejor la proteína en el día a día.**
- **Ideas de movimiento sencillo para ganar fuerza sin ejercicios extremos.**
- **Explicaciones claras sobre temas como sarcopenia, azúcar, presión y alimentación.**

Puede encontrarnos aquí:

- **YouTube: @SaludVital60+**
- **Facebook: saludvital60+**

Si este ebook le fue útil, le invito a:

- **Probar al menos 2 o 3 recetas esta semana.**
- **Compartirlo con alguna persona mayor que quiera cuidarse mejor.**
- **Acompañarnos en los videos y contenidos donde seguimos explicando, paso a paso, cómo comer mejor para vivir con más fuerza y más confianza.**

Porque después de los 60, todavía se puede ganar músculo, energía y calidad de vida; solo hace falta un plan sencillo y la decisión de empezar.

COCINA ANTI-SARCOPENIA DESPUÉS DE LOS 60

Batidos, desayunos, comidas y colaciones fáciles
para recuperar músculo, fuerza y energía



45 recetas prácticas para adultos mayores
Con menú ejemplo, lista de compras y guías especiales

"Comer mejor también puede ayudarte a levantarte con más fuerza,
moverte con más seguridad y vivir con más independencia."

SALUD VITAL 60+