

sciencebased.news

EL PLAN DE COMIDAS

Tres días perfectos

para hombres

Nueve comidas que cubren todas las metas de vitaminas y minerales solo con comida. Sin multivitamínico.



CÓMO FUNCIONA

Comida de verdad, cada cifra comprobada

Un hombre de 80 kg, unas 2.500 kcal al día

Cada día cumple todas las metas de vitaminas y minerales que los datos de alimentos del USDA pueden comprobar, más proteína, fibra, omega-3 y los nueve aminoácidos esenciales, sin multivitamínico. Cambian de un día a otro las carnes, legumbres, verduras, hongos, raíces y frutas. Pese la comida una o dos veces para aprender cómo se ven las cantidades.

Día 1	México	página 3
Día 2	España	página 7
Día 3	Perú	página 11



DÍA 1 · DESAYUNO

Huevos con frijoles, tortillas y nopales

Huevos	85 g
Frijoles negros, cocidos	210 g
Tortillas de maíz	105 g
Nopales, cocidos	95 g
Papaya	285 g
Café con leche: leche 1%	175 ml

848
KCAL

44
G PROTEÍNA

32
G FIBRA

ESTA COMIDA LE DA

Vitamina C	198%
Fósforo	140%
Folato	118%
Hierro	99%



DÍA 1 · COMIDA

Pollo, arroz integral, calabacita y elote

Pechuga de pollo, asada	125 g
Arroz integral, cocido	200 g
Calabacita	155 g
Elote	115 g
Salsa: jitomate	100 g
Salsa: cebolla	30 g
Salsa: cilantro	10 g
Jugo de limón	15 g

622
KCAL

51
G PROTEÍNA

10
G FIBRA

ESTA COMIDA LE DA

Niacina (B3)	161%
Manganeso	114%
Vitamina B6	109%
Fósforo	97%



DÍA 1 · CENA

Sardinas, queso fresco, champiñones y aguacate

Sardinas en salsa de tomate	60 g
Queso fresco	35 g
Champiñones puestos al sol (o con luz UV)	40 g
Lechuga romana	60 g
Aguacate	70 g

347
KCAL

22
G PROTEÍNA

6
G FIBRA

ESTA COMIDA LE DA

Vitamina B12	251%
Vitamina D	111%
Selenio	76%
Fósforo	65%

DÍA 1 · EL DÍA COMPLETO

2.413	142	67	2.091
KCAL	G PROTEÍNA	G FIBRA	MG SODIO

PORCENTAJE DE LA META DIARIA · LA LÍNEA MARCA EL 100%

Vitamina A	110%	Cobre	363%
Vitamina C	710%	Hierro	250%
Vitamina D	138%	Magnesio	222%
Vitamina E	107%	Manganeso	338%
Vitamina K	125%	Fósforo	421%
Tiamina (B1)	166%	Potasio	171%
Riboflavina (B2)	175%	Selenio	289%
Niacina (B3)	279%	Zinc	162%
Ácido pantoténico (B5)	229%	Yodo	131%
Vitamina B6	230%	Proteína	111%
Folato	234%	Fibra	166%
Vitamina B12	342%	Omega-3 ALA	200%
Colina	128%	Omega-3 EPA + DHA	183%
Calcio	123%	Omega-6	131%

Entre comidas

ENTRE COMIDAS

- Guayaba — **175 g**
- Pepitas de calabaza — **30 g**
- Cacahuates tostados, sin sal — **25 g**
- Semillas de girasol — **18 g**
- Chía (agua de chía) — **11 g**
- Agua de jamaica, sin azúcar — **500 ml**

TODO EL DÍA

- Sal yodada — **3 g**

✓ Las 23 vitaminas y minerales en meta, y los 9 aminoácidos esenciales.

Grasa saturada: 8% de las calorías.



DÍA 2 · DESAYUNO

Pan con tomate, huevos e higos

Pan integral	80 g
Tomate rallado	80 g
Huevos	70 g
Aceite de oliva	20 g
Yogur natural desnatado	175 g
Higos frescos	110 g
Café	250 ml

704
KCAL

30
G PROTEÍNA

9
G FIBRA

ESTA COMIDA LE DA

Manganeso	89%
Selenio	87%
Riboflavina (B2)	87%
Fósforo	83%



DÍA 2 · COMIDA

Lentejas con espinacas y cordero

Lentejas, cocidas	275 g
Espinacas, cocidas	100 g
Zanahorias	70 g
Pierna de cordero, asada	90 g
Naranja	165 g

610
KCAL

55
G PROTEÍNA

30
G FIBRA

ESTA COMIDA LE DA

Vitamina K	423%
Hierro	187%
Folato	182%
Vitamina A	125%



DÍA 2 · CENA

Caballa, patatas y pimiento asado

Caballa, cocinada	110 g
Patatas cocidas con piel	290 g
Pimiento rojo asado	155 g
Champiñones puestos al sol (o con luz UV)	30 g
Ajo	6 g

529
KCAL

36
G PROTEÍNA

9
G FIBRA

ESTA COMIDA LE DA

Vitamina C	266%
Vitamina B12	195%
Vitamina D	147%
Vitamina B6	142%

DÍA 2 · EL DÍA COMPLETO

2.419	135	57	2.085
KCAL	G PROTEÍNA	G FIBRA	MG SODIO

PORCENTAJE DE LA META DIARIA · LA LÍNEA MARCA EL 100%

Vitamina A	175%	Cobre	402%
Vitamina C	407%	Hierro	342%
Vitamina D	158%	Magnesio	162%
Vitamina E	155%	Manganeso	323%
Vitamina K	483%	Fósforo	299%
Tiamina (B1)	193%	Potasio	194%
Riboflavina (B2)	265%	Selenio	276%
Niacina (B3)	226%	Zinc	167%
Ácido pantoténico (B5)	202%	Yodo	161%
Vitamina B6	290%	Proteína	105%
Folato	247%	Fibra	143%
Vitamina B12	372%	Omega-3 ALA	163%
Colina	106%	Omega-3 EPA + DHA	413%
Calcio	105%	Omega-6	105%

Entre comidas

ENTRE COMIDAS

- Almendras — **35 g**
- Nueces — **20 g**
- Uvas — **170 g**
- Chocolate negro 70-85% — **20 g**
- Manzanilla — **500 ml**

TODO EL DÍA

- Sal yodada — **3 g**

✓ Las 23 vitaminas y minerales en meta, y los 9 aminoácidos esenciales.

Grasa saturada: 8% de las calorías.



DÍA 3 · DESAYUNO

Quinua con leche, chía y maracuyá

Quinua, cocida	210 g
Leche 1%	380 ml
Chía	16 g
Plátano	120 g
Maracuyá	60 g

654
KCAL

27
G PROTEÍNA

21
G FIBRA

ESTA COMIDA LE DA

Fósforo	126%
Manganeso	91%
Riboflavina (B2)	87%
Cobre	82%



DÍA 3 · COMIDA

Lomo saltado con camote y habas

Lomo de res magro (lomo saltado)	160 g
Cebolla	85 g
Tomate	100 g
Camote al horno	225 g
Habas, cocidas	130 g
Aceite de canola	10 g

779
KCAL

65
G PROTEÍNA

17
G FIBRA

ESTA COMIDA LE DA

Vitamina A	245%
Vitamina B6	151%
Niacina (B3)	118%
Vitamina B12	114%



DÍA 3 · CENA

Trucha, papas, acelga y choclo

Trucha, cocinada	160 g
Patatas cocidas con piel	205 g
Acelga, cocida	180 g
Choclo	100 g
Palta	70 g

691
KCAL

50
G PROTEÍNA

15
G FIBRA

ESTA COMIDA LE DA

Vitamina K	507%
Vitamina B12	274%
Vitamina D	203%
Vitamina B6	131%

DÍA 3 · EL DÍA COMPLETO

2.471	150	59	2.005
KCAL	G PROTEÍNA	G FIBRA	MG SODIO

PORCENTAJE DE LA META DIARIA · LA LÍNEA MARCA EL 100%

Vitamina A	365%	Cobre	389%
Vitamina C	251%	Hierro	262%
Vitamina D	234%	Magnesio	196%
Vitamina E	158%	Manganeso	291%
Vitamina K	537%	Fósforo	379%
Tiamina (B1)	157%	Potasio	225%
Riboflavina (B2)	188%	Selenio	290%
Niacina (B3)	271%	Zinc	198%
Ácido pantoténico (B5)	274%	Yodo	101%
Vitamina B6	384%	Proteína	117%
Folato	151%	Fibra	148%
Vitamina B12	462%	Omega-3 ALA	285%
Colina	122%	Omega-3 EPA + DHA	286%
Calcio	105%	Omega-6	119%

Entre comidas

ENTRE COMIDAS

- Mango — **155 g**
- Semillas de girasol — **25 g**
- Pecanas — **15 g**
- Infusión de muña o manzanilla — **500 ml**

TODO EL DÍA

- Sal yodada — **3 g**

✓ Las 23 vitaminas y minerales en meta, y los 9 aminoácidos esenciales.

Grasa saturada: 5% de las calorías.

sciencebased.news

¿Preguntas, correcciones, ideas?

sciencebased.news

Escanee para ver el artículo detrás de este plan: los estudios, las calificaciones y la razón de cada alimento.

Cada artículo termina con un cuadro que dice *¿Algo poco claro, incorrecto o que falte? Díganoslo.* Llega directo al editor.

En X: **@scibasednews**

NOTAS

- Los gramos son de comida cocinada salvo que diga seco. Legumbres, arroz y granos cocidos pesan de 2 a 3 veces lo seco.
- Use sal yodada para la sal que añade; se cuentan 3 g (media cucharadita) y el sodio del día los incluye.
- Aquí la vitamina D viene casi solo del pescado azul. Los champiñones ganan vitamina D si se dejan al sol una hora, con las láminas hacia arriba, o si el paquete dice tratados con UV. Los días sin pescado, el sol o una pastilla de vitamina D cubren la falta.
- El té, el café y las infusiones suman poco a las cifras, pero aportan polifenoles que el USDA no cuenta.
- El USDA no tiene datos de biotina, cromo ni molibdeno en los alimentos, así que no se comprueban.
- Las metas son las RDA o AI de EE. UU. para adultos de 19 a 50 años (hierro de la mujer: 18 mg). Si puede quedar embarazada, tome además de 400 a 800 mcg de ácido fólico al día.
- Es un ejemplo, no un consejo médico. Consulte antes a un médico si tiene enfermedad renal, toma anticoagulantes (vitamina K) o le han dicho que limite el potasio.

De sciencebased.news/es/perfect-food-day/. Datos de alimentos: USDA FoodData Central, SR Legacy. Versión 5, 2026-10-22.