

sciencebased.news

EL PLAN DE COMIDAS

Tres días perfectos

para mujeres

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



CÓMO FUNCIONA

Comida de verdad, cada cifra comprobada

Una mujer de 65 kg, unas 1.800 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	90 g
Frijoles negros, cocidos	225 g
Tortillas de maíz	45 g
Nopales, cocidos	105 g
Papaya	285 g
Café con leche: leche 1%	95 ml

713
KCAL

40
G PROTEÍNA

29
G FIBRA

ESTA COMIDA LE DA

Vitamina C	239%
Folato	123%
Fósforo	107%
Magnesio	103%



DÍA 1 · COMIDA

Pollo, arroz integral, calabacita y elote

Pechuga de pollo, asada	65 g
Arroz integral, cocido	90 g
Calabacita	165 g
Elote	55 g
Salsa: jitomate	105 g
Salsa: cebolla	20 g
Salsa: cilantro	10 g
Jugo de limón	11 g

327
KCAL

28
G PROTEÍNA

6
G FIBRA

ESTA COMIDA LE DA

Niacina (B3)	98%
Manganeso	81%
Vitamina B6	64%
Vitamina C	62%



DÍA 1 · CENA

Sardinas, queso fresco, champiñones y aguacate

Sardinas en salsa de tomate	65 g
Queso fresco	25 g
Champiñones puestos al sol (o con luz UV)	35 g
Lechuga romana	65 g
Aguacate	55 g

302
KCAL

21
G PROTEÍNA

5
G FIBRA

ESTA COMIDA LE DA

Vitamina B12	263%
Vitamina D	100%
Vitamina K	87%
Selenio	74%

DÍA 1 · EL DÍA COMPLETO

1.922	113	60	1.932
KCAL	G PROTEÍNA	G FIBRA	MG SODIO

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

Vitamina A	136%	Cobre	332%
Vitamina C	861%	Hierro	101%
Vitamina D	121%	Magnesio	262%
Vitamina E	103%	Manganeso	356%
Vitamina K	171%	Fósforo	341%
Tiamina (B1)	149%	Potasio	200%
Riboflavina (B2)	172%	Selenio	238%
Niacina (B3)	221%	Zinc	185%
Ácido pantoténico (B5)	191%	Yodo	133%
Vitamina B6	171%	Proteína	108%
Folato	230%	Fibra	242%
Vitamina B12	332%	Omega-3 ALA	303%
Colina	147%	Omega-3 EPA + DHA	194%
Calcio	104%	Omega-6	167%

Entre comidas

ENTRE COMIDAS

- Guayaba — **180 g**
- Pepitas de calabaza — **30 g**
- Cacahuates tostados, sin sal — **20 g**
- Semillas de girasol — **19 g**
- Chía (agua de chía) — **12 g**
- Agua de jamaica, sin azúcar — **360 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	90 g
Tomate rallado	65 g
Huevos	60 g
Aceite de oliva	9 g
Yogur natural desnatado	185 g
Higos frescos	115 g
Café	180 ml

615
KCAL

30
G PROTEÍNA

10
G FIBRA

ESTA COMIDA LE DA

Manganeso	125%
Riboflavina (B2)	96%
Selenio	87%
Fósforo	85%



DÍA 2 · COMIDA

Lentejas con espinacas y cordero

Lentejas, cocidas	230 g
Espinacas, cocidas	105 g
Zanahorias	65 g
Pierna de cordero, asada	45 g
Naranja	180 g

483
KCAL

39
G PROTEÍNA

27
G FIBRA

ESTA COMIDA LE DA

Vitamina K	590%
Folato	162%
Vitamina A	159%
Vitamina C	151%



DÍA 2 · CENA

Caballa, patatas y pimiento asado

Caballa, cocinada	100 g
Patatas cocidas con piel	130 g
Pimiento rojo asado	115 g
Champiñones puestos al sol (o con luz UV)	20 g
Ajo	5 g

356
KCAL

30
G PROTEÍNA

5
G FIBRA

ESTA COMIDA LE DA

Vitamina C	223%
Vitamina B12	177%
Vitamina D	119%
Niacina (B3)	103%

DÍA 2 · EL DÍA COMPLETO

1.870	109	48	2.068
KCAL	G PROTEÍNA	G FIBRA	MG SODIO

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

Vitamina A	211%	Cobre	302%
Vitamina C	396%	Hierro	126%
Vitamina D	127%	Magnesio	185%
Vitamina E	129%	Manganeso	364%
Vitamina K	645%	Fósforo	249%
Tiamina (B1)	175%	Potasio	202%
Riboflavina (B2)	267%	Selenio	231%
Niacina (B3)	203%	Zinc	178%
Ácido pantoténico (B5)	161%	Yodo	160%
Vitamina B6	222%	Proteína	105%
Folato	214%	Fibra	193%
Vitamina B12	300%	Omega-3 ALA	172%
Colina	118%	Omega-3 EPA + DHA	375%
Calcio	103%	Omega-6	111%

Entre comidas

ENTRE COMIDAS

- Almendras — **30 g**
- Nueces — **14 g**
- Uvas — **110 g**
- Chocolate negro 70-85% — **12 g**
- Manzanilla — **360 ml**

TODO EL DÍA

- Sal yodada — **3 g**

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

Grasa saturada: 7% de las calorías.



DÍA 3 · DESAYUNO

Quinua con leche, chía y maracuyá

Quinua, cocida	205 g
Leche 1%	410 ml
Chía	18 g
Plátano	60 g
Maracuyá	50 g

608
KCAL

28
G PROTEÍNA

19
G FIBRA

ESTA COMIDA LE DA

Fósforo	129%
Manganeso	109%
Riboflavina (B2)	102%
Magnesio	86%



DÍA 3 · COMIDA

Lomo saltado con camote y habas

Lomo de res magro (lomo saltado)	120 g
Cebolla	65 g
Tomate	75 g
Camote al horno	230 g
Habas, cocidas	140 g
Aceite de canola	5 g

664
KCAL

53
G PROTEÍNA

17
G FIBRA

ESTA COMIDA LE DA

Vitamina A	320%
Vitamina B6	130%
Zinc	116%
Niacina (B3)	110%



DÍA 3 · CENA

Trucha, papas, acelga y choclo

Trucha, cocinada	80 g
Patatas cocidas con piel	90 g
Acelga, cocida	195 g
Choclo	60 g
Palta	35 g

365
KCAL

27
G PROTEÍNA

10
G FIBRA

ESTA COMIDA LE DA

Vitamina K	720%
Vitamina B12	137%
Vitamina D	101%
Vitamina A	98%

DÍA 3 · EL DÍA COMPLETO

1.873	113	50	1.958
KCAL	G PROTEÍNA	G FIBRA	MG SODIO

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

Vitamina A	465%	Cobre	318%
Vitamina C	227%	Hierro	104%
Vitamina D	135%	Magnesio	233%
Vitamina E	118%	Manganeso	325%
Vitamina K	749%	Fósforo	312%
Tiamina (B1)	133%	Potasio	235%
Riboflavina (B2)	197%	Selenio	216%
Niacina (B3)	217%	Zinc	222%
Ácido pantoténico (B5)	197%	Yodo	101%
Vitamina B6	274%	Proteína	109%
Folato	123%	Fibra	199%
Vitamina B12	303%	Omega-3 ALA	383%
Colina	124%	Omega-3 EPA + DHA	146%
Calcio	104%	Omega-6	124%

Entre comidas

ENTRE COMIDAS

- Mango — **90 g**
- Semillas de girasol — **20 g**
- Pecanas — **9 g**
- Infusión de muña o manzanilla — **360 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.