



PLANIFICADOR · PLANIFICACIÓN

Tu semana de comidas, **resuelta**

Siete días con alimentos de plaza de mercado, un sistema de porciones que se ajusta a tus macros y la lista de compras lista.

PANACEA NATURE · PANACEANATURE.COM · EDICIÓN SEPTIEMBRE 2026

Porciones, no recetas

Cada alimento está medido para que una porción aporte casi lo mismo que otra de su grupo. Así puedes cambiar arroz por plátano o pollo por mojarra sin descuadrar tus números.

PORCIÓN	APORTA	SÍMBOLO EN ESTE PLANIFICADOR
Proteína	unos 25 g de proteína	P
Carbohidrato	unos 30 g de carbohidratos	C
Grasa	unos 10 g de grasa	G
Verduras	muy poca energía, mucha fibra	libres: al menos dos puñados al día

De tus macros a tus porciones

- 1 Divide tus gramos de **proteína entre 25**, tus **carbohidratos entre 30** y tu **grasa entre 10**.
- 2 Resta **una porción de grasa por cada tres de proteína**: la carne, el huevo y el queso ya traen algo de grasa. Es una regla práctica, no una cifra de un estudio.
- 3 Reparte la proteína en tres o cuatro comidas: unos 0,4 g por kilo en cada una.
- 4 Pesa la comida las dos primeras semanas. Después, calcula a ojo y pesa de vez en cuando.

Ejemplo. Con 1.647 kcal, 136 g de proteína, 173 g de carbohidratos y 46 g de grasa: $136 \div 25 \approx 5\frac{1}{2}$ **P** · $173 \div 30 \approx 6$ **C** · $46 \div 10 \approx 4\frac{1}{2}$, menos 2 por la proteína $\approx 2\frac{1}{2}$ **G**. Es el nivel de 1.600 kcal de la página 5.

Los valores de los alimentos vienen de la Tabla de Composición de Alimentos Colombianos del ICBF (2018), sobre el peso de la parte comestible. La energía es la que publica el ICBF con su propio método, por eso no siempre coincide exactamente con la suma de los macros.

EQUIVALENCIAS

Una porción de proteína

Pesa en cocido salvo donde dice **crudo**. Valores por porción calculados de la tabla del ICBF.

ALIMENTO	PORCIÓN	PROTEÍNA	CARB.	GRASA	KCAL	CUENTA COMO
Pechuga de pollo sin piel, cocida	90 g	25,6	0,3	2,7	127	P
Lomo de cerdo, cocido	70 g	24,6	0	2,2	119	P
Pierna de res, cruda	115 g	25,1	0	4,4	139	P
Mojarra o tilapia, cruda (parte comestible)	125 g	25,1	0	2,1	120	P
Atún enlatado en agua, escurrido	105 g	25,4	0,9	3,2	133	P
Huevo entero cocido (3 huevos)	150 g	19,5	0	15,6	218	P + 1½ G
Proteína en polvo (etiqueta ISO WHEY)	34 g	22,0	3,2	1,5	114	P
Leche entera, pasteurizada	250 ml	8,0	8,5	8,0	138	⅓ P + ¾ G
Fríjol cargamanto rojo, cocido	155 g	12,6	29,9	0,9	250	C + ½ P
Lenteja común, cocida	250 g	19,3	30,0	1,3	305	C + ¾ P
Garbanzo, cocido	240 g	20,6	29,8	5,5	449	C + ¾ P + ½ G

Si no comes carne: cambia cada porción de proteína animal por 3 huevos, una porción de proteína en polvo o 250 g de lenteja cocida. Como las leguminosas también son carbohidrato, por cada porción de lenteja, fríjol o garbanzo que añadas, quita una porción de **C** del mismo día.

EQUIVALENCIAS

Carbohidratos y grasas

CARBOHIDRATO	PORCIÓN	PROTEÍNA	CARB.	GRASA	KCAL
Arroz blanco, cocido	100 g	2,3	30,9	2,1	161
Arepa de maíz precocido	90 g	3,0	30,7	0,8	147
Papa criolla con cáscara, cocida	200 g	2,8	30,4	0	170
Papa pastusa sin cáscara, cruda	160 g	3,2	30,4	0,3	155
Plátano maduro, cocido	110 g	0,9	30,6	0,2	143
Plátano verde, cocido	105 g	0,9	29,7	0,3	140
Yuca blanca, cocida	90 g	0,6	30,5	0,2	141
Avena en hojuelas	55 g	9,3	29,9	4,1	226
Pan blanco	65 g	5,8	29,6	2,2	174
Banano común	150 g	2,3	29,4	0,2	152

GRASA	PORCIÓN	PROTEÍNA	CARB.	GRASA	KCAL
Aceite vegetal	10 g (2 cucharaditas)	0	0	10,0	90
Aguacate Hass	60 g	0,8	4,0	9,8	133
Maní con piel, tostado	20 g	5,2	2,3	10,1	130
Queso campesino	40 g	7,0	0,1	10,2	120

Carbohidratos disponibles, sin contar la fibra. En la arepa y la papa criolla, el ICBF solo publica carbohidratos totales o disponibles según el caso; se usó la cifra disponible cuando existe.

Cuántas porciones en cada comida

Busca el nivel más cercano a las calorías que te dio la calculadora. El menú de las páginas 6 y 7 está escrito para **2.000 kcal**; si tu nivel es otro, usa esta tabla para quitar o sumar porciones.

COMIDA	1.600 KCAL	2.000 KCAL	2.400 KCAL
Desayuno	1 P · 1½ C · ½ G	1½ P · 2 C · ½ G	1½ P · 2½ C · ½ G
Almuerzo	1½ P · 1½ C · ½ G	1½ P · 2 C · 1 G	2 P · 2½ C · 1 G
Algo	1 P · 1 C	1 P · 1 C	1 P · 1½ C · ½ G
Cena	1½ P · 1 C · 1 G	2 P · 1½ C · 1 G	2 P · 2 C · 1 G
Total del día	5 P · 5 C · 2 G	6 P · 6½ C · 2½ G	6½ P · 8½ C · 3 G

La forma más simple de ajustar: para bajar de 2.000 a 1.600 kcal, quita una porción de carbohidrato del desayuno y del almuerzo, y media de la cena. Para subir a 2.400, suma media o una porción de carbohidrato a cada comida. La proteína casi no cambia entre niveles.

Qué hacer si un día no cuadra

- Con quedar dentro de un 10 % de tus cifras es suficiente. La semana pesa más que el día.
- Si comiste de más al almuerzo, no te saltes la cena: haz una cena con proteína y verduras, sin carbohidrato.
- Si un día usas huevo y queso en el desayuno, no agregues aceite al almuerzo: la grasa del día ya está cubierta.

Días 1 a 4

Día 1

DESAYUNO	3 huevos cocidos · 90 g de arepa · 1 banano
ALMUERZO	135 g de pechuga · 100 g de arroz · 155 g de fríjol cargamanto · ensalada
ALGO	Batido: 1 porción de proteína en polvo con 55 g de avena y agua
CENA	190 g de mojarra · 135 g de yuca · verduras · 60 g de aguacate

Día 3

DESAYUNO	3 huevos cocidos · 65 g de pan · 1 banano
ALMUERZO	170 g de pierna de res (en crudo) · 100 g de arroz · 155 g de fríjol cargamanto · ensalada
ALGO	Batido: proteína en polvo con 55 g de avena y agua
CENA	190 g de mojarra · 160 g de plátano verde · verduras con 10 g de aceite

Día 2

DESAYUNO	90 g de arepa · 105 g de atún con hogao sin aceite · 1 banano
ALMUERZO	105 g de lomo de cerdo · 110 g de plátano maduro · 250 g de lenteja · ensalada con 10 g de aceite
ALGO	Batido de proteína en polvo con 250 ml de leche · 1 fruta
CENA	135 g de pechuga · 300 g de papa criolla · verduras · 30 g de aguacate

Día 4

DESAYUNO	55 g de avena cocida en 250 ml de leche · 1 banano
ALMUERZO	180 g de pechuga · 100 g de arroz · 125 g de lenteja · ensalada
ALGO	Batido de proteína en polvo con agua · 1 fruta
CENA	105 g de lomo de cerdo · 135 g de yuca · verduras · 60 g de aguacate

Sumados con los valores del ICBF, los siete días quedan entre 1.920 y 2.110 kcal, con 147 a 165 g de proteína: cerca de 6 porciones de proteína, 6½ de carbohidrato y hasta 2½ de grasa añadida por día. Las cantidades de carne y pescado son en cocido salvo la res y la mojarra, que se pesan en crudo.

Días 5 a 7

Día 5

DESAYUNO	90 g de arepa · 40 g de queso campesino · 2 huevos · 1 fruta
ALMUERZO	190 g de mojarra · 100 g de arroz · 155 g de fríjol cargamanto · ensalada sin aceite
ALGO	Batido: proteína en polvo con 55 g de avena y agua
CENA	135 g de pechuga · 300 g de papa criolla · verduras

Día 6

DESAYUNO	65 g de pan · 105 g de atún · 30 g de aguacate · 1 fruta
ALMUERZO	170 g de pierna de res (en crudo) · 110 g de plátano maduro · 250 g de lenteja · ensalada con 10 g de aceite
ALGO	Batido de proteína en polvo con agua · 1 fruta
CENA	135 g de pechuga · 135 g de yuca · verduras

Día 7 · flexible

DESAYUNO	3 huevos cocidos · 90 g de arepa · 1 fruta
ALMUERZO	Fuera de casa: una palma de proteína, un puño de arroz o papa, media porción de fríjol y ensalada. Evita lo frito.
ALGO	Batido de proteína en polvo con 250 ml de leche · 1 fruta
CENA	190 g de mojarra · 160 g de plátano verde · verduras

Reglas de intercambio

- Cualquier **P** se cambia por otra **P** de la página 3; cualquier **C** por otra **C** de la página 4.
- El batido de la tarde puede ser 200 g de yogur con 20 g de maní y una fruta: cuenta como $\frac{1}{4}$ **P**, 2 **C** y $1\frac{1}{2}$ **G**; ese día, quita la grasa de la cena.
- Cocina el domingo lo que se repite: fríjol, lenteja, arroz y la pechuga de dos días.

Lista de mercado de la semana

Para una persona con el menú de 2.000 kcal. Los granos se compran secos: rinden entre dos y tres veces su peso al cocinarlos.

Proteínas

- ☐ 1 kg de pechuga de pollo sin piel
- ☐ 4 mojaras medianas (unos 760 g de parte comestible)
- ☐ 340 g de pierna de res
- ☐ 300 g de lomo de cerdo
- ☐ 2 latas de atún en agua
- ☐ 1 docena de huevos
- ☐ 1 bloque pequeño de queso campesino
- ☐ 7 porciones de proteína en polvo
- ☐ 1 litro de leche entera

Granos y tubérculos

- ☐ 160 g de arroz blanco
- ☐ 200 g de frijol cargamanto seco
- ☐ 200 g de lenteja seca
- ☐ 250 g de avena en hojuelas

- ☐ 4 arepas de maíz de unos 90 g
- ☐ 1 pan de unos 130 g
- ☐ 600 g de papa criolla
- ☐ ½ kg de yuca
- ☐ 1 plátano maduro grande y 2 plátanos verdes

Frutas y verduras

- ☐ 7 bananos y 4 frutas de temporada
- ☐ 1 o 2 aguacates Hass
- ☐ Verduras para 14 puñados: tomate, cebolla, zanahoria, habichuela, espinaca, brócoli, pepino, lechuga
- ☐ Limones, ajo y cilantro

Despensa

- ☐ Aceite vegetal (unos 30 g medidos en la semana, más el de cocinar)
- ☐ Café, sal y especias

PARA IMPRIMIR

Arma tu propia semana

Escribe cada comida con sus porciones, por ejemplo: "pechuga 1½ P · arroz 1 C · ensalada".

DESAYUNO	ALMUERZO	ALGO	CENA
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

FUENTES

De dónde salen los valores

1. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) (2018). Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC). 1.^a edición, noviembre de 2018. ISBN 978-958-623-199-2. Códigos usados: A004, A009, A012, A060, B070, B076, B088, B091, B106, C001, C010, D003, E004, E043, F018, F087, F118, G012, G017, J003, T010, T018, T025, T029.
2. Etiqueta del producto ISO WHEY (Healthy Sports) para la proteína en polvo: 22 g de proteína y 114 kcal por porción de 34 g.
3. Jäger R. et al. (2017). International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. J Int Soc Sports Nutr 14:20. doi:10.1186/s12970-017-0177-8
4. Schoenfeld B. J. y Aragon A. A. (2018). How much protein can the body use in a single meal for muscle-building? Implications for daily protein distribution. J Int Soc Sports Nutr.
5. Mamerow M. M. et al. (2014). Dietary Protein Distribution Positively Influences 24-h Muscle Protein Synthesis in Healthy Adults. J Nutr.

Este planificador es informativo y no sustituye la valoración de un profesional de la salud. Si tienes diabetes, enfermedad renal, alergias alimentarias u otra condición que requiera una dieta específica, ajústalo con tu médico o nutricionista.

© 2026 Panacea Nature · panaceanature.com. Puedes imprimir este documento para tu uso personal.