



GUÍA PRÁCTICA · MENTORA

8 cosas que *arruinan* cada comida del día (y cómo evitarlas)

Pequeños ajustes con base científica para que tu desayuno, comida y cena de cada día trabajen a tu favor — sin dietas imposibles ni normas de más.



✓ EVIDENCIA CIENTÍFICA

No hace falta una dieta perfecta. Hace falta *evitar los errores* que la arruinan.

En Mentora vemos el mismo patrón una y otra vez: personas que comen razonablemente bien pero que, sin darse cuenta, cometen un par de errores en cada comida que frenan sus resultados y su energía. No son grandes fallos — son detalles pequeños, fáciles de arreglar, que casi nadie explica con claridad.

Esta guía recoge los errores más comunes en una alimentación *plant-based* — y sobre todo, cómo solucionarlos hoy mismo, con ejemplos reales que puedes aplicar aunque tengas el día a día muy ocupado.

01

Identifica el error

Los fallos más frecuentes en cada comida del día, explicados sin tecnicismos.

02

Aplica la solución

Un cambio concreto y realista para cada error, listo para tu próxima comida.

03

Repite y mejora

Pequeños ajustes diarios que, sostenidos en el tiempo, se traducen en grandes resultados.

ÍNDICE

Lo que vas a encontrar

	Desayuno	04
	Media mañana	05
	Comida	06
	Merienda	07
	Cena	08
	Claves diarias · Resumen	09
	Checklist para imprimir	10



COMIDA 1 DE 5

Desayuno

EJEMPLO BIEN HECHO

Avena con bebida vegetal sin azúcar, fruta, semillas de chía y mantequilla de almendra.

✗ LO QUE LO ARRUINA

- Usar bebidas vegetales azucaradas.
- Poca proteína y grasas saludables.
- Exceso de azúcares: sirope, plátano en exceso, granola azucarada.
- No incluir fibra suficiente.

✓ CÓMO MEJORARLO

- Elige bebida vegetal sin azúcar añadida.
- Añade proteína: tofu revuelto, proteína vegetal en polvo o semillas.
- Usa fruta entera y controla las cantidades.
- Prioriza avena, semillas, frutos secos y fruta fresca.

💡 Un desayuno con proteína desde el primer bocado reduce los picos de hambre a media mañana. No hace falta que sea complicado: un puñado de semillas ya marca la diferencia.



COMIDA 2 DE 5

Media mañana

**EJEMPLO BIEN
HECHO**

Hummus con verduras crudas y un puñado de nueces.

✗ LO QUE LO ARRUINA

- Elegir snacks ultraprocesados veganos: galletas, barritas, "embutidos".
- Solo fruta: poca saciedad y pico de azúcar.
- Porciones muy grandes de frutos secos.
- Zumos en lugar de fruta entera.

✓ CÓMO MEJORARLO

- Prefiere alimentos reales y mínimamente procesados.
- Combina carbohidrato + proteína + grasa saludable.
- Fruta entera + frutos secos, unos 20-30 g.
- Evita zumos, elige siempre fruta fresca.

💡 Si a media mañana solo comes fruta, es normal que llegues a comer con más hambre de la cuenta. Combínala siempre con algo de proteína o grasa saludable.



COMIDA 3 DE 5

Comida

EJEMPLO BIEN HECHO

Bowl de quinoa con lentejas, verduras al horno, aguacate y aliño de tahini.

✗ LO QUE LO ARRUINA

- Platos con solo carbohidratos (arroz, pasta, patata) y sin proteína.
- Exceso de aceites y salsas calóricas.
- Poca variedad de verduras.
- Poca legumbre o proteína en la comida.

✓ CÓMO MEJORARLO

- Incluye siempre proteína: legumbres, tofu, tempeh, seitán o edamame.
- Llena media mitad del plato de verduras.
- Usa aceites con moderación, 1-2 cucharadas.
- Combina cereales integrales + legumbres.



Truco visual: divide el plato en tres — mitad verduras, un cuarto de proteína vegetal y un cuarto de cereal integral. No necesitas pesar nada.



COMIDA 4 DE 5

Merienda

EJEMPLO BIEN HECHO

Batido de frutos rojos con bebida de soja, proteína vegetal y semillas de cáñamo.

✗ LO QUE LO ARRUINA

- Batidos solo de fruta: mucho azúcar y poca saciedad.
- Faltan proteínas y grasas saludables.
- Snacks procesados veganos: dulces, salados, etc.

✓ CÓMO MEJORARLO

- Añade proteína vegetal y grasas saludables: semillas, frutos secos, mantequilla de frutos secos.
- Usa fruta entera y en porciones moderadas.
- Elige snacks reales: fruta + frutos secos, hummus + verduras.



Un batido "de fruta" sin nada más es, en la práctica, un zumo con paso extra. Añadir proteína lo convierte en una merienda de verdad.



COMIDA 5 DE 5

Cena

EJEMPLO BIEN HECHO

Tacos de tofu marinado con frijoles negros, verduras salteadas, aguacate y salsa casera.

✗ LO QUE LO ARRUINA

- Cenas muy pesadas y copiosas.
- Exceso de harinas refinadas: pan blanco, pizza, pasta blanca.
- Frituras o rebozados.
- Cenar muy tarde.

✓ CÓMO MEJORARLO

- Cena ligera, colorida y fácil de digerir.
- Prioriza proteína + verduras + carbohidratos integrales.
- Evita fritos, elige al horno, plancha o vapor.
- Cena entre 2 y 3 horas antes de dormir.

💡 Una cena copiosa y tardía no solo pesa en el estómago: también afecta a la calidad del sueño. Cuanto más ligera y temprana, mejor descansas.

RESUMEN

Claves diarias para no fallar

Basado en alimentos reales, variados y sin excesos: así es como una alimentación plant-based bien planteada te hace sentir y verte mejor. Estas cinco claves se repiten en las cinco comidas del día.



Proteína en cada comida

Legumbres, tofu, tempeh, seitán o proteína vegetal en polvo — en las cinco tomas del día.



Verduras en cantidad

Que ocupen la mitad del plato en comidas principales, y aparezcan también en snacks.



Granos integrales

Avena, quinoa, arroz integral: mejor que sus versiones refinadas, en raciones moderadas.



Grasas saludables

Aguacate, frutos secos, semillas y aceite de oliva — con moderación, no con miedo.



Pequeños ajustes diarios = grandes resultados. No se trata de comer perfecto, se trata de comer mejor, comida a comida.

PARA IMPRIMIR

Tu checklist de la semana

Imprime esta página o guárdala en tu móvil. Marca cada casilla a medida que lo vayas incorporando — no hace falta que sea todo a la vez.

☐ Bebida vegetal sin azúcar añadida en el desayuno.

DESAYUNO

☐ Una fuente de proteína en cada comida, sin excepción.

TODO EL DÍA

☐ Fruta entera en vez de zumos o batidos solo de fruta.

SNACKS

☐ Medio plato de verduras en comida y cena.

COMIDA / CENA

☐ Snacks reales en lugar de ultraprocesados veganos.

MEDIA MAÑANA / MERIENDA

☐ Cena ligera, terminada 2-3 horas antes de dormir.

CENA

☐ Hidratación suficiente repartida a lo largo del día.

TODO EL DÍA

¿QUIERES IR MÁS ALLÁ?

Esto es solo el *punto de partida*

Dentro de Mentora encontrarás lecciones a tu ritmo, un equipo de 5 profesionales especializados y una comunidad activa que te acompaña en cada comida del día — no solo en el desayuno.



5 especialistas

Nutricionistas,
entrenadores y biólogos
en un mismo campus.



Comunidad activa

Grupo de WhatsApp con
alumnos y profesores,
recetas y clases en
directo.



A tu ritmo

Recursos y lecciones
prácticas que encajan
en tu día a día real.

Descubre Mentora

academiamentora.com · @mentora.academia