



# PLAN DE ALIMENTACIÓN

HOMBRE CORREDOR

10K

EQUILIBRADO EN 5 TIEMPOS



PROTEÍNA ADECUADA



CARBOHIDRATOS DE CALIDAD



GRASAS SALUDABLES



ENERGÍA Y RENDIMIENTO



QUERÉTARO  
MARATÓN  
20—26



NUTRICIÓN  
LLEGAA  
TU META

## DESAYUNOS

- 3 huevos revueltos c/espinaca
- 3 claras adicionales
- 3 tortillas de maíz
- 1/2 taza de frijoles
- 1 naranja



## COLACIÓN 01

- 1 yogurt griego natural
- 20 almendras
- 1 manzana



## COMIDA

- 180 g pechuga de pollo
- 1 taza arroz integral
- 2 tortillas
- Ensalada grande
- 1/4 aguacate
- 1 cdita aceite de oliva



## COLACIÓN 02

- 1 lata atún en agua
- 6 galletas salmas
- Pepino y jícama



## CENA

- 150 g pescado o carne magra
- 1 papa mediana
- Verduras al vapor
- 1 cdita aceite de oliva
- 1 taza fresas



## 5 TIPS PARA MUJERES CORREDORAS

- Prioriza alimentos naturales y frescos.
- Come cada 3-4 horas para mantener tu energía.
- Incluye verduras en comida y cena todos los días.
- Hidrátate antes, durante y después de correr.
- Descansa lo suficiente para una mejor recuperación.

## BEBE AGUA DURANTE TODO EL DÍA.

RECOMENDACIÓN  
30-35 ml de agua por kg de peso corporal.



## SISTEMA MEXICANO DE EQUIVALENTES UTILIZADO

### CEREALES

- 1 tortilla de maíz
- 1/2 taza arroz cocido
- 1 rebanada pan integral
- 6 galletas salmas

### FRUTAS

- 1 naranja
- 1 manzana
- 1 taza fresas

### PROTEÍNA

- 30 g de pollo
- 30 g pescado
- 30 g atún
- 30 g huevo

### VERDURAS

- 1 taza verduras asadas o crudas

### GRASAS SALUDABLES

- 1 cdita aceite de oliva
- 1/4 aguacate
- 10-15 almendras