



PLAN DE ALIMENTACIÓN

MUJER CORREDORA 10K

EQUILIBRADO EN 5 TIEMPOS

- PROTEÍNA ADECUADA
- CARBOHIDRATOS DE CALIDAD
- GRASAS SALUDABLES
- ENERGÍA Y RENDIMIENTO



QUERÉTARO
MARATÓN
20—26
asics



NUTRICIÓN
LLEGAA
TU META

DESAYUNOS

Omelet de 4 claras
40 g avena
1 taza frutos rojos



COLACIÓN 01

170 g yogurt griego
15 g nueces



COMIDA

150 g carne magra
120 g quinoa cocida
Verduras asadas



COLACIÓN 02

1 manzana con 1 cucharada
de crema de cacahuete



CENA

140 g pechuga de pollo
Ensalada
2 tortillas de maíz



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 rebanada pan integral
1/2 taza arroz cocido
1/2 taza pasta cocida
1/2 taza avena

FRUTAS

1 manzana
1 plátano
1 taza papaya
1 taza fresas

PROTEÍNA

30 g de pollo
30 g carne magra
30 g atún
30 g queso cottage
1/2 taza frijoles

VERDURAS

1 taza verduras
asadas o crudas

GRASAS SALUDABLES

1 cdita aceite de oliva
1/4 aguacate
10 almendras
10 nueces