



PLAN DE ALIMENTACIÓN

HOMBRE CORREDOR

21K

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 completos
- 4 claras
- 3 tortillas de maíz
- 1/2 taza frijoles de olla
- 1 taza papaya



COLACIÓN 01

- 1 yogurt griego natural sin azúcar
- 1 plátano mediano
- 15 almendras



COMIDA

- 200 g pechuga pollo asada
- 1^{1/4} taza arroz integral
- 2 tortillas de maíz
- Ensalada grande
- 1/4 aguacate
- 1 cdita aceite oliva



COLACIÓN 02

- 1 lata atún en agua
- 6 galletas salmas
- Pepino y zanahoria c/limón



CENA

- 160 g pescado o carne magra
- 1 papa mediana cocida
- Verduras al vapor
- 1 cdita aceite 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 integral cocido
- 1 rebanada pan integral
- 26 galletas salmas

FRUTAS

- 1 manzana
- 1 plátano
- 1 taza papaya
- 1 taza fresas

PROTEÍNA

- 30 g de pollo
- 30 g pescado
- 1 taza atún en agua
- 2 huevos

VERDURAS

- 1 taza verduras asadas o crudas

GRASAS SALUDABLES

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