



PLAN DE ALIMENTACIÓN

MUJER CORREDORA

21K

EQUILIBRADO EN 5 TIEMPOS



PROTEÍNA ADECUADA



CARBOHIDRATOS DE CALIDAD



GRASAS SALUDABLES



ENERGÍA Y RENDIMIENTO



QUERÉTARO
MARATÓN

20 — 26

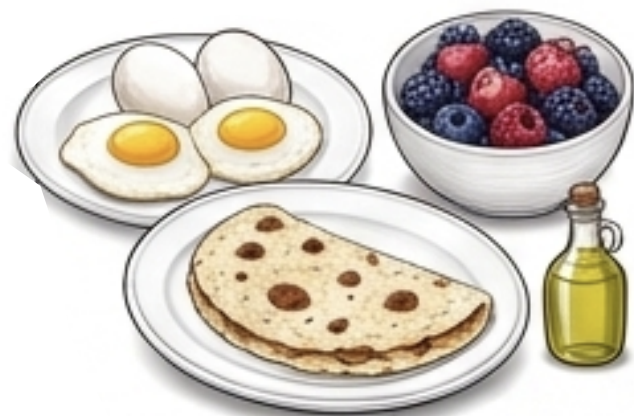


NUTRICIÓN

LLEGAA
TU META

DESAYUNOS

- 3 huevos completos
- 2 tortillas de maíz
- 1/2 aguacate (70 g aprox.)
- 1 taza frutos rojos
- 1 cdita aceite de oliva



COLACIÓN 01

- Yogurt griego natural sin azúcar (170 g)
- 20 g nueces
- 1 manzana mediana



COMIDA

- 140 g pollo, pescado o carne magra
- 1 taza arroz integral cocido
- Verduras cocinadas o crudas (hasta 2 tazas)
- 1/4 aguacate
- 1 cdita aceite oliva
- 2 tortillas de maíz



COLACIÓN 02

- 2 rebanadas pan integral
- 2 cucharadas crema de cacahuete natural
- 1 plátano pequeño



CENA

- 120 g salmón o pescado graso
- 1/2 taza quinoa cocida
- Verduras verdes abundantes
- 1 cdita aceite de oliva
- 10 almendras



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
- 2 salmas

FRUTAS

- 1 manzana
- 1 plátano
- 1 taza fruta picada

PROTEÍNA

- 30 g de pollo
- 30 g pescado
- 1 taza atún en agua
- 140 g pescado o salmón

VERDURAS

- 1 taza verduras asadas o crudas

GRASAS SALUDABLES

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