



PLAN DE ALIMENTACIÓN

HOMBRE CORREDOR

42K

EQUILIBRADO EN 5 TIEMPOS



PROTEÍNA ADECUADA



CARBOHIDRATOS DE CALIDAD



GRASAS SALUDABLES



ENERGÍA Y RENDIMIENTO



QUERÉTARO
MARATÓN

20 — 26



NUTRICIÓN

LLEGAA
TU META

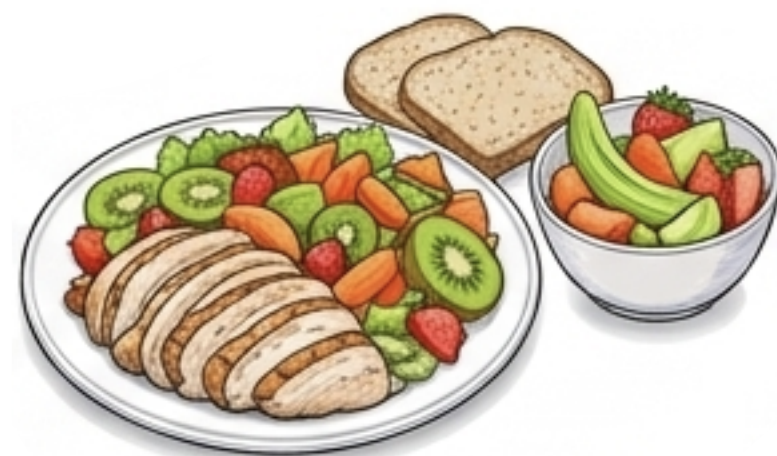
DESAYUNOS

Te de salvia o boldo
3 huevos o 90 g carne magra
Verduras verdes
3 tortillas o 3 paquetes salmas
1 taza fruta + 6 cditas granola
+ 2 cditas miel



COLACIÓN 01

70 g carne magra
Ensalada o verduras salteadas
2 rebanadas pan integral
1 taza de fruta



COMIDA

Verduras cocinadas o crudas
150 g carne magra
1 taza arroz, pasta, quinoa o frijoles
4 tortillas o 4 paquetes de salmas



CENA

90 g carne magra
o 2 filetes pequeños
Verduras verdes
2 tortillas o 2 paquetes salmas
o totopos
1 taza fruta
+ 1/2 taza yogurt natural



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