



PLAN DE ALIMENTACIÓN

MUJER CORREDORA

42K

EQUILIBRADO EN 5 TIEMPOS



PROTEÍNA ADECUADA



CARBOHIDRATOS DE CALIDAD



GRASAS SALUDABLES



ENERGÍA Y RENDIMIENTO



QUERÉTARO
MARATÓN
20—26



NUTRICIÓN
LLEGAA
TU META

DESAYUNOS

2 huevos

30 g pavo o res

Verduras

3 pzs o rebanadas de tortilla
o pan integral

1 taza fruta



COLACIÓN 01

120 g carne magra

Verduras

1/2 aguacate o 3 cdtas
queso philadelphia

2 rebanadas 30 g c/u pan,
bolillo o salmas

1 taza fruta



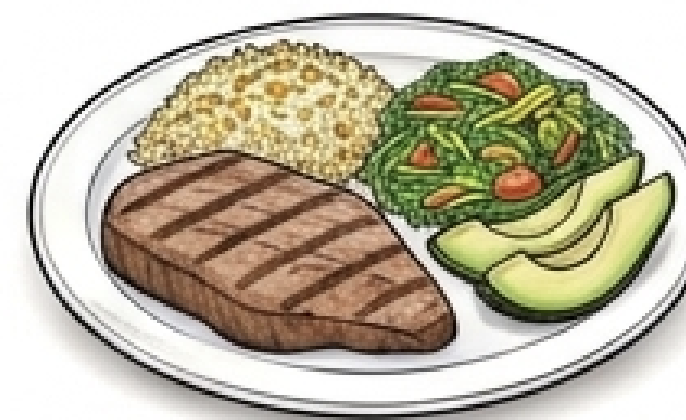
COMIDA

Verduras

120 g carne magra

1/2 aguacate
o 3 tiras tocino

1 taza arroz, papa o camote



CENA

Verduras

90 g carne magra
o 1 filete pequeño

2 rebanadas pan integral
de 30 g o 2 paquete salmas

1/3 aguacate o 2 tiras tocino

1 pz fruta + 6 cdtas granola



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