



PLAN DE ALIMENTACIÓN

HOMBRE CORREDOR

5K

EQUILIBRADO EN 5 TIEMPOS



PROTEÍNA ADECUADA



CARBOHIDRATOS DE CALIDAD



GRASAS SALUDABLES



ENERGÍA Y RENDIMIENTO



QUERÉTARO
MARATÓN
20—26
asics



NUTRICIÓN
LLEGAA
TU META

DESAYUNOS

- 3 huevos completos
- 3 claras
- 3 tortillas de maíz
- 1/2 taza frijoles
- 1 taza melón



COLACIÓN 01

- 1 yogurt griego natural
- 1 manzana
- 15 almendras



COMIDA

- 180 g pechuga de pollo
- 1 taza arroz integral
- 2 tortillas
- Ensalada grande
- 1/4 aguacate
- 1 cdita aceite oliva



COLACIÓN 02

- 1 lata atún en agua
- 4 galletas salmas
- Pepino y zanahoria



CENA

- 150 g pescado o carne magra
- 1 papa mediana
- 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 cocido
- 1/2 taza pasta cocida
- 1 rebanada pan integral

FRUTAS

- 1 manzana
- 1 taza melón
- 1 taza fresa

PROTEÍNA

- 30 g de pollo
- 30 g pescado
- 30 g atún
- 30 g huevo
- 30 g pavo

VERDURAS

- 1 taza verduras asadas o crudas

GRASAS SALUDABLES

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