



QUERÉTARO²⁰
MARATÓN²²



Plan de alimentación

1,500 kcal

Mes

Junio*

* Basado en tus entrenamientos para crear base aeróbica.

<p>Desayuno</p> <p>Verdura + 3 origen animal + 1 grasa sin proteína + 2 cereales + 1 fruta</p>	<p>Torre de chilaquiles Opción 1</p> <p>2 tortillas de maíz tostadas en el comal + 60g de pollo desmenuzado + 30g de queso fresco + salsa al gusto sin freír + ¼ de aguacate.</p> <p>1 tza. de papaya.</p>	<p>Quesadillas con jamón Opción 2</p> <p>2 tortillas de maíz + 60g queso oaxaca + 30g de pechuga de pavo + 1 tza. de nopales a la mexicana + ¼ de aguacate.</p> <p>1 tza. de melón.</p>	
<p>Colación</p> <p>1 lácteo + 1 fruta</p>	<p>Yogurth con fresas Opción 1</p> <p>½ tza. de yogurth griego ó yogurth natural sin azúcar + 1 tza de fresas.</p>	<p>Yogurth con manzana Opción 2</p> <p>½ tza. de yogurth griego ó yogurth natural sin azúcar + 1 manzanana con canela.</p>	
<p>Comida</p> <p>Verdura + 5 origen animal + 1 grasa sin proteína + 1 leguminosa + 2 cereales</p>	<p>► Sopa de verduras ó verduras al vapor (no papa ni elote)*</p> <p>*Evita consomés en cubo ó en polvo. De preferencia que sea caldillo de jitomate natural ó caldo de pollo desgrasado.</p> <ul style="list-style-type: none"> ► 150 g de pollo ó carne ó 200g de pescado, salmón ó atún (se deben pesar en crudo). ► Ensalada ó guarnición de verduras. ► 1 c dita. de aceite para cocinar ó ¼ de aguacate. ► ½ tza. de frijol, haba, garbanzo ó lenteja (puedes cambiarlo a desayuno ó cena si así lo prefieres). ► ½ tza. de arroz ó pasta ó 2 tortillas de maíz ó ½ papa cocida con piel ó ½ elote cocido. ► Agua natural ó agua de limón, jamaica ó tamarindo con stevia ó sin azúcar. 		<p>Aderezos permitidos:</p> <p>Limón, sal, Tajín, vinagres, salsas ó salsa de soya baja en sodio.</p> <p>Evitar:</p> <p>Aderezos comerciales y vinagretas altas en grasa.</p>
<p>Colación</p> <p>1 fruta + 1 grasa con proteína</p>	<p>Cacahuates Opción 1</p> <p>2 naranjas pequeñas ó 1 grande + 2 cdas. de cacahuates enchilados.</p>	<p>Almendras Opción 2</p> <p>1 manzana + 10 almendras ó 1 cda. de crema de cacahuete sin azúcar.</p>	
<p>Cena</p> <p>Verdura + 3 origen animal + 2 cereales + 1 grasa sin proteína</p>	<p>Tostadas de panela Opción 1</p> <p>2 tortillas tostadas al comal ó tostadas horneadas + 80g de queso panela asado + 30g de pechuga de pavo + calabacitas a la mexicana + ¼ de aguacate.</p>	<p>Tacos de bistec Opción 2</p> <p>2 tortillas de maíz + 90g de bistec + cebollitas y nopales asados + ¼ de aguacate.</p>	

Nutrióloga
Leticia Suárez Arizcorbe

Cédula Profesional
7376276

Hospital San José, Piso 3, Consultorio 309
Tel. 2 15 4426 / 2 16 1542

Celular
(442) 239 7520

<p>Desayuno</p> <p>Verdura + 2 origen animal + 1 grasa sin proteína + 2 cereales</p>	<p>Toast de huevo Opción 1</p> <p>2 rebanadas de pan integral tostado con ¼ de aguacate + 2 huevos estrellados. 1 tza. de verduras asadas (champiñones, cebolla, calabacitas).</p>	<p>Omelette Opción 2</p> <p>4 claras de huevo + verdura al gusto + ¼ de aguacate + 2 tortillas de maíz.</p>
<p>Colación</p> <p>Verdura + 1 cereal + 2 grasas con proteína</p>	<p>Pan con crema de cacahuete Opción 1</p> <p>1 rebanada de pan integral + 2 cdas. de crema de cacahuete sin azúcar. 1 tza. de pepino.</p>	<p>Galletas maría + almendras Opción 2</p> <p>5 galletas maría + 20 almendras. 1 tza. de gelatina light.</p>
<p>Comida</p> <p>Verdura + 6 origen animal + 1 grasa sin proteína + 1 leguminosa + 2 cereales</p>	<p>► Sopa de verduras ó verduras al vapor (no papa ni elote)*</p> <p>*Evita consomés en cubo ó en polvo. De preferencia que sea caldillo de jitomate natural ó caldo de pollo desgrasado.</p> <p>► 180 g de pollo ó carne ó 240g de pescado, salmón ó atún (se deben pesar en crudo).</p> <p>► Ensalada ó guarnición de verduras.</p> <p>► 1 cdtita. de aceite para cocinar ó ¼ de aguacate.</p> <p>► ½ tza. de frijol, haba, lenteja ó garbanzo (puedes usarlo en cualquier tiempo de comida).</p> <p>► ½ tza. de arroz ó pasta ó 2 tortillas de maíz ó 2 paquetes de salmas.</p> <p>► Agua natural ó agua de limón, jamaica ó tamarindo con stevia ó sin azúcar.</p>	
<p>Colación</p> <p>1 fruta + 1 grasa con proteína</p>	<p>Cacahuates Opción 1</p> <p>1 tza. de piña + 2 cdas. de cacahuates enchilados.</p>	<p>Nueces Opción 2</p> <p>½ toronja + 6 nueces + canela.</p>
<p>Cena</p> <p>Verdura + 2 origen animal + 2 cereales + 1 grasa sin proteína</p>	<p>Huarache de nopal Opción 1</p> <p>1 nopal asado con 80g de queso panela asado + caldillo de jitomate. 1 rebanada de pan integral con ¼ de aguacate.</p>	<p>Ensalada de surimi Opción 2</p> <p>2 barritas de surimi con pepino, cebolla, jitomate, cilantro y ¼ de aguacate + 10 galletas habaneras.</p>

Aderezos permitidos:

Limón, sal, Tajín, vinagres, salsas ó salsa de soya baja en sodio.

Evitar:

Aderezos comerciales y vinagretas altas en grasa.



QUERÉTARO²⁰
MARATÓN²²



Plan de alimentación

1,500 kcal

Mes

Agosto*

* Basado en tus entrenamientos para crear adaptación.

<p>Desayuno</p> <p>Verdura + 2 origen animal + 1 grasa sin proteína + 2 cereales + 2 frutas</p>	<p>Wrap de pan pita Opción 1</p> <p>1 pan pita integral + 30g de pechuga de pavo + 2 cdas. de requesón + espinaca, jitomate, cebolla y champiñones + ¼ de aguacate.</p> <p>1 plátano con canela.</p>	<p>Huevos rancheros Opción 2</p> <p>2 tortillas de maíz + 2 huevos estrellados + salsa al gusto + ¼ de aguacate.</p> <p>2 tzas. de papaya con limón y stevia.</p>	
<p>Colación</p> <p>Verdura + 1 lácteo + 1 grasa con proteína + 1 fruta</p>	<p>Gazpacho Opción 1</p> <p>½ tza de jícama + ½ tza. de pepino + ½ tza. de piña + ½ tza. de sandía + 2 cdas. de cacahuates enchilados + limón + chilito en polvo sin azúcar.</p> <p>½ tza. de yogurth griego sin azúcar</p>	<p>Manzana almendrada Opción 2</p> <p>1 manzana partida en gajos con canela y 1 cdita de miel + 10 almendras picadas. Meter al horno ó en el sartén tapado unos 10 minutos y disfruta. Acompaña con ½ tza. de yogurth griego sin azúcar.</p>	
<p>Comida</p> <p>Verdura + 3 origen animal + 1 grasa sin proteína + 2 cereales</p>	<p>► Sopa de verduras ó verduras al vapor (no papa ni elote)*</p> <p>*Evita consomés en cubo ó en polvo. De preferencia que sea caldillo de jitomate natural ó caldo de pollo desgrasado.</p> <ul style="list-style-type: none"> ► 120 g de pollo ó carne ó 160g de pescado, salmón ó atún (se deben pesar en crudo). ► Ensalada ó guarnición de verduras. ► 1 cdita. de aceite para cocinar ó ¼ de aguacate. ► ½ tza. de arroz ó pasta ó 2 tortillas de maíz ó ½ papa cocida con piel ó ½ elote cocido. ► Agua natural ó agua de limón, jamaica ó tamarindo con stevia ó sin azúcar. 		<p>Aderezos permitidos:</p> <p>Limón, sal, Tajín, vinagres, salsas ó salsa de soya baja en sodio.</p> <p>Evitar:</p> <p>Aderezos comerciales y vinagretas altas en grasa.</p>
<p>Colación</p> <p>1 fruta + 1 lácteo</p>	<p>Mango Opción 1</p> <p>½ mango congelado + 1 tza. de leche deslactosada light + canela -> licuar.</p>	<p>Plátano Opción 2</p> <p>1 plátano dominico + ½ tza. de yogurth griego sin azúcar + canela.</p>	
<p>Cena</p> <p>Verdura + 2 origen animal + 1 grasa sin proteína + 2 cereales</p>	<p>Tostadas de jamón Opción 1</p> <p>2 tostadas horneadas + 60g de pechuga de pavo + verdura (lechuga, jitomate, cebolla, etc.) + ¼ de aguacate.</p>	<p>Huevo + arroz con leche Opción 2</p> <p>2 huevos cocidos + verdura a la parrilla al gusto.</p> <p>½ tza. de arroz al vapor agrega en fuego muy bajito un chorrito de leche de coco ó almendra, canela y vainilla y 20g de chocolate sin azúcar.</p>	

Nutrióloga
Leticia Suárez Arizcorbe

Cédula Profesional
7376276

Hospital San José, Piso 3, Consultorio 309
Tel. 2 15 4426 / 2 16 1542

Celular
(442) 239 7520

<p>Desayuno</p> <p>Verdura + 1 origen animal + 2 cereales + 2 fruta</p>	<p>Sándwich de pavo Opción 1</p> <p>2 rebanadas de pan integral + 30g de pechuga de pavo + verdura (espinaca, jitomate, germen de alfalfa, champiñones, etc.). 4 duraznos.</p>	<p>Tacos de requesón Opción 2</p> <p>2 tortillas de maíz + 2 cdas. de requesón (mezcla con cebollita, epazote, sal y pimienta) + calabacitas asadas. 2 tzas. de melón.</p>	
<p>Colación</p> <p>Verdura + 1 grasa sin proteína + 1 cereal + 1 fruta</p>	<p>Taco de aguacate Opción 1</p> <p>½ tza. de jícama + ½ tza. de pepino + ½ tza. de piña + ½ tza. de sandía + 2 cdas. de cacahuates enchilados + limón + chilito en polvo sin azúcar.</p>	<p>Fresas con chocolate Opción 2</p> <p>1 tza. de fresas + 20g de chocolate sin azúcar + 5 galletas maría.</p>	
<p>Comida</p> <p>Verdura + 4 origen animal + 2 grasa sin proteína + 4 cereales</p>	<p>► Sopa de verduras ó verduras al vapor (no papa ni elote)*</p> <p>*Evita consomés en cubo ó en polvo. De preferencia que sea caldillo de jitomate natural ó caldo de pollo desgrasado.</p> <p>► 120 g de pollo ó carne ó 160g de pescado, salmón ó atún (se deben pesar en crudo).</p> <p>► Ensalada ó guarnición de verduras.</p> <p>► 1 cdita. de aceite para cocinar + ¼ de aguacate.</p> <p>► ½ tza de arroz ó pasta + 2 tortillas de maíz ó ½ papa cocida con piel ó ½ elote cocido.</p> <p>► Agua natural ó agua de limón, jamaica ó tamarindo con stevia ó sin azúcar.</p>		<p>Aderezos permitidos:</p> <p>Limón, sal, Tajín, vinagres, salsas ó salsa de soya baja en sodio.</p> <p>Evitar:</p> <p>Aderezos comerciales y vinagretas altas en grasa.</p>
<p>Colación</p> <p>1 fruta + 1 grasa con proteína</p>	<p>Nueces Opción 1</p> <p>1 manzana + 6 nueces.</p>	<p>Almendras Opción 2</p> <p>2 guayabas + 10 almendras.</p>	
<p>Cena</p> <p>Verdura + 2 origen animal + 1 grasa sin proteína + 2 cereales</p>	<p>Pizza de pan pita Opción 1</p> <p>1 pan pita con salsa de jitomate + cebolla, espinaca, pimientos + 30g de pechuga de pavo picadito + 30g de queso oaxaca. Lleva al sartén a fuego muy bajito y tapa hasta gratinar el queso.</p>	<p>Pasta fría con atún Opción 2</p> <p>½ tza. de pasta (tornillitos) ya cocida + 1 sobre de atún + verdura al gusto + 1 cdita de mayonesa light.</p>	