

<p><b>Desayuno</b></p> <p>Verdura + 4 origen animal + 3 cereales + 1 grasa sin proteína + 2 frutas</p>	<p><b>Torre de chilaquiles</b> Opción 1</p> <p>3 tortillas de maíz tostadas en el comal + 60g de pollo desmenuzado + 1 huevo estrellado + 30g de queso fresco + salsa al gusto sin freír + ¼ de aguacate.</p> <p>2 tzas. de papaya.</p>	<p><b>Quesadillas con jamón</b> Opción 2</p> <p>3 tortillas de maíz + 60g queso oaxaca + 60g de pechuga de pavo + 1 tza. de nopales a la mexicana + ¼ de aguacate.</p> <p>2 tzas. de melón.</p>	
<p><b>Colación</b></p> <p>Verdura + 3 origen animal + 2 grasas sin proteína + 2 cereales + 1 fruta</p>	<p><b>Sandwich</b> Opción 1</p> <p>2 rebanadas de pan integral + 60g de pechuga de pavo + 40g de queso panela + jitomate, cebolla, lechuga, espinaca, etc. + ½ aguacate.</p> <p>1 tza. de piña.</p>	<p><b>Ensalada de atún</b> Opción 2</p> <p>1 sobre de atún + ½ tza. de pasta de tornillitos ya cocida + verdura (chícharo, zanahoria, pimientos, champiñones, etc) + limón + 2 cditas. de mayonesa light.</p> <p>2 naranjas pequeñas ó 1 grande.</p>	
<p><b>Comida</b></p> <p>Verdura + 7 origen animal + 1 grasa sin proteína + 2 leguminosas + 4 cereales</p>	<p>► <b>Sopa de verduras ó verduras al vapor (no papa ni elote)*</b></p> <p>*Evita consomés en cubo ó en polvo. De preferencia que sea caldillo de jitomate natural ó caldo de pollo desgrasado.</p> <p>► <b>210 g de pollo ó carne ó 280g de pescado, salmón ó atún (se deben pesar en crudo).</b></p> <p>► <b>Ensalada ó guarnición de verduras.</b></p> <p>► <b>1 cedita. de aceite para cocinar + ¼ de aguacate.</b></p> <p>► <b>1 tza. de frijol, haba, lenteja ó garbanzo (puedes usarlo en cualquier tiempo de comida).</b></p> <p>► <b>½ tza. de arroz ó pasta + 2 tortillas de maíz ó ½ papa cocida y con piel ó ½ elote cocido ó bien puedes usar 1 tza. de arroz ó 4 tortillas.</b></p> <p>► <b>Agua natural ó agua de limón, jamaica ó tamarindo con stevia ó sin azúcar.</b></p>		<p><b>Aderezos permitidos:</b></p> <p>Limón, sal, Tajín, vinagres, salsas ó salsa de soya baja en sodio.</p> <p><b>Evitar:</b></p> <p>Aderezos comerciales y vinagretas altas en grasa.</p>
<p><b>Colación</b></p> <p>1 fruta + 2 grasa con proteína</p>	<p><b>Cacahuates</b> Opción 1</p> <p>2 naranjas pequeñas ó 1 grande + 4 cdas. de cacahuates enchilados.</p>	<p><b>Almendras</b> Opción 2</p> <p>1 manzana + 20 almendras ó 2 cda. de crema de cacahuate sin azúcar.</p>	
<p><b>Cena</b></p> <p>Verdura + 4 origen animal + 2 cereales + 1 grasa sin proteína</p>	<p><b>Tostadas de panela</b> Opción 1</p> <p>3 tortillas tostadas al comal ó tostadas horneadas + 80g de queso panela asado + 60g de pechuga de pavo calabacitas a la mexicana + ¼ de aguacate.</p>	<p><b>Tacos de bistec con queso</b> Opción 2</p> <p>3 tortillas de maíz + 60g de bistec + 60g de queso oaxaca + cebollitas y nopales asados + ¼ de aguacate.</p>	



QUERÉTARO<sup>20</sup>  
MARATÓN<sup>22</sup>



Plan de alimentación

**2,500 kcal**

Mes

**Julio\***

\* Basado en tus entrenamientos para crear base resistencia.

<p><b>Desayuno</b></p> <p>Verdura + 4 origen animal + 2 grasa sin proteína + 1 leguminosa + 3 cereales + 1 fruta</p>	<p><b>Toast de huevo</b> Opción 1</p> <p>3 rebanadas de pan integral tostado con ½ de aguacate + 2 huevos estrellados + 80g de queso panela asado + 1 tza. de verduras asadas (champiñones, cebolla, calabacitas) + ½ tza. de frijoles.</p> <p>1 tza. de melón.</p>	<p><b>Omelette</b> Opción 2</p> <p>4 claras de huevo + 60g de queso oaxaca + verdura al gusto + ½ de aguacate + 3 tortillas de maíz + ½ tza. de frijoles.</p> <p>1 tza. de papaya.</p>	
<p><b>Colación</b></p> <p>Verdura + 3 origen animal + 1 grasa con proteína + 1 cereal + 2 fruta</p>	<p><b>Pan con crema de cacahuete</b> Opción 1</p> <p>1 rebanada de pan integral + 2 cda de crema de cacahuete sin azúcar + ½ plátano rebanado.</p> <p>6 rollitos de pechuga de pavo con verdura.</p>	<p><b>Huevo cocido con verdura</b> Opción 2</p> <p>3 huevos cocidos + verdura + ¼ de aguacate.</p> <p>5 galletas María.</p>	
<p><b>Comida</b></p> <p>Verdura + 8 origen animal + 2 grasas sin proteína + 1 leguminosa + 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>► 240 g de pollo ó carne ó 320g 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 frijol, haba, lenteja ó garbanzo (puedes usarlo en cualquier tiempo de comida).</p> <p>► 1 tza. de arroz ó pasta ó 4 tortillas de maíz ó 1 papa cocida con piel ó 1 elote cocido ó bien ½ tza. de arroz ó pasta + 2 tortillas de maíz.</p> <p>► Agua natural ó agua de limón, jamaica ó tamarindo con stevia ó sin azúcar.</p>		<p><b>Aderezos permitidos:</b></p> <p>Limón, sal, Tajín, vinagres, salsas ó salsa de soya baja en sodio.</p> <p><b>Evitar:</b></p> <p>Aderezos comerciales y vinagretas altas en grasa.</p>
<p><b>Colación</b></p> <p>1 fruta + 1 lácteo + 2 grasas con proteína</p>	<p><b>Piña</b> Opción 1</p> <p>1 tza. de piña + 20 almendras + ½ tza. de yogurth griego + canela.</p>	<p><b>Mango</b> Opción 2</p> <p>Licuar ½ mango congelado con 12 nueces, canela y 1 tza. de leche deslactosada light.</p>	
<p><b>Cena</b></p> <p>Verdura + 4 origen animal + 2 cereales + 1 grasa sin proteína</p>	<p><b>Huarache de nopal</b> Opción 1</p> <p>1 nopal asado con 80g de queso panela asado + 60g de pollo + caldillo de jitomate + ¼ de aguacate.</p> <p>2 rebanadas de pan integral.</p>	<p><b>Ensalada de surimi</b> Opción 2</p> <p>4 barritas de surimi con pepino, cebolla, jitomate, cilantro y ¼ de aguacate + 10 galletas habaneras.</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



QUERÉTARO<sup>20</sup>  
MARATÓN<sup>22</sup>



Plan de alimentación

**2,500 kcal**

Mes

**Agosto\***

\* Basado en tus entrenamientos para crear adaptación.

<p><b>Desayuno</b></p> <p>Verdura + 3 origen animal + 2 grasa sin proteína + 1 leguminosa + 3 cereales + 1 fruta</p>	<p><b>Wrap de pan pita</b> Opción 1</p> <p>1 pan pita integral + 60g de pechuga de pavo + 4 cdas. de requesón + espinaca, jitomate, cebolla y champiñones + ½ de aguacate.</p> <p>1 tza. de melón + 3 cdas. de granola sin azúcar.</p>	<p><b>Huevos rancheros</b> Opción 2</p> <p>3 tortillas de maíz + 3 huevos estrellados + salsa al gusto + ½ de aguacate.</p> <p>1 tza. de papaya con limón y stevia.</p>	
<p><b>Colación</b></p> <p>Verdura + 2 origen animal + 2 cereales + 2 frutas</p>	<p><b>Gazpacho + sándwich</b> Opción 1</p> <p>½ tza. de jícama + ½ tza de pepino + 1 tza. de piña + 1 tza. de sandía + limón + chilito en polvo sin azúcar.</p> <p>2 rebanadas de pan integral + 60g de pechuga de pavo + verdura.</p>	<p><b>Manzana al horno + atún</b> Opción 2</p> <p>2 manzanas partida en gajos con canela. Meter al horno ó en el sartén tapado unos 10 minutos.</p> <p>1 sobre de atún con verduras + 2 paquetes de salmas.</p>	
<p><b>Comida</b></p> <p>Verdura + 6 origen animal + 2 grasas sin proteína + 5 cereales</p>	<p>► <b>Sopa de verduras ó verduras al vapor (no papa ni elote)*</b></p> <p>*Evita consomés en cubo ó en polvo. De preferencia que sea caldillo de jitomate natural ó caldo de pollo desgrasado.</p> <p>► <b>180 g de pollo ó carne ó 240g de pescado, salmón ó atún (se deben pesar en crudo).</b></p> <p>► <b>Ensalada ó guarnición de verduras.</b></p> <p>► <b>1 cdita. de aceite para cocinar + ¼ de aguacate.</b></p> <p>► <b>½ tza. de arroz ó ½ papa ó elote + 3 tortillas.</b></p> <p>► <b>Agua natural ó agua de limón, jamaica ó tamarindo con stevia ó sin azúcar.</b></p>		<p><b>Aderezos permitidos:</b></p> <p>Limón, sal, Tajín, vinagres, salsas ó salsa de soya baja en sodio.</p> <p><b>Evitar:</b></p> <p>Aderezos comerciales y vinagretas altas en grasa.</p>
<p><b>Colación</b></p> <p>2 grasas con proteína + 2 frutas + 1 lácteo</p>	<p><b>Mango</b> Opción 1</p> <p>1 mango congelado + 1 tza. de leche deslactosada light + canela + 12 nueces -&gt; licuar</p>	<p><b>Plátano</b> Opción 2</p> <p>1 plátano + ½ tza. de yogurth griego sin azúcar + 20 almendras</p>	
<p><b>Cena</b></p> <p>Verdura + 2 origen animal + 1 grasa sin proteína + 3 cereales</p>	<p><b>Tostadas de jamón</b> Opción 1</p> <p>3 tostadas horneadas + 60g de pechuga de pavo + verdura (lechuga, jitomate, cebolla, etc.) + ½ aguacate.</p>	<p><b>Huevo + arroz con leche</b> Opción 2</p> <p>2 huevos cocidos + verdura a la parrilla al gusto.</p> <p>¾ tza. de arroz al vapor agrega en fuego muy bajito un chorrito de leche de coco ó almendra, canela y vainilla y 40g 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



QUERÉTARO<sup>20</sup>  
MARATÓN<sup>22</sup>



Plan de alimentación

**2,500 kcal**

Mes

**Septiembre\***

\* Basado en tus entrenamientos para crear reservas de glucógeno.

<p><b>Desayuno</b></p> <p>Verdura + 2 origen animal + 2 grasas sin proteína + 1 leguminosa + 3 cereales + 2 frutas</p>	<p><b>Sándwich de pavo</b> Opción 1</p> <p>2 rebanadas de pan integral + 30g de pechuga de pavo + 40g de queso panela + verdura (espinaca, jitomate, germen de alfalfa, champiñones, etc.) + ½ aguacate + ½ tza de frijoles.</p> <p>4 duraznos.</p>	<p><b>Tacos de requesón</b> Opción 2</p> <p>3 tortillas de maíz + 4 cdas. de requesón (mezcla con cebollita, epazote, sal y pimienta) + calabacitas asadas + ½ aguacate + ½ tza de frijoles.</p> <p>2 tzas. de melón.</p>	
<p><b>Colación</b></p> <p>Verdura + 1 origen animal + 2 cereales + 2 frutas + 1 lácteo</p>	<p><b>Licudo</b> Opción 1</p> <p>1 tza. de leche deslactosada light + 1 mango congelado + vainilla y canela + 4 cdas de avena.</p> <p>40g de queso panela en cuadritos + verdura.</p>	<p><b>Fresas yogurth</b> Opción 2</p> <p>2 tzas. de fresas + ½ tza de yogurth griego sin azúcar + 6 cdas. de granola sin azúcar.</p> <p>3 rollitos de pechuga de pavo con verdura.</p>	
<p><b>Comida</b></p> <p>Verdura + 4 origen animal + 3 grasas sin proteína + 1 leguminosa + 5 cereales + 2 frutas</p>	<p>► <b>Sopa de verduras ó verduras al vapor (no papa ni elote)*</b></p> <p>*Evita consomés en cubo ó en polvo. De preferencia que sea caldillo de jitomate natural ó caldo de pollo desgrasado.</p> <p>► <b>120 g de pollo ó carne ó 160g de pescado, salmón ó atún (se deben pesar en crudo).</b></p> <p>► <b>Ensalada ó guarnición de verduras.</b></p> <p>► <b>1 cdita. de aceite para cocinar + ½ de aguacate.</b></p> <p>► <b>½ tza. de frijol, haba, lenteja ó garbanzo (puedes usarlo en cualquier tiempo de comida).</b></p> <p>► <b>½ tza. de arroz ó ½ papa ó elote + 3 tortillas.</b></p> <p>► <b>2 porciones de fruta a manera de postre ó la puedes usar para hacer una ensalada.</b></p> <p>► <b>Agua natural ó agua de limón, jamaica ó tamarindo con stevia ó sin azúcar.</b></p>		<p><b>Aderezos permitidos:</b></p> <p>Limón, sal, Tajín, vinagres, salsas ó salsa de soya baja en sodio.</p> <p><b>Evitar:</b></p> <p>Aderezos comerciales y vinagretas altas en grasa.</p>
<p><b>Colación</b></p> <p>1 fruta + 1 grasa con proteína</p>	<p><b>Manzana</b> Opción 1</p> <p>1 manzana + 1 cda. de crema de cacahuete.</p>	<p><b>Guayaba</b> Opción 2</p> <p>2 guayabas + 6 nueces y canela.</p>	
<p><b>Cena</b></p> <p>Verdura + 2 origen animal + 2 grasas sin proteína + 2 cereales + 1 fruta</p>	<p><b>Pizza de pan pita</b> Opción 1</p> <p>1 pan pita con salsa de jitomate + cebolla, espinaca, pimientos + 10 aceitunas + 30g de pechuga de pavo picadito + 30g de queso oaxaca. Lleva al sartén a fuego muy bajo y tapa hasta gratinar el queso + 1 tza de piña.</p>	<p><b>Pasta fría con atún</b> Opción 2</p> <p>½ tza. de pasta (tornillitos) ya cocida + 1 sobre de atún + verdura al gusto + 2 cdita. de mayonesa light.</p> <p>1 manzana.</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