

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>Desayuno</p> <p>Verdura + 5 origen animal + 4 cereales + 1 grasa sin proteína + 1 frutas</p> | <p>Torre de chilaquiles Opción 1</p> <p>4 tortillas de maíz tostadas en el comal + 90g 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>Quesadillas con jamón Opción 2</p> <p>3 tortillas de maíz + 90g queso oaxaca + 60g de pechuga de pavo + 1 tza. de nopales a la mexicana + ¼ de aguacate.</p> <p>1 tzas. de melón.</p> | |
| <p>Colación</p> <p>Verdura + 3 origen animal + 2 grasas sin proteína + 2 cereales + 1 fruta</p> | <p>Sandwich 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>Ensalada de atún Opción 2</p> <p>1 sobre de atún + 1 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>Comida</p> <p>Verdura + 8 origen animal + 2 grasas sin proteína + 2 leguminosas + 6 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 cedita. de aceite para cocinar + ¼ de aguacate.</p> <p>► 1 tza. de frijol, haba, lenteja ó garbanzo (puedes usarlo en cualquier tiempo de comida).</p> <p>► 1 tza. de arroz ó pasta + 2 tortillas de maíz ó ½ papa cocida y con piel ó ½ elote cocido ó bien puedes usar ½ tza. de arroz ó 4 tortillas.</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 lácteo + 2 grasa con proteína</p> | <p>Cacahuates Opción 1</p> <p>2 naranjas pequeñas ó 1 grande + 4 cdas. de cacahuates enchilados + ½ tza. de yogurht natural ó griego sin azúcar.</p> | <p>Almendras Opción 2</p> <p>1 manzana + 20 almendras ó 2 cdas. de crema de cacahuete sin azúcar + ½ tza. de yogurht natural ó griego sin azúcar.</p> | |
| <p>Cena</p> <p>Verdura + 4 origen animal + 4 cereales + 1 grasa sin proteína</p> | <p>Tostadas de panela Opción 1</p> <p>4 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>Tacos de bistec con queso Opción 2</p> <p>4 tortillas de maíz + 60g de bistec + 60g de queso oaxaca + cebollitas y nopales asados + ¼ de aguacate.</p> | |



QUERÉTARO²⁰
MARATÓN²²



Plan de alimentación

2,900 kcal

Mes

Julio*

* Basado en tus entrenamientos para crear base resistencia.

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>Desayuno</p> <p>Verdura + 4 origen animal + 2 grasa sin proteína + 1 leguminosa + 4 cereales + 1 fruta</p> | <p>Toast de huevo Opción 1</p> <p>4 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>Omelette Opción 2</p> <p>4 claras de huevo + 60g de queso oaxaca + verdura al gusto + ½ de aguacate + 4 tortillas de maíz + ½ tza de frijoles.</p> <p>1 tza. de papaya.</p> | |
| <p>Colación</p> <p>Verdura + 3 origen animal + 2 grasa con proteína + 1 cereal + 1 fruta</p> | <p>Pan con crema de cacahuete Opción 1</p> <p>1 rebanada de pan integral + 2 cdas. de crema de cacahuete sin azúcar + ½ plátano rebanado.</p> <p>6 rollitos de pechuga de pavo con verdura.</p> | <p>Huevo cocido con verdura Opción 2</p> <p>3 huevos cocidos + verdura.</p> <p>5 galletas María + 20 almendras.</p> | |
| <p>Comida</p> <p>Verdura + 8 origen animal + 2 grasas sin proteína + 2 leguminosas + 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>► 1 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>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>2 frutas + 1 lácteo + 2 grasas con proteína</p> | <p>Piña Opción 1</p> <p>2 tza. de piña + 20 almendras + ½ tza. de yogurth griego + canela.</p> | <p>Mango Opción 2</p> <p>Licuar 1 mango congelado con 12 nueces, canela y 1 tza. de leche deslactosada light.</p> | |
| <p>Cena</p> <p>Verdura + 5 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 + 90g de pollo + caldillo de jitomate.</p> <p>2 rebanadas de pan integral con ¼ de aguacate.</p> | <p>Ensalada de surimi Opción 2</p> <p>5 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

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>Desayuno</p> <p>Verdura + 4 origen animal + 1 grasa sin proteína + 1 leguminosa + 4 cereales + 2 fruta</p> | <p>Wrap de pan pita Opción 1</p> <p>1 pan pita integral + 60g de pechuga de pavo + 4 cdas. de requesón + espinaca, jitomate, cebolla y champiñones + ¼ de aguacate + ½ tza. de frijoles.</p> <p>2 tza. de melón + 6 cdas. de granola sin azúcar.</p> | <p>Huevos rancheros Opción 2</p> <p>4 tortillas de maíz + 4 huevos estrellados + salsa al gusto + ¼ de aguacate + ½ tza. de frijoles.</p> <p>2 tza. de papaya con limón y stevia.</p> | |
| <p>Colación</p> <p>Verdura + 2 origen animal + 2 grasas con proteína + 2 cereales + 2 frutas</p> | <p>Gazpacho + sándwich 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 + 4 cdas. de cacahuates enchilados.</p> <p>2 rebanadas de pan integral + 60g de pechuga de pavo + verdura.</p> | <p>Manzana al horno + atún Opción 2</p> <p>2 manzanas partida en gajos con canela. Meter al horno ó en el sartén tapado unos 10 minutos + 2 cdas. de crema de cacahuete sin azúcar.</p> <p>1 sobre de atún con verduras + 2 paquetes de salmas.</p> | |
| <p>Comida</p> <p>Verdura + 8 origen animal + 1 grasas sin proteína + 6 cereales + 1 fruta</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 ó ¼ de aguacate.</p> <p>▶ 1 tza. de arroz ó 1 papa ó elote + 2 tortillas.</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>2 grasas con proteína + 2 frutas + 1 lácteo</p> | <p>Mango Opción 1</p> <p>1 mango congelado + 1 tza. de leche deslactosada light + canela + 12 nueces -> licuar</p> | <p>Plátano Opción 2</p> <p>1 plátano + ½ tza. de yogurth griego sin azúcar + 20 almendras</p> | |
| <p>Cena</p> <p>Verdura + 3 origen animal + 1 grasa sin proteína + 2 cereales + 1 fruta</p> | <p>Tostadas de jamón Opción 1</p> <p>2 tostadas horneadas + 90g de pechuga de pavo + verdura (lechuga, jitomate, cebolla, etc.) + ¼ aguacate.</p> | <p>Huevo + arroz con leche Opción 2</p> <p>3 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 y 1 tza. de fresas.</p> | |



QUERÉTARO²⁰
MARATÓN²²



Plan de alimentación

2,900 kcal

Mes

Septiembre*

* Basado en tus entrenamientos para crear reservas de glucógeno.

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>Desayuno</p> <p>Verdura + 2 origen animal + 2 grasas sin proteína + 1 leguminosa + 3 cereales + 2 frutas</p> | <p>Sándwich de pavo 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 para acompañar.</p> <p>4 duraznos + 3 cdas. de granola + 1 cdita. de miel de abeja.</p> | <p>Tacos de requesón Opción 2</p> <p>2 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 + 1 cdita de miel de abeja + 2 cdas. de amaranto.</p> | |
| <p>Colación</p> <p>Verdura + 2 origen animal + 1 grasa con proteína + 2 cereales + 2 frutas + 1 lácteo</p> | <p>Licudo Opción 1</p> <p>1 tza. de leche deslactosada light + 1 mango congelado + vainilla y canela + 4 cdas. de avena + 10 almendras.</p> <p>80g de queso panela en cuadritos + verdura.</p> | <p>Fresas yogurth Opción 2</p> <p>2 tzas. de fresas + ½ tza. de yogurth griego sin azúcar + 6 cdas. de granola sin azúcar + 1 cda. de crema de cacahuete sin azúcar.</p> <p>6 rollitos de pechuga de pavo con verdura.</p> | |
| <p>Comida</p> <p>Verdura + 5 origen animal + 3 grasas sin proteína + 2 leguminosa + 6 cereales + 2 frutas</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>► 150 g de pollo ó carne ó 200g 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 + ½ de aguacate.</p> <p>► 1 tza. de frijol, haba, lenteja ó garbanzo (puedes usarlo en cualquier tiempo de comida).</p> <p>► 1 tza. de arroz ó 1 papa ó elote + 2 tortillas.</p> <p>► 2 porciones de fruta a manera de postre ó la puedes usar para hacer una ensalada.</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>2 fruta + 1 grasa con proteína</p> | <p>Manzana Opción 1</p> <p>2 manzana + 1 cda. de crema de cacahuete.</p> | <p>Guayaba Opción 2</p> <p>4 guayabas + 6 nueces y canela.</p> | |
| <p>Cena</p> <p>Verdura + 2 origen animal + 2 grasas sin proteína + 4 cereales + 2 fruta</p> | <p>Pizza de pan pita Opción 1</p> <p>1 pan pita con salsa de jitomate + cebolla, espinaca, pimientos + 20 aceitunas + 30g de pechuga de pavo picadito + 30g de queso oaxaca. Lleva al sartén a fuego muy bajito y tapa hasta gratinar el queso + 2 tza. de piña.</p> | <p>Pasta fría con atún Opción 2</p> <p>1 tza. de pasta (tornillitos) ya cocida + 1 sobre de atún + verdura al gusto + 2 cdita. de mayonesa light.</p> <p>1 mango.</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