

✂ QUÉ COMER Y BEBER

CORRÍA 21K EN AYUNAS... HASTA QUE VIO ESTOS NÚMEROS

CASO REAL

🔪 QUÉ COMER Y BEBER

EL CASO

HOMBRE • 60 KG • MEDIA MARATÓN



DURACIÓN

1H 55M



TEMPERATURA

11°C



INTENSIDAD

Alta / Carrera



SUDORACIÓN SALADA

No

CARGA PREVIA



¿Es necesaria cargar hidratos antes?

SÍ, ES NECESARIA UNA CARGA

DÍA -2 MANTENIMIENTO

DÍA -1 **300g** CARBOHIDRATOS
72g Proteínas • 30g Grasas



Foco en carbohidratos simples, evitando fibra y grasa.

✂ QUÉ COMER Y BEBER

ANTES DE CORRER

El objetivo es llegar con energía, no con el estómago pesado.

OBJETIVO CHO



120 - 180 g

Se necesita energía para rendir al máximo con alimentos conocidos y sin exceso de fibra ni grasa.

 QUÉ COMER Y BEBER

ANTES DE CORRER

EJEMPLO DE MENÚ

 3 horas antes:

 1 Bagel (50g)

 2 cdas Mermelada (30g)

 500ml Zumo con 40g Malto (50g + 40g)

 30-60 min antes:

 Agua

DURANTE

Para rendir al máximo necesitas energía. Los carbohidratos son PERFECTOS para correr fuerte.

OBJETIVO CHO



75g

LÍQUIDOS / HORA



240 ml



1 dosis de 25g CHO aprox cada 25 minutos.

✂ QUÉ COMER Y BEBER

RECUPERACIÓN

DE 0 A 4 HORAS DESPUÉS DE CORRER

Lo que consumes después de correr es VITAL.

CARBOHIDRATOS

72g

PROTEÍNAS

24g

🔪 **QUÉ COMER Y BEBER**

RECUPERACIÓN

EJEMPLO DE MENÚ



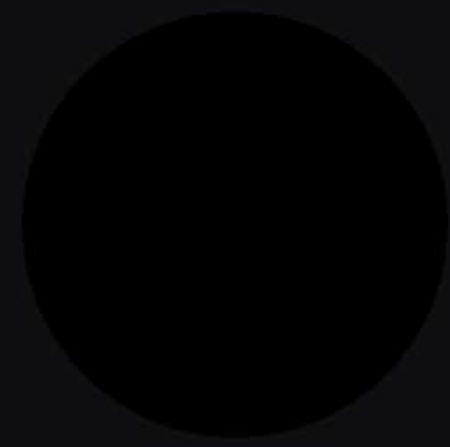
Fase 1 (Inmediata):

- ✓ Batido de queso Ricotta o Cottage (200g) con 1 plátano y 1 cda de miel
- ✓ 250ml Zumo de manzana.
- ✓ [CHO: 65 G | PRO: 25 G]



Fase 2 (Siguiete Comida):

- ✓ 150g Pescado blanco
- ✓ 150g Boniato/Batata asada.



CADA CORREDOR NECESITA UN PLAN DISTINTO

No es lo mismo correr 45 min que una maratón.

No es lo mismo correr con 10 °C que con 28 °C.

No es lo mismo sudar poco que perder mucha sal.

✂ QUÉ COMER Y BEBER

COMENTA MENÚ Y TE MUESTRO QUÉ COMIÓ/

No copies planes ajenos.

Calculá tu estrategia según tu peso, tu
ritmo y el clima.

COMENTÁ **”PRO”**

Y te paso la app para armar tu plan en 1
minuto.