

Índice ^

1. [¡Alimentación adecuada para alcanzar tus metas!](#)

1. [Desayuno](#)
2. [Media mañana](#)
3. [Almuerzo](#)
4. [Merienda](#)
5. [Cena](#)
6. [Antes de dormir](#)

¡Alimentación adecuada para alcanzar tus metas!

Si eres un apasionado del running y te has propuesto participar en una carrera de 10km, es fundamental que prepares tanto tu cuerpo como tu mente. Una parte esencial de esta preparación es seguir una dieta equilibrada y adecuada para corredores, que te proporcione la energía necesaria para rendir al máximo durante tu entrenamiento y carrera. A continuación, te presentamos una dieta detallada que te ayudará a alcanzar tus metas:

Desayuno

- **Tazón de avena:** Prepara un tazón de avena con leche baja en grasa, añade frutas como banano y arándanos para obtener una carga de carbohidratos y antioxidantes.
- **Tostada de aguacate:** Disfruta de una tostada de pan integral con aguacate en rodajas y un poco de jugo de limón para obtener grasas saludables y vitamina C.
- **Jugo de naranja:** Acompaña tu desayuno con un vaso de jugo de naranja recién exprimido para obtener una dosis extra de vitamina C.

Media mañana

- **Yogur griego:** Disfruta de un yogur griego bajo en grasa con una cucharada de miel y un puñado de nueces para obtener proteínas y grasas saludables.

Almuerzo

- **Ensalada de pollo:** Prepara una ensalada con pechuga de pollo a la parrilla, espinacas, tomate, pepino y aderezo ligero. Acompaña con una porción de quinua para obtener carbohidratos de calidad.

- **Fruta fresca:** Disfruta de una ración de fruta fresca como postre para obtener una dosis extra de vitaminas y fibra.

Merienda

- **Barrita energética:** Elige una barrita energética baja en azúcares y rica en proteínas para recargar energías antes de tu entrenamiento.

Cena

- **Salmón a la plancha:** Prepara una porción de salmón a la plancha con una guarnición de verduras al vapor. El salmón te proporcionará proteínas de calidad y grasas omega-3.
- **Arroz integral:** Acompaña tu cena con una porción de arroz integral para obtener carbohidratos de absorción lenta.

Antes de dormir

- **Yogur natural:** Disfruta de un yogur natural bajo en grasa antes de dormir para obtener una dosis adicional de proteínas.

Recuerda que es importante hidratarte adecuadamente durante todo el día. Bebe agua regularmente y evita las bebidas azucaradas. Además, no olvides adaptar esta dieta a tus necesidades y preferencias personales.

¡Sigue esta dieta y prepárate para alcanzar la meta en tu próxima carrera de 10km!