



Lineamientos para la Alimentación.

La alimentación que se proporcionará a las diferentes delegaciones, y se realizará a partir del almuerzo un día antes del inicio de las competencias hasta el desayuno del día posterior a la finalización de las competencias en cada disciplina deportiva.

Para brindar una alimentación que cumpla con todos los requisitos necesarios el Comité Organizador, debe contar con una comisión de alimentación, la cual será la encargada de verificar la atención y el cumplimiento de los parámetros alimenticios, planificación de los diferentes menús, asesoramiento nutricional, evaluaciones y verificación de la limpieza e inocuidad de los alimentos.

El servicio de alimentación será brindado a: Atletas, Jueces, Entrenadores, Chaperones, Comisión Técnica, Jefes y Oficiales de Misión, Titulares e Invitados Especiales, debidamente acreditados y será controlada por medio de las disposiciones que el Comité Organizador designe, los mismos serán intransferibles, y se les dará a conocer a los Jefes de Misión.

La modalidad a utilizar para la distribución de alimentos será bufet servido y la cantidad de islas o línea de distribución a ubicar dependerá de la capacidad de los comedores, tomando en cuenta que se debe tener 1 isla o línea de distribución por cada 200 personas.

El servicio de alimentación puede realizarse en dos áreas:

- Villa Deportiva
- Centros de competencia

Villa Deportiva

Los diferentes ambientes destinados para brindar la alimentación en la villa deportiva deben contar con los siguientes requisitos:

- El salón: debe de ser un salón específico en el cual se realizarán los diferentes tiempos de comida, con ventilación e iluminación natural y/o artificial, debe contar con espacios amplios para una fácil movilización.
- El mobiliario, equipo y piso deben de encontrarse en buen estado y limpios.
- Disponer de alcohol gel y/o antibacterial.
- Las personas que sirven los alimentos deben contar con las medidas de higiene y seguridad necesarias.

Centros de Competencia:

Los diferentes ambientes destinados para brindar la alimentación en las competencias deben de contar con los siguientes requisitos:

- Lugar de Servicio: debe de ser un área específica, en el cual se realizaran los diferentes tiempos de comida, con ventilación e iluminación natural y/o artificial, debe contar con espacios amplios para una fácil movilización.
- La limpieza en el lugar de servicio debe ser constante.
- El mobiliario, equipo y piso deben encontrarse en buen estado y limpios.
- Disponer de alcohol gel y/o antibacterial.
- Las personas que sirven los alimentos debe contar con las medidas de higiene y seguridad necesarias.

La alimentación que se brinde en las diferentes áreas, deben contar con los requerimientos nutricionales especificados.

Todo atleta cuando se presente a comer a cualquiera que sea el área debe presentarse con ropa apropiada:

- Zapatos
- No mojados
- Ropa deportiva: playera pantaloneta y/o pants
- Ropa casual

Hidratación

Se debe contar con agua potable adicional a la que incluye la alimentación, en la villa deportiva y el área de competencia.

La hidratación en el área de competencia debe ser agua potable y bebida electrolítica, esta se brindara únicamente para los atletas y la misma debe de estar desde el inicio hasta el final de la competencia.

Alimentos

La alimentación que se brinde en el tiempo de competencia debe ser elaborada el mismo día, y debe cumplir con los grupos alimenticios y las calorías estipuladas para los atletas.

Entre los requerimientos alimenticios se encuentran:

Tiempo de comida	
listas	Tamaño de porción
Cereales	1 rodaja
Vegetales	1/2 taza
Fruta	1 porción
Carne magra	1 onza
Carne media grasa	1 onza
Carne alta grasa	1 onza
Leche	1 taza
Leche descremada	1 taza
Leche baja grasa	1 taza
Leche entera	1 taza
Grasa	1 cucharadita

Recomendaciones Dietéticas

	Cantidad
Proteína	1.5 a 2.0 g por kg de peso ó 10 al 20 % del VET
Grasas	No debe de exceder del 25 al 30% del VET
Carbohidratos	Entre un 60 al 70 % del VET

VET: Valor Energético Total

- La alimentación debe de encontrarse a las temperaturas adecuadas para su consumo.

Menú

- Primaria Sub13 -3500 calorías al día aproximadamente-



Desayuno	Almuerzo y Cena
1 taza de lácteos	1 taza de papa, arroz o pasta.
1 taza de cereal o avena	2-3 panes o tortillas
1 taza de fruta de temporada	1 taza de verduras
2 huevos	1 taza de fruta de temporada
1onz. De queso, jamón o salchicha.	4-6 onz de carne
2 panes o tortillas	1vaso 10onz de jugo natural
½ taza de frijoles o 2 panqueques medianos	1 postre

Secundaria Sub 15 - 4000 calorías al día aproximadamente-

Desayuno	Almuerzo y Cena
1 taza de leche	1 ½ taza de papa, arroz o pasta
1 taza de cereal, avena o atol	3-4 panes o tortillas
1 taza de fruta de temporada	1 taza de verduras
2 huevos	1 taza de fruta de la temporada
2 onz de queso, jamón o salchicha	6onz de carne
2 panes o tortilla	1 vaso de 10onz de jugo natural
½ taza de frijoles o 2 panqueques medianos	1 postre
½ taza de yogurt	

Secundaria Sub 18 - 4500 calorías al día aproximadamente-

Desayuno	Almuerzo y Cena
2 taza de leche o yogurt	2 taza de papa, arroz o pasta
1 taza de cereal, avena o 2 panqueques medianos	3-4 panes o tortillas
2 panes	1 taza de verduras
1 vaso de jugo natural de frutas	1 taza de fruta de la temporada
1 taza de fruta de temporada	6-8 onz de carne
2 onz, de queso, jamón o salchicha	1 vaso de 10onz de jugo natural
2 huevos	1 postre
½ taza de frijoles	



Horarios

Todas las delegaciones deportivas, deben cumplir con los horarios establecidos:

Tiempo de Comida	Horario
Desayuno	06:00 a 09:00
Almuerzo	11:30 a 15:30
Cena	18:00 a 21:30
Especial	22:00 a 23:30

Cualquier cambio en el horario debe solicitarse al Comité Organizador y/o Comisión de Alimentación.

Comisión de Alimentación

- La Comisión de Alimentación debe entregar los menús por lo menos 10 días hábiles antes de iniciar el evento a la Secretaría Técnica para que este lo traslade a los Jefes de Misión de los diferentes países, para su conocimiento.
- Si alguna delegación desea comida especial (limitación por algún tipo de problema con la comida), debe ser notificada en la reunión de jefes de misión, para que la comisión de nutrición lo tome en cuenta.
- Si alguna delegación y/o país necesita el servicio de comidas para llevar y/o empacadas, deberán solicitarla a través del Jefe de Misión o algún integrante de la Oficialía de Misión, como mínimo con 24 horas de anticipación.
- La alimentación se les brindará a las delegaciones, según el cronograma general del evento y por deporte.
- El servicio de alimentación se brindara a partir de:
 - Miembros de la Comisión Técnica y Jefes de Misión, hasta dos días antes del primer día de competencia.
 - Atletas, entrenadores, delegados, chaperonas, Oficiales de Misión un día antes del primer día de su competencia.
 - Triatlón, dos días antes del primer día de competencia.
- Si alguna delegación, debe salir después del mediodía de finalizada la competencia, deberá coordinar con el comité organizador y/o comisión de nutrición para analizar la posibilidad que le pueda proporcionar el almuerzo de ese día.



- No será permitido consumir los alimentos fuera de las áreas establecidas para ello.
- El servicio de alimentación que garantiza el Comité Organizador es de carácter personal e intransferible para los miembros de la delegación. Personal adicional a la delegación deberá realizar sus propios arreglos para obtener la misma.