EVIDENCIA 16

ATENCIÓN DE ESPECIFICACIONES TECNICAS POR PARTE DE INDEPORTES QUINDIO

PROPUESTA ALIMENTACIÓN A DEPORTISTAS INDEPORTES QUINDIO

Considerando la experiencia e idoneidad de la IPS SPORT MEDICAL CENTER el manejo del tratamiento y la rehabilitación en servicios físicos y terapéuticos de la IPS nos permitimos definir los criterios alimenticios sobre los cuales podemos ser el garante de la atención de los deportistas del departamento del Quindío, esto con el fin de brindar un servicio integral.

PROPUESTA:

SERVICIOS	DESCRIPCIÓN
DESAYUNO	2 huevos al gusto + 1 verdura (tomate / espinaca / champiñones) + 1 tajada de queso cuajada (30 gr) + 1 arepa mediana + 1 vaso de cocoa en leche + fruta a elección
REFRIGERIO FUERTE	Batido+ Sándwich de jamón y queso: 4 cucharadas de avena en hojuelas + 200ml yogurt natural sin azúcar + 1 crda de mantequilla de maní + banano +2 tajadas de pan + loncha de jamón de pavo + loncha de queso mozzarella
REFRIGERIO LIVIANO	Parfait con galleta de soda: Mix de frutos secos 20gr (almendras, maní y nueces) + 100 gr yogurt griego + 1 crdita de semillas de chía + fruta a elección + 2 galletas de soda
ALMUERZO FUERTE	150 gr Carne desmechada + ensalada (tomate, cebolla, aguacate) + 6 crdas soperas de arroz + 1 cucharon de leguminosas (frijoles / lentejas / garbanzos / arveja)
ALMUERZO LIVIANO	6 cucharadas de arroz + 1 papa cocinada + salteado de verduras (cebolla + zanahoria + brócoli) + 120 gr de pechuga a la plancha con loncha de queso mozzarella
CENA	150 gr Carne de cerdo asada +2 papas cocidas +1 tomate en rodajas + 1 cucharada de aceite de oliva
HIDRATACIÓN	AGUA: Botella de agua 600 ml BEBIDA ISOTONICA: (GATORE – POWERADER

	– ISOSTAR) Característica: ➔ Entre 80- 350 kcal x Lt ➔ Sodio: entre 460 y 1150 mg Na x Lt ➔ Principal fuente energética a partir de cho, al menos el 75% de kcal provienen de este macronutriente ➔ 9% de hidratos de carbono (90 gr/lt) ➔ Osmolaridad entre 200 - 330 bebidas que tienen la capacidad de rehidratar el organismo compuesta de cho y sales minerales que ayudan al organismo a recuperar componentes que se pierden con el sudor. SUERO DE HIDRATACIÓN: ELECTROLIT