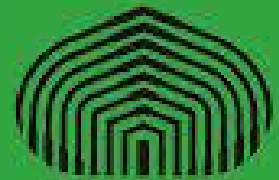


# “SUPLEMENTO NUTRICIONAL PARA DEPORTISTAS DE SELECCIÓN Y ORGANIZACIONES ESTUDIANTILES AUTORIZADAS”



Es un beneficio otorgado por el Departamento de Nutrición conjuntamente con el Departamento de Alimentación, a aquellos deportistas y miembros de Organizaciones Estudiantiles que lo requieran, con el fin de ayudar a optimizar su rendimiento físico.

## INFORMACIÓN PARA EL USO DEL SUPLEMENTO EN LOS COMEDORES:

1. Para utilizar el suplemento, debe presentar su carnet al operador encargado e informarle la categoría que le fue asignada en la consulta nutricional.



2. El operador le informará el número de orden que usted posee en la lista de estudiantes beneficiarios del suplemento, de acuerdo a la categoría que le fue asignada. Este número varía cada trimestre.

4. En caso de que no vaya a consumir el suplemento nutricional, por cualquier circunstancia, debe notificar al operador para evitar costos innecesarios a la universidad.



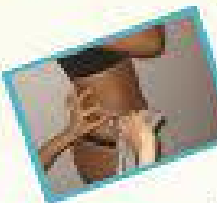
3. Cada vez que usted asista al comedor, debe identificarse como deportista y suministrar su número de orden para ser ubicado fácilmente.

5. Usted debe tomar únicamente los alimentos que están indicados para la categoría que le ha sido asignada, revise el folleto que le fue entregado indicando la cantidad y tipo de alimento que debe consumir en cada comida.



6. El suplemento nutricional es personal e intransferible, al igual que su carnet estudiantil. En caso de que se detecte la transferencia del suplemento, se tomarán medidas. EVITE SANCIONES.

7. Trimestralmente debe acudir al Departamento de Nutrición para realizarle la evaluación antropométrica, a fin de renovar o ingresar al programa de Suplemento Nutricional al Deportista.



8. No debe realizar ejercicios antes de la evaluación para evitar una posible deshidratación.



9. Cada vez que asista a evaluarse, traiga un short y preséntese en condiciones adecuadas de aseo personal.



UNIVERSIDAD DEL BOSQUE INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRESTADORA DE SERVICIOS Departamento de Alimentación	
SUPLEMENTO NUTRICIONAL PARA DEPORTISTAS	
Categoría Intermedia	Categoría Máxima
<b>DESAYUNO</b>	
1 Plato de seco	2 Platos de seco
2 Jugos de frutas	2 Jugos de frutas
1 Café con leche con azúcar	2 Café con leche o/azúcar
<b>ALMUERZO</b>	
1 Sopa	1 Sopa
2 Platos de seco	2 Platos de seco
1 Ensalada	1 Ensalada
2 Postres	2 Postres
2 Jugos de frutas	2 Jugos de frutas
2 Panes	2 Panes
<b>CENA</b>	
2 Platos de seco	2 Platos de seco
1 Ensalada	1 Ensalada
1 Postre	2 Postres
2 Jugos de frutas	1 Jugo de frutas
1 Pan	2 Panes