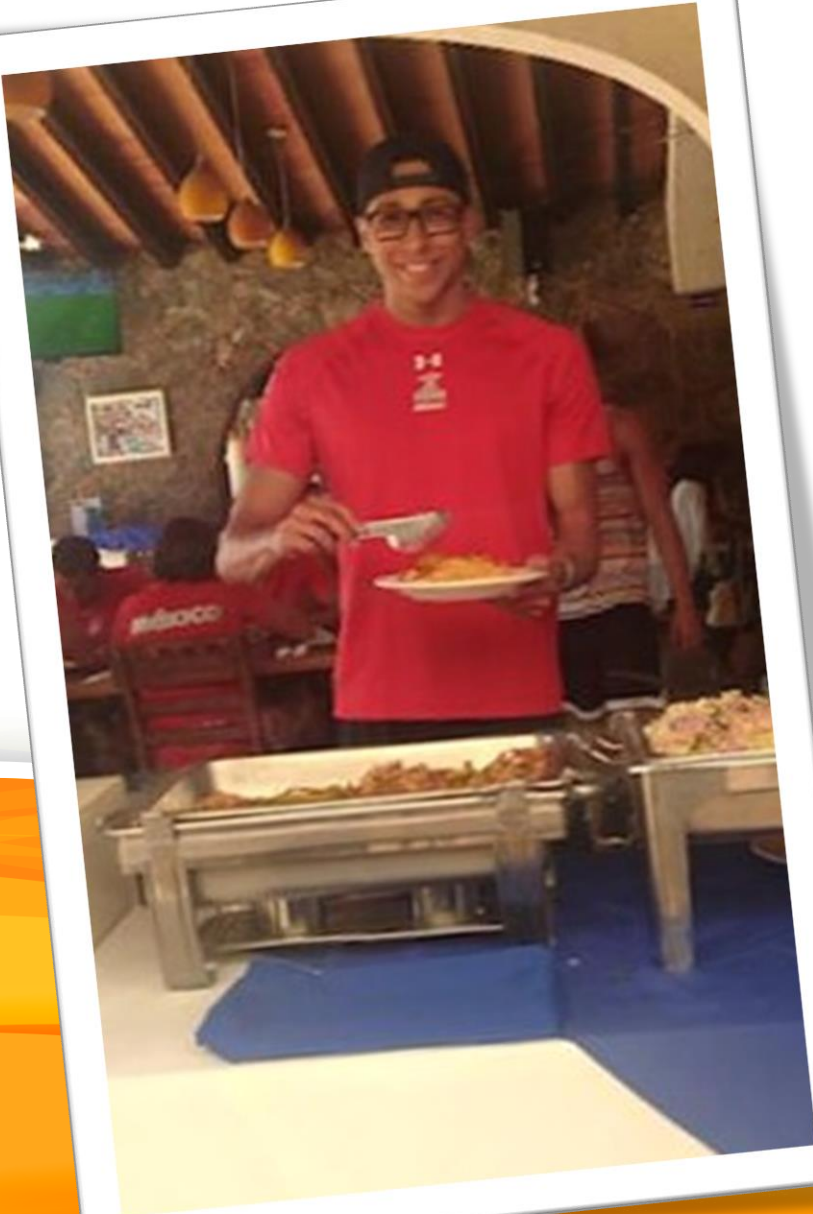


Grupo Graf de Franquicias
“Alimentación para Atletas”



IMPORTANTE

Cuando la práctica deportiva es frecuente, se deben seguir recomendaciones específicas, pues el cuerpo de los atletas se encuentra en una situación fisiológica especial.



IMPORTANTE

Ser un atleta/deportista implica un esfuerzo mayor, pues no solo se busca el rendimiento en el aula sino también en la cancha.

Por lo tanto las demandas energéticas son mayores.



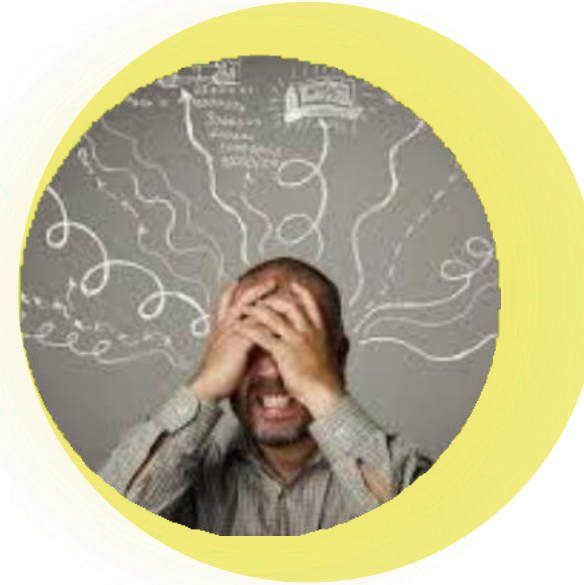
¿CÓMO AFECTA LA ALIMENTACIÓN EN UN ATLETA/DEPORTISTA?



RENDIMIENTO
ACADÉMICO



RENDIMIENTO
DEPORTIVO



RENDIMIENTO
SOCIAL

Pero... se puede mejorar

Ev.
Antropométrica

Monitoreo de
hidratación

Nutrición en
viajes o
concentración

Nutrición
pericompetitiva

Diseño de
menú

Nutrición para
cambios de CC

Recuperación

Plan de
alimentación
personalizado

Nutrición en
lesión, alergias
y patologías

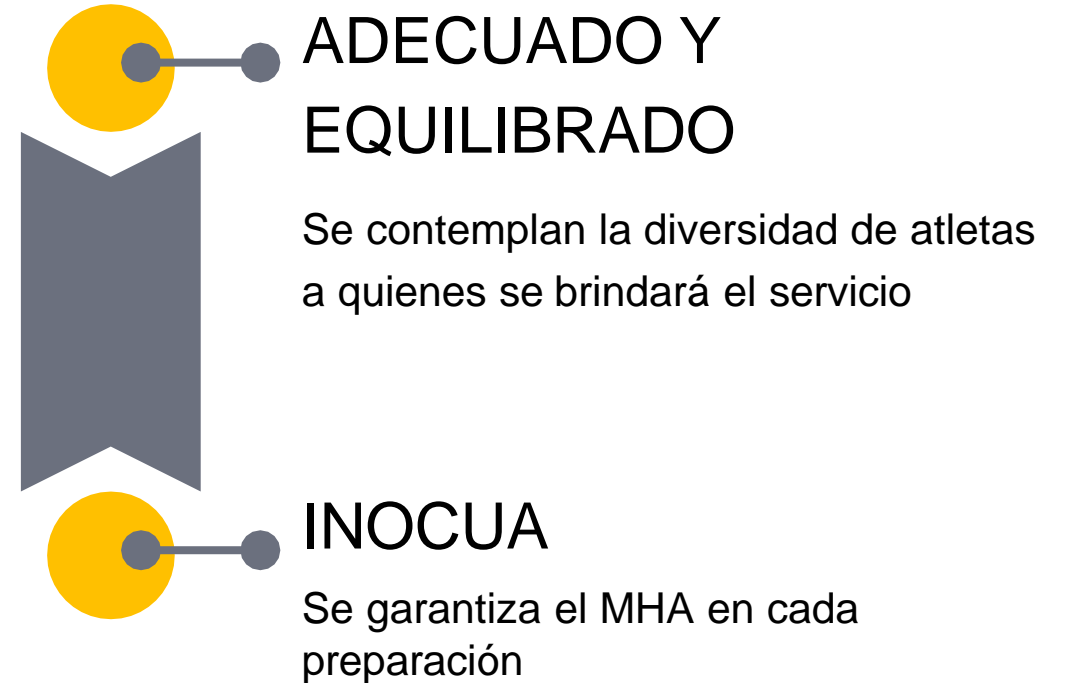
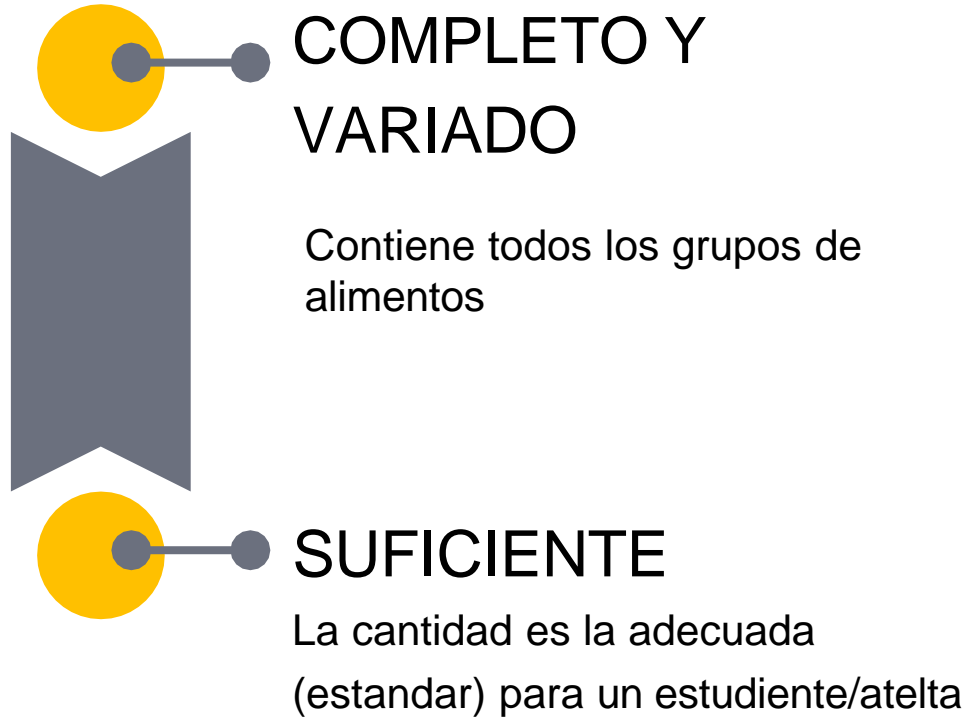
Optimización
de rendimiento

Supervisión de
manejo de
alimentos

Protocolos de
suplementación



El menú...



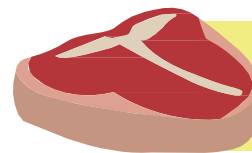
Características



MACRONUTRIMENTOS



HCO



PROTEÍNA



LIPIDOS



Puntos a tomar en cuenta



SUPERVISIÓN



ALIMENTOS
PLUS



PRACTICO



GRUPO GRAF

Tipos de Alimentación Características por Grupos

PROCEDIMIENTO

- 1) Desarrollar un cuestionario con su entrenador para el plan de competencia
- 2) Establecer el tipo de dieta según las necesidades del atleta
- 3) Asignar un grupo de alimentación para la elaboración y entrega de alimentos
- 4) Evaluación de los resultados

Grupo Verde – Adecuado

- Apetito normal
- Atleta mantenimiento de control de peso
- Composición corporal adecuado
- Atletas de gasto energético alto, pero de composición muscular correcta para su competencia



Grupo Verde – Adecuado

Desayuno Atletas Adecuado

ene-24 \$ 98.15
\$113.85

1	Jugo		0.250	\$ 15.00
2	Leche o Yogurt		0.250	\$ 17.78
3	Plato Fuerte	Proteína: Huevo	0.120	\$ 10.67
4		Complemento	0.030	\$ 10.00
5		Complemento Proteína: Huevo, Atún		\$ -
6	Frijoles	Sin Sal	0.030	\$ 2.40
7	Verdura Cocida o Verdura Cruda	Brócoli, Col, Pepino, Jícama, Betabel	0.100	\$ 5.93
8	Fruta Picada o Fruta de Mano	Plátano, Manzana, Naranja	0.060	\$ 8.89
9	Semilla	Pistache, Almendra, Nuez	0.025	\$ 11.94
10	Cereal o Complemento	Hojuela de Cereal	0.040	\$ 13.56
11				\$ -
12	Pan Integral		2.000	\$ 6.11
13	Gelatina		0.125	\$ 4.44
14				\$ -
15	Café Soluble		1.000	\$ 3.01
16	Complementos	Azúcar, Esplenda, Leche	1.000	\$ 4.12

Comida Atletas Adecuado

ene-24 \$ 104.64
\$121.39

1	Sopa	Consomé, Sopas, Creimas	0.250	\$ 11.11
2	Sopa Seca 1 Pasta o Arroz	Arroz, Pastas, Lentejas	0.040	\$ 12.44
3	Plato Fuerte	Proteína	0.150	\$ 41.67
4	Complemento Guisado	Verduras, Salsas, Especias	0.100	\$ 16.67
5	Complemento Proteína	Proteína		
6	Frijoles		0.050	\$ 4.00
7	Ensalada o Verdura Cocida	Brócoli, Col, Pepino, Jícama,	0.050	\$ 5.56
8	Tortillas -Salmas		1.000	\$ 5.61
9	Agua		0.250	\$ 8.78
10	Postre o Fruta de Mano o Semilla		0.060	\$ 15.56



Grupo Naranja

Control de Peso

- Apetito Normal
- Atletas con control de peso
- Cambio de composición corporal (disminución)
- Control de peso por competencias
- Desarrollo de hábitos alimenticios



Grupo

Naranja Control de Peso

Desayuno Atletas Control Peso

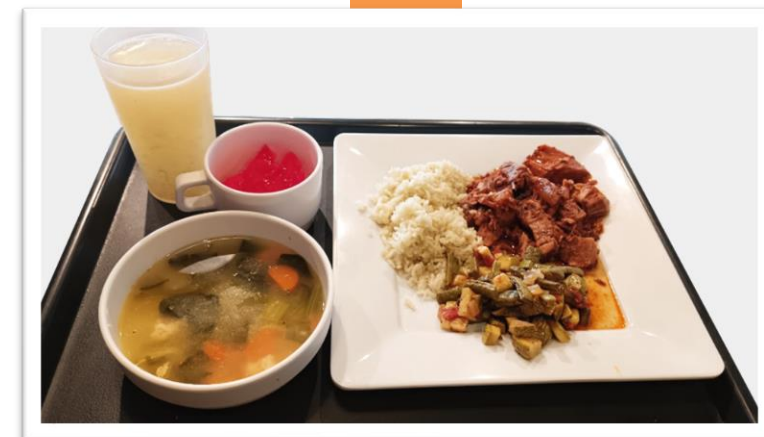
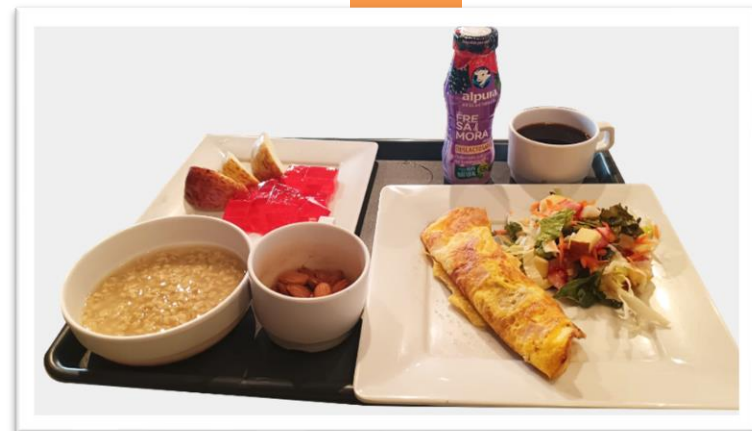
ene-24 \$ 87.69
\$101.72

1	Jugo			\$ -
2	Leche o Yogurt		0.250	\$ 17.78
3	Plato Fuerte	Proteína: Huevo	0.120	\$ 10.67
4		Complemento	0.030	\$ 10.00
5		Complemento Proteína: Huevo, Atún		\$ -
6	Frijoles	Sin Sal	0.030	\$ 2.40
7	Verdura Cocida o Verdura Cruda	Brócoli, Col, Pepino, Jícama, Betabel	0.200	\$ 11.85
8	Fruta Picada o Fruta de Mano	Plátano, Manzana, Naranja	0.060	\$ 8.89
9	Semilla	Pistache, Almendra, Nuez	0.025	\$ 11.94
10	Cereal o Complemento	Hojuela de Cereal	0.020	\$ 13.56
11				\$ -
12	Pan Integral		1.000	\$ 3.06
13	Gelatina		0.125	\$ 4.44
14				\$ -
15	Café Soluble		1.000	\$ 3.01
16	Complementos	Azúcar, Esplenda, Leche	1.000	\$ 4.12

Comida Atletas Control Peso

ene-24 \$ 88.55
\$102.72

1	Sopa	Consomé, Sopas, Cremas	0.250	\$ 11.11
2	Sopa Seca 1 Pasta o Arroz	Arroz, Pastas, Lentejas	0.025	\$ 7.78
3	Plato Fuerte	Proteína	0.150	\$ 41.67
4	Complemento Guisado	Verduras, Salsas, Especias	0.100	\$ 16.67
5	Complemento Proteína	Proteína		
6	Frijoles			\$ -
7	Ensalada o Verdura Cocida	Brócoli, Col, Pepino, Jícama,	0.100	\$ 11.11
8	Tortillas -Salmas		2.000	\$ 5.61
9	Agua		0.250	\$ 8.78
10	Postre o Fruta de Mano o Semilla		0.060	



Grupo Azul – Fuerte Gasto Energético

- Apetito Alto
- Atletas en desarrollo de peso
- Gasto energético elevado
- Atletas con peso elevado
- Desarrollo Muscular



Grupo Azul – Fuerte Gasto

Energético

Desayuno Atletas Fuerte

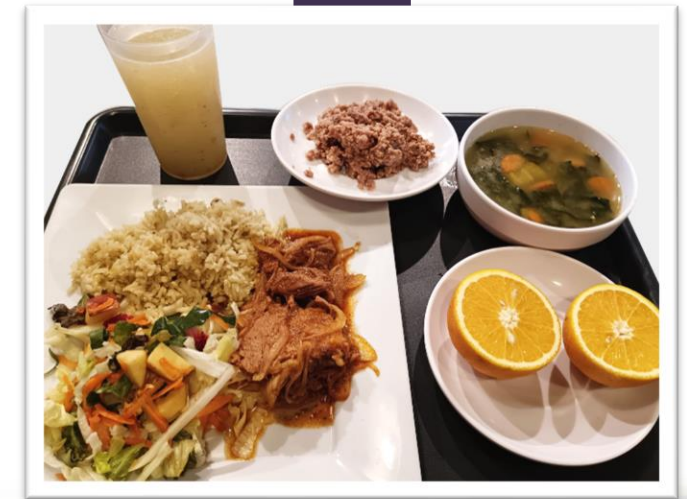
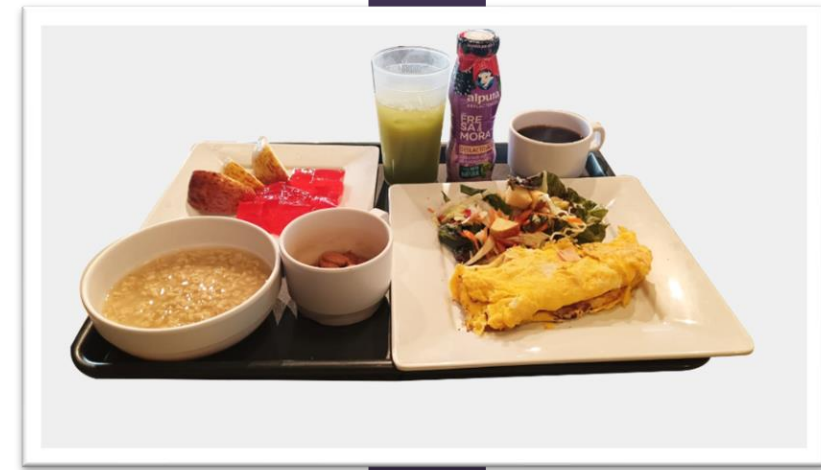
ene-24 \$130.48
\$151.36

1	Jugo		0.250	\$ 15.00
2	Leche o Yogurt		0.250	\$ 17.78
3	Plato Fuerte	Proteína: Huevo	0.120	\$ 10.67
4		Complemento	0.030	\$ 10.00
5		Complemento Proteína: Huevo, Atún	0.050	\$ 13.22
6	Frijoles	Sin Sal	0.090	\$ 7.20
7	Verdura Cocida o Verdura Cruda	Brócoli, Col, Pepino, Jícama, Betabel	0.200	\$ 11.85
8	Fruta Picada o Fruta de Mano	Plátano, Manzana, Naranja	0.060	\$ 8.89
9	Semilla	Pistache, Almendra, Nuez	0.025	\$ 11.94
10	Cereal o Complemento	Hojuela de Cereal	0.040	\$ 27.11
11				\$ -
12	Pan Integral		2.000	\$ 6.11
13	Gelatina		0.125	\$ 4.44
14				\$ -
15	Café Soluble		1.000	\$ 3.01
16	Complementos	Azúcar, Esplenda, Leche	1.000	\$ 4.12

Comida Atletas Fuerte

ene-24 \$115.56
\$134.05

1	Sopa	Consomé, Sopas, Cremas	0.250	\$ 11.11
2	Sopa Seca 1 Pasta o Arroz	Arroz, Pastas, Lentejas	0.050	\$ 15.56
3	Plato Fuerte	Proteína	0.150	\$ 41.67
4	Complemento Guisado	Verduras, Salsas, Especias	0.100	\$ 16.67
5	Complemento Proteína	Proteína		
6	Frijoles		0.100	\$ 8.00
7	Ensalada o Verdura Cocida	Brócoli, Col, Pepino, Jícama,	0.100	\$ 11.11
8	Tortillas -Salmas		4.000	\$ 5.61
9	Agua		0.250	\$ 8.78
10	Postre o Fruta de Mano o Semilla		0.060	\$ 15.56



Proceso de Entrega de Alimentos

Semanalmente se realiza un formulario donde nuestros estudiantes atletas reciben información de sus alimentos



Formulario de desayuno para deportistas del 22 al 26 de julio

Rellena este formulario de pedido para los alimentos que corresponden al desayuno de la cuarta semana de julio

finca5tec@gmail.com [Cambiar de cuenta](#)

No compartido

* Indica que la pregunta es obligatoria

Menú de desayuno correspondiente a la semana del 22 al 26 de julio

Grupo Graf de Participación

Desayuno Atletas

					Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	Jugo				JUGO NARANJA CON MANGOSTINA	JUGO DE NARANJA	JUGO DE FRAGUAYABA Y NARANJA	JUGO VERDE	JUGO DE TORONJA CON GUAYABA
2	Leche o Yogurt	0.200	0.200	0.200	LECHE	YOGURT BEBIBLE	LECHE	YOGURT USAO	LECHE
3	Plato Fuerte	0.700	0.700	0.700	HUEVO REVUELTO ENMENDADO	OMLETTE DE FILET DE CALABAZA CON QUESO	HUEVO REVUELTO EN SALSA VERDE	EMPELLE DE HUEVO CON TORNOS DE FRUGO	CHILAGUILES REIDOS CON HUEVO
4	Opcion lactovegetariana	0.700	0.700	0.700	EMPATA CON QUESO PANCA, Jitomate, Espinaca, Lechuga, Aguacate, Frijoles y Salsas	TACOS DORADOS DE PAPA CON QUESO, CON ENFRIADOS Y QUESO GRATINADO	PULCARRONES DE NOPAL CON FRIJOL Y QUESO CON QUESO PANCA	ENCHILADAS PORTOPIVA CON QUESO PANCA	CHILAGUILES REIDOS CON QUESO MANCHEGO
5	Frijoles	0.000	0.000	0.000	FRIJOL MACHACADO	FRIJOL DE LA OLLA	FRIJOL MACHACADO	FRIJOL DE LA OLLA	FRIJOL MACHACADO
6	Verdura Cocida o Verdura Cruda	0.300	0.300	0.300	LECHUGA ITALIANA, SANDIA CON FRIJOL Y CEBOLLA	CALABAZA ASADA A LA PARRILLA	EMPELLE ESTILO CALIFORNIA	NOPALES A LA MEXICANA	ENCHILADA DE ESPINACA, CEBOLLA MEXICANA, PEPINO Y ZEBADA
7	Plato Frío o Frío de Marisco	0.000	0.000	0.000	NARANJA O PEPINO	PIPIFIA	GUAYABA	SANDIA	MANGOSTINA
8	Carbón	0.000	0.000	0.000	ALMENDRA	SOJA	CACAHUATE	HUEVO DE LA INDIA	SEMILLA DE GIRASOL
9	Carbón Complementario	0.000	0.000	0.000	AVENA	CEBOLLA	AVENA	CEBOLLA	AVENA
10	Pan Integral	0.000	0.000	0.000	PAN INTEGRAL	PAN INTEGRAL	PAN INTEGRAL	PAN INTEGRAL	PAN INTEGRAL
11	Carbón	0.000	0.000	0.000	LECHUGA	FRESA	NARANJA	PIÑA	QUINUA
12	Café	0.000	0.000	0.000	CAFE	CAFE	CAFE	CAFE	CAFE



Selección de Alimentos



Grupo Graf de Franquicias

Comida Atletas

Los Atletas eligen sus platillos de preferencia, Proteína animal del día, Pechuga a la plancha o Lacto vegetariano

				Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	
1	Sopa	0.250	0.250	0.250	SOPA DE COL	CREMA DE TOMATE CON CUBOS DE QUESO PANELA	SOPA DE RAJAS CON ELOTE	SOPA DE FIDEO	SOPA DE VERDURAS
2	Sopa Seca 1 Pasta o Arroz	0.060	0.100	0.100	ARROZ ROJO CON CHICHAROS	CODITOS CON PEREJIL Y JAMÓN (SIN CREMA)	ARROZ BLANCO CON ZANAHORIA	PLUMA EN SALSA DE ESPINACAS	MOROS CON CRISTIANOS
3	Plato Fuerte	0.250	0.250	0.250	ENFRIJOLADAS DE POLLO	ALAMBRE DE POLLO	COCHINITA	ALBÓNDIGAS DE RES AL CHIPOTLE	POLLO SALSA ROJAS CON PAPAS
4	OPCION LACTO VEGETARIANO	0.250	0.250	0.250	ENFRIJOLADAS DE QUESO	TORTITAS DE ACELGA	VERDURAS AL MIXIOTE	ENCHILADAS POTOSINAS CON CREMA Y QUESO (RELLENAS DE PAPA)	PASTEL DE VERDURAS AL GRATIN
5	Frijoles		0.050	0.100	FRIJOLES DE LA OLLA	FRIJOLES MACHACADOS	FRIJOLES DE LA OLLA	FRIJOLES MACHACADOS	FRIJOLES DE LA OLLA
6	Ensalada o Verdura Cocida	0.100	0.050	0.100	LECHUGA EN TROZOS,SUPREMAS DE NARANJA,SEMILLAS	BROCOLI COCIDO	LECHUGA EN TROZOS,SUPREMAS DE NARANJA,DURAZNO	CALABACITAS COCIDAS CON GRANO DE ELOTE	ENSALADA TOSCANA
7	Tortillas -Salmas	2.000	1.000	4.000	SALMAS	TORTILLAS	SALMAS	TORTILLAS	SALMAS
8	Agua	0.250	0.250	0.250	AGUA DE FRUTAS	AGUA DE JAMAICA	AGUA DE LIMON	AGUA DE HORCHATA DE ARROZ	AGUA DE SANDIA
	Postre o Fruta de Mano o Semilla	0.060	0.060	0.060	FLAN DE CAFÉ	NATILLA DE COCO	CARLOTA DE DURAZNO	ARROZ CON LECHE	PIÑA EN ALMIBAR



Adicionales

Los Atletas seleccionan el **horario**, y comentarios de productos o alergias y también nos informan de sus competencias para la **eficiencia del presupuesto operativo**

En caso de no tomar el servicio marca la casilla que corresponda al día

- Lunes
- Martes
- Miércoles
- Jueves
- Viernes

Selecciona los elementos para el desayuno (si corresponde al menú del día) *

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Jugo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leche o yogurt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frijoles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fruta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verdura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Semillas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pan Integral o cereal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gelatina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Café	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Selecciona el plato fuerte *

	Plato fuerte base huevo	Plato fuerte lacto-vegetariano
Lunes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Si tienes algún tipo de alergia, favor de anotarla aquí

Tu respuesta

Aquí puedes dejar algún comentario

Tu respuesta

Página 1 de 1

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdQbmQtX9Gfn9iOzdK-BibS4DL5pVd0y1U0VuJjf4xC2mieOQ/viewform?pli=1>



Adicionales

Tipo de alimentación:

1. Verdes
2. Azules
3. Naranjas

Los cuadros en **Negro** es que no estarán tomando alimentación

Los cuadros **verdes** son personas que eligen pechuga de pollo

No.	MATRÍCULA	NOMBRE	DISCIPLINA	ALIMENTOS	SERVICIOS	Firmas					
Estudiantes con RESIDENCIAS Y COMIDAS (2 servicios)						Color	03/06/2024	04/06/2024	05/06/2024	06/06/2024	07/06/2024
1	A01782845	Marco Vinicio Saenz Loaiza	Básquetbol Mayor	V	DESAYUNO						
2	A01784194	Bernardo Moel Miranda	Básquetbol Mayor	A	DESAYUNO						
4	A01784873	Gael Daniel Adame Montes	Básquetbol Mayor	A	DESAYUNO						
5	A01781779	Mauro González Reyes	Básquetbol Mayor	A	DESAYUNO						
6	A01253792	Orbit Alejandro Cabral Montes	Básquetbol Mayor	V	DESAYUNO						
7	A01384227	Diego Alejandro Soto Ochoa	Básquetbol Mayor	V	DESAYUNO						
8	A01786335	Santiago Velásquez Álvarez	Básquetbol Mayor	A	DESAYUNO						
9	A01786838	Alejandro Daen Vargas Ángeles	Básquetbol Mayor	A	DESAYUNO						
10	A01278375	Paulo Antonio Aparicio Álvarez	Básquetbol Mayor	V	DESAYUNO						
12	A01029147	Victoria Chávez López	Tocho-Mayor	V	DESAYUNO						
13	A01027411	Mariana Lili Cornejo Velez	Tocho-Mayor	A	DESAYUNO						
14	A01784902	Ashlee Ossain Martínez Ramos	Tocho-Mayor	N	DESAYUNO						
15	A01784609	Yuliana Itzel Soto Domínguez	Tocho-Mayor	N	DESAYUNO						
16	A01785552	Andrea Martínez Perdomo	Tocho-Mayor	A	DESAYUNO						
17	A01706532	Francisco Elihu Ortiz Gutiérrez	Fútbol Soccer Mayor	V	DESAYUNO						
19	A0102973	Reyes Vahir Corrales	Atletismo Mayor	A	DESAYUNO						
20	A01197755	José Eduardo Gabriel Valero	Atletismo Mayor	A	DESAYUNO						
21	A01784717	Rosa Isabela Peña Valencia	Atletismo Mayor	V	DESAYUNO						
22	A01784445	Gerónimo Páez Portillo	Atletismo Mayor	V	DESAYUNO						
23	A01784426	Alexander Zurriel Ramírez Toriz	Atletismo Mayor	A	DESAYUNO						
24	A01621186	Emmanuel Llamas Ríos	Atletismo Mayor	A	DESAYUNO						
25	A01644520	Isabella Cafedo Villerino	Atletismo Mayor	A	DESAYUNO						



Alimentación Estudiantes-Aletas

Nuestros alimentos de la línea de atletas deportistas:

Es un programa creado y basado en la experiencia de Nutriólogos con alto currículum profesional , atletas de alto rendimiento y una estadística de ingeniería basada en tiempos y movimientos de atención a alumnos.

Nuestros productos y tecnología son respaldados con la más alta calidad, certificados por organismos internacionales de máxima referencia en su sector, tanto en USA, como de la Comunidad Europea.

Estamos convencidos de penetrar el mercado estudiantil basado en una alimentación de atletas estudiantes , de manera inicial, en el sector deportivo colegial en la CDMX y su área Metropolitana, a través de su prestigiosa firma(TEC DE MONTERREY).

Creemos que sus atletas y su sistema es el socio comercial idóneo para este programa, primeramente, porque conocemos su reputación y el impacto que tienen en el sector deportivo y estudiantil, de esta forma, es como consideramos que nuestras respectivas empresas se complementan para asegurar posicionamientos de alimentación sobresalientes en las actividades de nuestros respectivos atletas estudiantes.



Raquel J. Benítez

Licenciada en Nutrición especializada en deporte

Maestría en Ciencias del deporte

EXPERIENCIA COMO NUTRIÓLOGA DEPORTIVA:

- CONADE, encargada de diversos deportistas rumbo a juegos Centroamericano, Panamericanos y Olímpicos, además de la supervisión del servicio de alimentos del CNAR.
- LFA, Liga profesional de fútbol americano en diversos equipos, de la LFA.
- FCA UNAM, encargada de supervisión del servicio social en nutrición brindado a los atletas representativos.
- FMFA, encargada de atletas rumbo a mundiales y torneos intercontinentales, tanto fútbol americano como flag football.
- ITESM CSF, encargada de equipos athletics. Además del diseño en conjunto con grupo Graf y supervisión del servicio de alimentos.



Juan Garcia

ISS – Ingeniero Industrial de Sistemas
ITESM Campus Estado de México (2002 - 2007)

Selección Nacional Mexicana
ITESM Campus Estado de México 2002, 2003,
2004, 2005, 2006

NFL Europa
Thunder de Berlin
2007

Diciembre 2021 - Actual

Director Corporativo • Grupo GRAF de Franquicias

www.grupograf.com



Erick Escobedo

Master of Business Administration MBA
IPADE Business School (2020 - 2022)

IMA - Ingeniero Mecánico Administrador
ITESM Campus Estado de México (2002 - 2007)

Ejecutivos de Franquicias Universidad Anáhuac
México (2019)

Entrepreneurship & Innovation Program
University of California, Berkeley, Hass School of
Business (2022)

Diciembre 2021 - Actual

Director Alimentos y Bebidas • Grupo GRAF de Franquicias

www.grupograf.com

