



## **Resolución No 01 de 2015**

**(enero 9)**

**Por la cual se dictan normas alimenticias aplicables a los ciclistas**

**El Presidente del COMAC (Comité para mejorar alimentación de los ciclistas) al cual se afilió recientemente CicloBR**

**En uso de sus atribuciones, y**

### **CONSIDERANDO:**

1º.- Que las festividades navideñas y de año nuevo siempre causan estragos en las siluetas de los deportistas.

2º.- Que el exceso de kilos frustra a los pedalistas especialmente en etapas de montaña y pone en riesgo la estructura de los marcos de las bicicletas.

3º.- Que para evitar traumas y gastos en sicólogos por parte de la Tesorería de CicloBR, se hace necesario colaborar con los ciclistas para que retornen a su esbelta figura o por lo menos mantengan la que tenían en noviembre de 2014.

### **RESUELVE:**

**Artículo 1º.-** A partir de la publicación de la presente Resolución y hasta el 30 de noviembre de 2015 se prohíbe a los ciclistas la ingesta de los siguientes productos:

- a) Buñuelos en cualquiera de sus presentaciones (pequeñitos o grandes).
- b) Tamales sin importar su origen (tolimenses, santandereanos, cundinamarqueses, boyacenses etc.), menos que tengan presa con hueso de marrano.
- c) Natillas, blanca o amarilla con o sin dulce de mora, papayuela u otros.
- d) Perniles de cerdo, con o sin salsas de ciruela o manzana.

- e) Pavo relleno.
- f) Ensalada de papa con mayonesa.
- g) Lechona con cuero grasoso
- h) Chicharrón con tres o más vagones

**Artículo 2º.-** De igual manera durante el mismo período los ciclistas no podrán ingerir:

- a) Vinos dulzones, de manzana, uvas, cerezas, durazno o esas vainas de marca "Cariñoso".
- b) Champañas rosadas dulces tipo Peter Longo o similares. Estas solo podrán degustarse en la sesión de clausura de la temporada ciclística.

**Parágrafo:** Solo una cervecita helada al final de etapa en días cálidos y soleados y eso para no frustrar a Miguelito, a Carlitos y a Bolaños.

**Artículo 3º.-** En los descansos de las etapas solo permitirá a los ciclistas tomar cocacolata o Pony Malta pequeñas y medio roscón o solo un pandebono.

**Artículo 4º.-** El COMAC hace las siguientes recomendaciones a nuestros pedalistas para que logren bajar pronto los kilitos ganados en diciembre (o en meses anteriores si no estuvieron montando con juicio):

- a) Bajarle muy duro a las harinas, pues estas se transforman en glucosa y la glucosa excedente se transforma en grasa y se acumula en la cintura en forma de "llanticas", lo que explica que no quepamos en las camisetas. Además la glucosa estimula la insulina que va al sistema nervioso central y nos da más ganas de comer, es decir esas hijuemadres harinas son las responsables de que no rindamos en la montaña por "pesados".

Así que si se comen tres panecitos con el cafecito o el chocolatico, empiecen con solo dos, luego uno y si pueden cámbiense a galleticas de soda.

- b) Reducir el consumo de azúcar, así que el cafecito sin dulce, nada de gaseosas y nada de chocolatines y confites.
- c) Consumir frutas, verduras y lácteos, tienen los hidratos de carbono necesarios.

- d) Tener en cuenta que la eliminación de las harinas en la dieta tiene un efecto directo en los kilos. A menos harinas, bajamos más rápido de peso y se queman grasas localizadas. ¿Por qué? Porque se pierde mucho líquido, y al no ingerir más grasas, entonces se usa la que tenemos acumulada, y lo bueno es que mantiene la masa muscular.
- e) Una buena dieta para bajar de peso, consiste básicamente en comer carnes magras, verduras, frutas, e ir incorporando yogures, quesos y cereales de a poco, hasta lograr el peso deseado.
- f) Recomienda la dieta Cavernícola o Paleolítica; en esa época los humanos se alimentaban solo con productos obtenidos a través de la caza, pesca o recolección, previo a la agricultura. No lácteos, ni harinas, ni semillas, ni azúcar. Todos los alimentos son orgánicos.

**Parágrafo.-** Se aclara que las dietas y algunas de las recomendaciones no son aplicables a ciclistas como Giaco, Caro, Ana, Alvarito Cuervo, Cuttica ni a los Duarte, ellos nos deben la fórmula para comer buñuelo, natilla y pernil, sin aumentar de peso ni crear llantitas.

Dado en Santafé de Bogotá, D.C., a 9 de enero de 2015

Publíquese y cúmplase.

A handwritten signature in black ink, reading "Andrés Gaudí". The signature is written in a cursive style with a large, decorative flourish at the end.

PRESIDENTE COMAC