

# Evolución y cambios en la nutrición deportiva, la provisión de alimentos y la gastronomía en los Juegos Olímpicos de la era moderna (1896-2020)

**Xavi  
Santabàrbara Díaz**

DIRIGIDA POR F. XAVIER MEDINA Y LAURA ESQUIUS.



UNIVERSITAT OBERTA DE CATALUNYA  
PROGRAMA DE DOCTORADO EN SALUD Y PSICOLOGÍA  
FOODLAB



**A todas las personas que en algún momento  
de su vida han confiado en mí.  
¡GRACIAS!**

# RESUMEN

---



La provisión de alimentos durante las grandes competiciones deportivas, como por ejemplo los Juegos Olímpicos (JJ. OO), es uno de los aspectos clave para entender la historia de la nutrición deportiva y las estrategias nutricionales de los atletas a lo largo de la historia. Así, el objetivo principal de esta investigación es analizar la evolución y los cambios en la provisión de alimentos y la gastronomía durante los JJ. OO de verano (1896-2020), analizando ampliamente los servicios de restauración de cada edición. Por lo tanto, esta investigación requiere la lectura de un gran número de informes sobre cada edición de los JJ. OO (servicios de restauración, gastronomía, seguridad alimentaria...). además de realizar una búsqueda bibliográfica sobre un tema que no ha sido objeto de una amplia investigación, como es el caso de la historia de la nutrición deportiva.

Para ello, analizaremos principalmente los informes oficiales de los comités organizadores de cada edición, publicados en la base de datos del Comité Olímpico Internacional (COI). Para complementar esta información histórica, se seleccionarán artículos y publicaciones científicas que expliquen los avances en el campo de la nutrición deportiva y del ejercicio aplicados al olimpismo. Durante el desarrollo de la investigación también intentaremos profundizar en aspectos que marcan la nutrición deportiva en un evento de esta índole: la suplementación deportiva y la gastronomía.

A lo largo de esta investigación se pretende realizar un análisis exhaustivo de variables cualitativas, analizando como los JJ. OO han ayudado a poner en valor la nutrición deportiva y sus condicionantes. En esencia, esta investigación pretende establecer una evolución histórica y una cronología que analice los cambios de la nutrición deportiva a lo largo de la historia, que ha pasado de ser anécdota y mito a una especialidad consolidada dentro de la nutrición y dietética basada en la evidencia científica, utilizando como hilo conductor los JJ. OO.

# ABSTRACT

---



The provision of food during major sports competitions, such as the Olympic Games (OG), is one of the key aspects to understand the history of sports nutrition and nutritional strategies of athletes throughout history. Thus, the main objective of this research is to analyze the evolution and changes in the provision of food and gastronomy during the summer Olympic Games (1896-2020), analyzing extensively the catering services of each edition. Therefore, this research requires the reading of a large number of reports on each edition of the Olympic Games (catering services, gastronomy, food safety...), as well as a bibliographic search on a topic that has not been the subject of extensive research, as is the case of the history of sports nutrition.

For this purpose, we will mainly analyze the official reports of the organizing committees of each edition, published in the database of the International Olympic Committee (IOC). To complement this historical information, we will select articles and scientific publications that explain the advances in the field of sports nutrition and exercise applied to the Olympics. During the development of the work, it is expected to obtain data on the variety of foods served, changes in the consumption of macronutrients, the adaptation of the menus served to medical, cultural and individual needs (influence of the gastronomy of each organizing country), the consumption of sports supplements, among others.

Throughout this research we intend to carry out an exhaustive analysis of qualitative variables, analyzing how the Olympic Games have helped to enhance the value of sports nutrition. In essence, the aim is to establish a historical evolution and a chronology that analyzes the changes in sports nutrition throughout history, which has gone from being an anecdote and myth to a consolidated specialty within nutrition and dietetics based on scientific evidence, using the Olympic Games as a common thread.

# ÍNDICE

---

## **1. ORIGEN DE LA TESIS, PUNTO DE PARTIDA Y OBJETO DE ESTUDIO. 9**

**1.1. Origen y punto de partida, 10**

**1.2. Objeto de estudio, 12**

## **2. ANTECEDENTES, ESTADO DE LA CUESTIÓN Y MARCO TEÓRICO. 14**

**2.1. Antecedentes, 15**

**2.2. Estado de la cuestión, 19**

**2.3. Marco teórico, 23**

## **3. OBJETIVOS, HIPÓTESIS Y PREGUNTAS DE LA INVESTIGACIÓN. 29**

**3.1. Objetivos y preguntas, 30**

**3.2. Hipótesis, 34**

## **4. METODOLOGÍA. 36**

**4.1. Condicionantes y circunstancias previas para el diseño de la Metodología, 37**

**4.2. Fuentes de la investigación, 40**

**4.3. Técnicas e instrumentos: el análisis documental, 46**

**4.4. Desarrollo de la Metodología, 49**

## **5. EVOLUCIÓN Y CAMBIOS EN LA NUTRICIÓN, EL SUMINISTRO DE ALIMENTOS Y LA GASTRONOMÍA DURANTE LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE LA ERA MODERNA 1896-2020. 54**

**5.1. Los Primeros Juegos Olímpicos de la Era Moderna (1896-1924), 56**

- 5.1.1. Atenas 1896, 56. 5.1.2. París 1900, 59. 5.1.3. San Luis 1904, 60. 5.1.4. Londres 1908, 61. 5.1.5. Estocolmo 1912, 63. 5.1.6. Amberes 1920, 65.

**5.2. El nacimiento de la Villa Olímpica (1924-1948), 69**

- 5.2.1. París 1924, 69. 5.2.2. Ámsterdam 1928, 71. 5.2.3. Los Ángeles 1932, 73. 5.2.4. Berlín 1936, 75. 5.2.5. Londres 1948, 79.

**5.3. Avances en la Villa de los atletas (1952-1972), 84**

- 5.3.1. Helsinki 1952, 84. 5.3.2. Melbourne 1956, 90. 5.3.3. Roma 1960, 94. 5.3.4. Tokio 1964, 100. 5.3.5. Ciudad de México 1968, 106.

---

#### **5.4. Avances en el suministro de alimentos (1972-1996), 111**

- **5.4.1. Múnich 1972, 111. 5.4.2. Montreal 1976, 114. 5.4.3. Moscú 1980, 120. 5.4.4. Los Ángeles 1984, 123. 5.4.5. Seúl 1988, 135. 5.4.6. Barcelona 1992, 140. 5.4.7. Atlanta 1996, 144.**

#### **5.5. Sídney y más allá: los JJ.OO del s. XXI (2000-2020), 151**

- **5.5.1. Sídney 2000, 151. 5.5.2. Atenas 2004, 160. 5.5.3. Pekín 2008, 166. 5.5.4. Londres 2012, 170. 5.5.5. Río de Janeiro 2016, 177. 5.5.6. Tokio 2020, 184.**

### **6. DISCUSIÓN. 193**

#### **6.1. Provisión de alimentos y nutrición deportiva en los JJ. OO (1896-2020), 195**

##### **6.1.1. Servicios de restauración, oferta alimentaria y menús de los JJ. OO, 196**

##### **6.1.2. Dietas terapéuticas, tendencias alimentarias y diversidad cultural, 213**

##### **6.1.3. Restauración colectiva: proveedores y patrocinio, 217**

##### **6.1.4. Seguridad alimentaria, 220**

##### **6.1.5. Sostenibilidad, 223**

#### **6.2. Suplementación deportiva a lo largo de los JJ. OO (1896-2020), 226**

##### **6.2.1. Proteínas y aminoácidos, 228**

##### **6.2.2. Carbohidratos como ayuda ergogénica, 231**

##### **6.2.3. Vitaminas y antioxidantes, 235**

##### **6.2.4. Otras ayudas ergogénicas, 237**

#### **6.3. Importancia de la gastronomía en los JJ. OO (1896-2020), 241**

##### **6.3.1. Importancia de la gastronomía local, 242**

##### **6.3.2. Gastrodiplomacia, 253**

### **7. CONCLUSIONES. 256**

### **8. DIRECCIONES FUTURAS. 267**

### **9. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN. 272**

### **10. BILIOGRAFÍA. 275**

# ABREVIATURAS

---

**ACOG:** Comité Organizador de los Juegos Olímpicos de Atlanta 96'.

**AMA:** Agencia Mundial Antidopaje.

**APPCC:** Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control.

**ATHOC:** Comité Organizador de los Juegos Olímpicos de Atenas 04'.

**BOCOG:** Comité Organizador de los Juegos Olímpicos de Pekín 08'.

**BPA:** Buenas Prácticas Agrícolas.

**CDR:** Cantidad Diaria Recomendada.

**COI (IOC):** Comité Olímpico Internacional.

**CON:** Comité Olímpico Nacional.

**COOB'92:** Comité Organizador de los Juegos Olímpicos de Barcelona 92'.

**DONE:** Determinantes de la nutrición y la alimentación.

**GPO:** Group Purchasing Organizations.

**HTP:** Historia del Tiempo Presente.

**JJ. OO:** Juegos Olímpicos.

**LAOOC:** Comité Organizador de los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 84'.

**LOCOG:** Comité Organizador de los Juegos Olímpicos de Londres 12'.

**MPC/IBC:** Centro de Prensa Principal/Centro Internacional de Transmisión.

**OIT:** Organización Internacional del Trabajo.

**PINES:** Professionals in Nutrition for Exercise and Sport.

**RFID:** Identificación por radiofrecuencia.

**ROCOG:** Comité Organizador de los Juegos Olímpicos de Rio de Janeiro 16'.

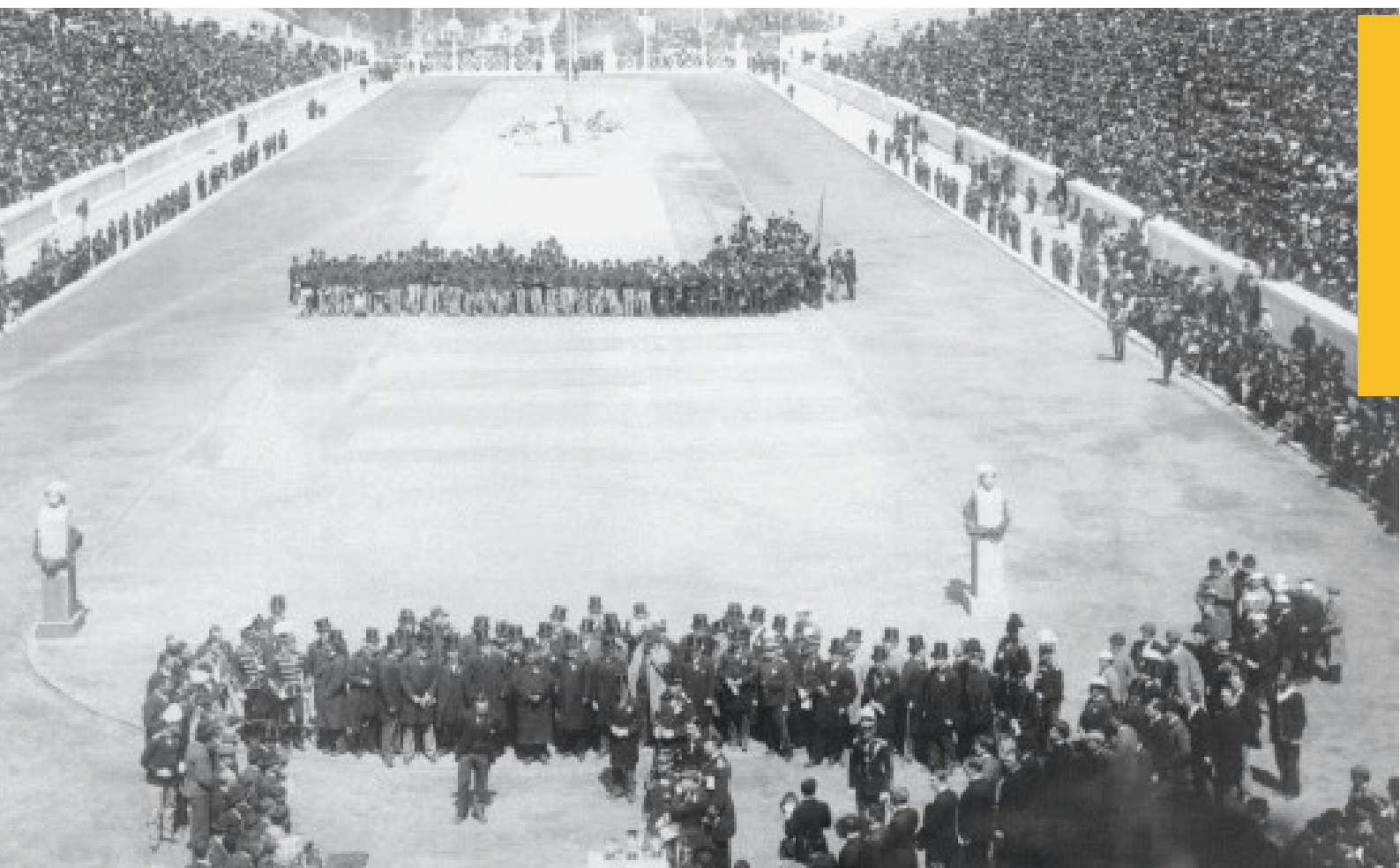
**SLOOC:** Comité Organizador de los Juegos Olímpicos de Seúl 88'.

**SOCOG:** Comité Organizador de los Juegos Olímpicos de Sídney 00'.

**TOCOG:** Comité Organizador de los Juegos Olímpicos de Tokio 20'.

**VIK:** Distribución del valor añadido.





ATHENS 1896 OG - GENERAL VIEW OF THE AWARD CEREMONY IN THE PANATHENEAN STADIUM

# 1. Origen de la tesis, punto de partida y objeto de estudio.

# 10

## 1.1. Origen y punto de partida.

El presente trabajo de investigación ha partido del interés por conocer la alimentación de los atletas participantes en un evento deportivo de gran magnitud como los Juegos Olímpicos (JJ. OO). En consecuencia, esta investigación se centrará en analizar la alimentación en los JJ. OO de verano de la era moderna entre 1896 y 2020. Esta inquietud, y el fruto de la primera aproximación a sus circunstancias, nos llevó a investigar la evolución de la nutrición deportiva y la provisión de alimentos en este tipo de acontecimientos a lo largo de la historia, utilizando los Juegos Olímpicos como hilo conductor. Del mismo modo, se hizo patente, que los JJ. OO, entre otras cosas, son una oportunidad magnífica para mostrar los avances científicos en nutrición deportiva o una herramienta para promocionar la cultura gastronómica del país huésped, entre muchas otras.

ATHENS 1896. L'ENTREE DU STADE PANATHENAIQUE AVEC AU CENTRE LA STATUE DE GEORGES AVEROFF. ATHENS; 1896.



# 11

---

Primeramente, se indagó en la existencia de fuentes primarias bibliográficas que pudiesen propiciar un trabajo de investigación entorno a la alimentación de los deportistas participantes en los JJ. OO de verano, Era muy importante conocer aspectos que explicaran y fundamentaran los datos sobre la provisión de alimentos y la nutrición de los deportistas. En tiempos pretéritos, la importancia de la alimentación de los atletas era residual, y se tenían en cuenta más otros conceptos como por ejemplo la técnica, el entrenamiento o las cualidades innatas. ¿Y hoy en día?. ¿Qué papel juega la alimentación en los JJ. OO?

A partir de esta pregunta general, comenzaron a surgir preguntas más específicas como: ¿Qué evolución y cambios se han producido en la alimentación desde los primeros JJ. OO hasta la actualidad?, ¿Cómo se organiza la provisión de alimentos en eventos de magnitud global?, ¿De qué manera influye la gastronomía del país anfitrión en los alimentos disponibles en el servicio de restauración?

De igual modo, fue palpable que el interés en la alimentación en los JJ. OO, si debía encuadrarse dentro de un contexto universitario del nivel superior, precisaba de un análisis en profundidad de la historia del olimpismo, que tenía que ser el centro del objeto de estudio que iba a iniciarse. Serían otros aspectos históricos que implicarían el acercamiento a diversos rasgos generales de aquel periodo del pasado, en que se celebraban los JJ. OO como: los avances tecnológicos de principios del s. XX, y en este caso, la importancia de la alimentación para lograr la excelencia deportiva y la historia y evolución de la nutrición desde los primeros deportistas de la antigüedad hasta la actualidad.

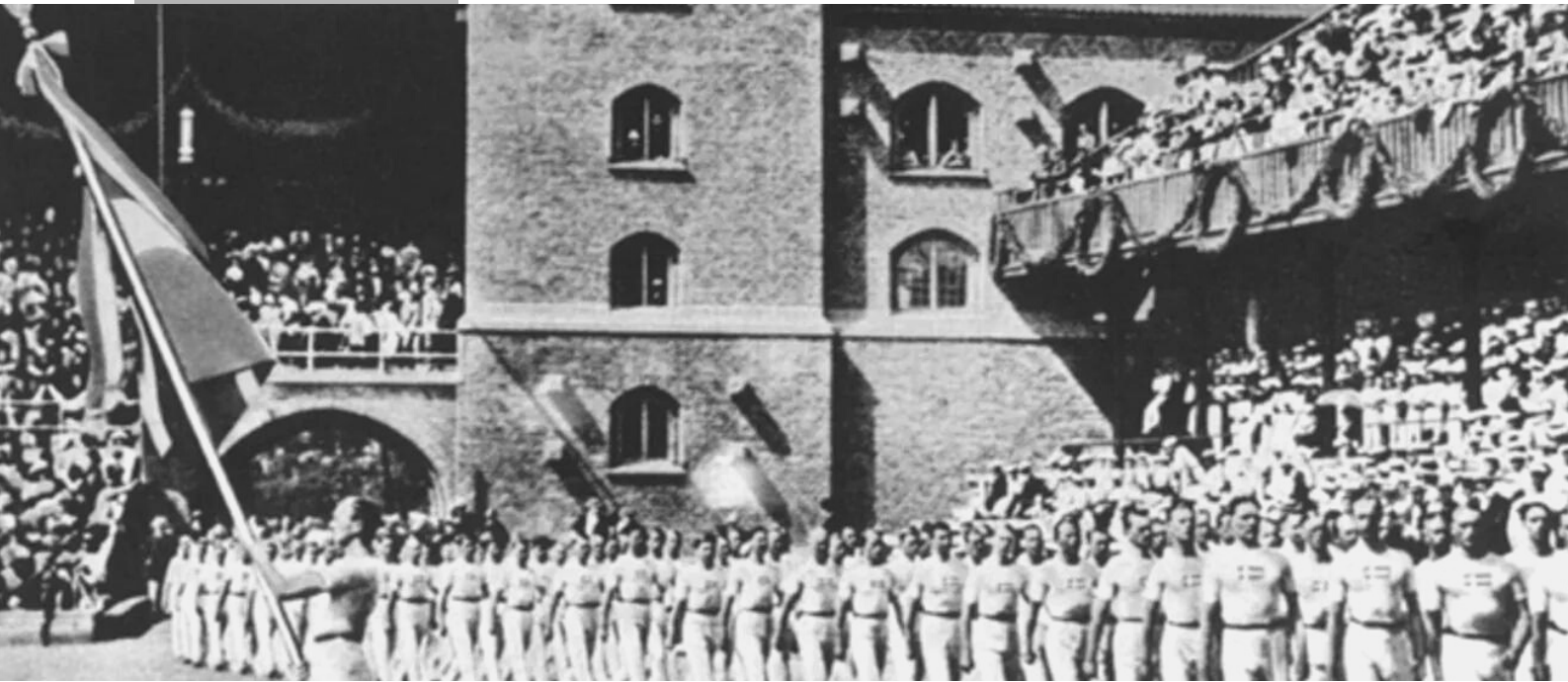
Por tanto, aquello conformaba, en realidad, las claves de la tesis doctoral que ya se estaban delimitando. Estas debían centrarse en la **“Evolución y los cambios en la alimentación a lo largo del olimpismo”**. Para ello, era necesario construir una metodología que se desarrollase en torno a fuentes bibliográficas. Estas marcaron las pautas para conocer la realidad de la nutrición a lo largo del olimpismo, su evolución y sus circunstancias. Fue imprescindible el análisis de aspectos como la provisión de alimentos, la logística de los servicios de la restauración o la influencia de la gastronomía, entre otros.

# 12

## 1.2. Objeto de estudio.

El objeto de estudio comenzó a configurarse, desarrollarse, y adquirió un reforzado interés tras la aproximación preceptiva al tema planteado en la génesis. Para ello, se siguieron las directrices metodológicas marcadas y se obtuvieron las primeras informaciones a partir de unas pocas fuentes divulgativas. Entre ellas, los Informes Oficiales de cada edición de los Juegos Olímpicos y algunas investigaciones sobre la provisión de alimentos en los JJ. OO. No obstante, a partir del objetivo específico que suponía analizar los servicios de restauración de los JJ. OO, se podía también reflejar y rescatar la realidad y los condicionantes del movimiento olímpico entre 1896 y 2020,

OPENING CEREMONY OLYMPIC GAMES STOCKHOLM 1912. STOCKHOLM SHOWS ITS SUNNY SIDE DURING OPENING CEREMONY. OFFICIAL REPORT



# 13

---

La evolución del movimiento olímpico durante los siglos XX y XXI ha dado lugar a varias modificaciones en los Juegos Olímpicos. El COI ha tenido que adaptarse a una variedad de avances económicos, políticos y tecnológicos. Como resultado, los Juegos Olímpicos se han alejado del amateurismo, según lo previsto por Pierre de Coubertin, para permitir la participación de los atletas profesionales. La creciente importancia de los medios de comunicación de masas inició el patrocinio de las empresas y la comercialización de los Juegos. Un ejemplo claro y centrado en nuestro objeto de estudio, es el patrocinio de los servicios de restauración por parte de las empresas líderes del sector.

Inciendiando aún más en el propósito de esta investigación, la inclusión de programas especializados en alimentación y nutrición en las JJ. OO es un hecho reciente. Si nos remontamos a los primeros JJ. OO de la era moderna (Atenas, 1896), el suministro de alimentos era para los dignatarios y los atletas se traían su propia comida. Por consiguiente, la historia de la restauración en los JJ. OO sigue la evolución de la nutrición deportiva, desde las anécdotas y los mitos (por ejemplo, consumir un determinado animal para adquirir sus características físicas) hasta una especialidad consolidada de la nutrición y la dietética basada en la evidencia científica.

Durante un evento de tal magnitud como los JJ. OO es indispensable asegurar una disponibilidad de alimentos permanente, ya sea en la Villa Olímpica o en los lugares de entrenamiento. Todo ello, cumpliendo con los requisitos dietéticos, culturales, religiosos y específicos de cada deporte, así como a las preferencias individuales de los atletas. Alimentar a aproximadamente 11.000 atletas, es un enorme reto a gran escala, y los servicios de restauración, supervisados por el Comité Organizador de cada edición, deben realizar múltiples operaciones de manera rápida y eficiente para garantizar el servicio en todo momento.

Así pues, y también como consecuencia de la aproximación al tema a tratar, se tomó conciencia de las carencias manifiestas y las lagunas profundas que tienen los servicios de restauración durante los JJ. OO. Esto significa que esta investigación pretende ser una contribución al rescate y recuperación de una disciplina y unas circunstancias olvidadas, sobre las que no ha habido hasta ahora ninguna investigación especializada, siguiendo este enfoque. Por consiguiente, se pretende impulsar en cierta forma el interés de los investigadores universitarios españoles por esta disciplina, aplicada a las ciencias del deporte.

Todo lo expuesto, sirvió para definir el objetivo inicial de esta investigación. Analizar la evolución y el papel de la nutrición deportiva a lo largo del olimpismo, desde los primeros Juegos Olímpicos de la época moderna hasta la actualidad. El seguimiento de unos patrones dietéticos adaptados a la disciplina deportiva puede ayudar a alcanzar el máximo rendimiento deportivo, propósito final de todo deportista.



HORLICKS HYDRATION STATION DURING THE MARATHON EVENT AT THE 1928 OLYMPIC GAMES

## 2. Antecedentes, estado de la cuestión y marco teórico.

## 2.1. Antecedentes.

La nutrición deportiva es una ciencia reciente, así que hasta el momento son pocas las investigaciones que han puesto el foco de atención en estudiar sus orígenes. Si nos vamos al inicio de la relación entre los conceptos deporte y alimentación, las investigadoras de la Universidad de California, L. Griveetti y E. Apllegate en su artículo **From Olympia to Atlanta: A Cultural-Historical Perspective on Diet and Athletic Training** (1) analizan escritos de escritores griegos y romanos que describen la alimentación y el entrenamiento de los primeros atletas participantes en los Juegos Olímpicos de la era antigua (776 a.C al 393 d. C).

IOC. REPRESENTATION OF THE ANCIENT OLYMPIC GAMES. THE SPORTS EVENTS



# 16

---

En esta investigación se encontraron textos de autores como, Luciano (120-180 d.C.) que describió el trabajo de distancia y velocidad en los corredores (1); Galeno (131-201 d.C.) recomendaba ejercicios con pelotas para entrenar la vista y el cuerpo; Filóstrato (170-249 d.C.) sugería un entrenamiento que combinase carreras de resistencia, ejercicios con pesas y lucha con animales. En él, se describe el antiguo sistema de entrenamiento griego, la tétrada (ἡτετραζ), consistente en un ciclo de cuatro días en el que cada día se dedicaba a una actividad diferente. Diógenes Laercio (fallecido en 222 d.C.) escribió que los atletas griegos se alimentaban antes de entrenar a base de higos secos, queso húmedo y trigo; después el patrón cambió y puso énfasis en el consumo de carne. Epicteto (siglo II d.C.) escribió que los vencedores olímpicos evitaban los postres y el agua fría y tomaban vino con moderación. Por último, Filóstrato criticó la dieta de los atletas de su época, un patrón basado en pan blanco espolvoreado con semillas de amapola, pescado y carne de cerdo.

Estas dos investigadoras de la Universidad de California, L. Griveetti y E. Apllegate, también publicaron un artículo muy interesante llamado **Search for the Competitive Edge: A History of Dietary Fads and Supplements**. En esta investigación (2), se describe como las ayudas ergogénicas tienen sus raíces en la antigüedad y se fundamentan en la superstición y el comportamiento ritual de los atletas. Estos entendían que el máximo rendimiento se basaba en componentes dietéticos únicos o en una dieta particular.

Este artículo (2) afirma que en los relatos de la antigüedad se recomendaba a los atletas y soldados que se preparaban para la guerra, consumir partes específicas de animales para conferir la agilidad, la velocidad o la fuerza asociadas a ese animal. Por contra, mucho más adelante, a principios del siglo XX, los avances en la química y la fisiología adaptadas al rendimiento deportivo justificaron el uso de ayudas ergogénicas por parte de los atletas para mejorar el rendimiento deportivo. Una evolución, que ha sido sustancial y progresiva, a lo largo de la historia y que será analizada posteriormente. En un primer momento, ayudas ergogénicas como las sales alcalinas, la cafeína, los carbohidratos y las proteínas fueron utilizadas por los atletas con éxito variable. A medida que los nutricionistas y los fisiólogos del ejercicio descubrían y perfeccionaban la comprensión científica de las reacciones metabólicas, los atletas experimentaban a su vez con la cantidad, la forma y el momento de administración de ayudas ergogénicas en busca de un rendimiento óptimo.



# 17

---

Más centrados en nuestro objeto de estudio, F. Pelly en su artículo **Evolution of food provision to athletes at the summer Olympic Games** analiza la historia de la alimentación durante los Juegos Olímpicos de la era moderna (JJ. OO) obteniendo información sobre la evolución de la nutrición deportiva y las estrategias dietéticas de los atletas, gracias a la investigación bibliográfica (3). En esta publicación, se destaca como las primeras referencias señalaban a las proteínas como el principal combustible para el ejercicio, tal y como se observaba en los menús de los JJ. OO desde 1932 hasta 1968. Las primeras pruebas científicas concluyentes sobre el beneficio de los carbohidratos en el rendimiento deportivo surgieron en la década de 1960, pero no se observó un énfasis específico en el consumo de alimentos ricos en carbohidratos hasta 1970. Las preferencias dietéticas del atleta y la complejidad de la restauración evolucionaron con rapidez entre 1970 y 2000, impulsadas por la creciente relevancia de los ácidos grasos y la aparición de la investigación sistemática sobre nutrición deportiva. El asesoramiento nutricional de los expertos y el patrocinio de las empresas alimentarias ganaron mucho protagonismo a partir de los JJ. OO de Los Ángeles 1984 (3). Durante el desarrollo de esta investigación desarrollaremos en profundidad estos conceptos.

F. Pelly además afirma que las innovaciones más importantes en materia de nutrición deportiva, durante los JJ. OO incluyen (3): el etiquetado nutricional de los elementos del menú y la provisión de un escaparate de información nutricional (Barcelona 1992), la exigencia de un "menú con alto contenido de almidón y bajo contenido de grasa" (Atlanta 1996), la creación de un sitio web dedicado al menú y la recopilación sistemática de información sobre el consumo aparente de los atletas (Sídney 2000), y el nombramiento del primer comité internacional de revisión dietética (Beijing 2008).

La incorporación de programas de alimentación y nutrición especializados a los JJ. OO es una efeméride reciente, y de hecho, el grupo de investigación de F. Pelly, ha realizado en los últimos años estudios para evaluar los Servicios de Restauración de las últimas ediciones de los JJ. OO (4,5). Cabe destacar que desde las primeras ediciones de los JJ. OO (Grecia Antigua) hasta los tiempos modernos (Atenas 1896), la provisión de alimentos implicaba el autoconsumo por parte de los atletas. Con la inauguración de la Villa Olímpica en 1932, fue imprescindible adoptar un servicio de restauración a gran escala para los participantes. La especialización de los servicios de restauración ha sido paralela al crecimiento del olimpismo. A medida que aumenta el número de eventos, naciones y atletas, se necesita un menú más diverso y complejo, con departamentos especializados en los comités organizadores de las Olimpiadas dedicados al servicio de comidas y bebidas.

# 18

Paralelamente, hay que tener en cuenta que estos servicios de restauración deben adaptarse a las diferentes representaciones culturales y religiosas, a las preferencias alimentarias, cumplir con la normativa de seguridad alimentaria y garantizar la sostenibilidad y el compromiso con el medio ambiente, entre otras. Debido al importante coste del servicio de comidas (normalmente se ofrecen más de 40.000 comidas con 10.000 patrones alimentarios al día), es necesario un patrocinio a gran escala para adquirir el volumen de productos y el capital necesario para apoyar un proyecto tan grande, especializado y a corto plazo.

Tras analizar estas publicaciones, se ha podido comprobar y corroborar que existen pocos informes o artículos publicados que documenten el suministro de alimentos y bebidas o el consumo dietético de los atletas olímpicos y de la historia de la nutrición deportiva en general. La información de esta tesis doctoral se basará en los Informes Oficiales de los Comités Organizadores de los Juegos Olímpicos y el análisis detallado de las referencias utilizadas en las publicaciones anteriormente descritas. Para complementar esta información, se analizarán artículos que contengan entrevistas con atletas y otros expertos y, en su caso, se indicarán los avances científicos en materia de deporte y nutrición del ejercicio aplicados al olimpismo. Cabe destacar que la historia de la restauración de los JJ. OO revela mucho sobre el desarrollo de este evento, pero también rastrea la evolución de la práctica de la nutrición deportiva, que ha pasado de las anécdotas y el mito a una especialidad consolidada dentro de la nutrición y la dietética basada en la evidencia científica.

Resumiendo, esta investigación pretende realizar una cronología sobre la historia de la nutrición deportiva a lo largo de los Juegos Olímpicos, siendo un elemento de vital importancia para entender la historia, evolución, cambios e innovaciones a lo largo de la joven historia de la nutrición deportiva.

# 19

## 2.2. Estado de la cuestión.

Tras la lectura del apartado de justificación se ha corroborado como la incorporación de programas de alimentación y nutrición especializados en los JJ. OO es muy reciente. Este hecho explica porque se han encontrado tan pocas investigaciones científicas que analicen la alimentación durante en los JJ. OO, tal y cómo veremos en el desarrollo del apartado. Estas investigaciones son necesarias para complementar el análisis de las bases de datos del Comité Olímpico Internacional (COI) en el que se describe el funcionamiento de los servicios de restauración durante cada edición de los JJ. OO.

ANTWERP 1920 OG - CROSSING THE ATLANTIC BY BOAT BY THE DELEGATION OF THE UNITED STATES OF AMERICA (USA)



# 20

## ARTÍCULOS CIENTÍFICOS PUBLICADOS.

Principalmente, las investigaciones sobre la alimentación y los servicios de restauración en los JJ. OO utilizadas en esta investigación han sido llevadas a cabo por el grupo de investigación de la Escuela de Ciencias de la Salud y el Deporte de la Universidad de Sunshine Coast, en Australia, dirigido por Fiona Pelly, ha realizado diversas investigaciones sobre el tema objeto de estudio, planteando y resolviendo algunas de las hipótesis que conforman nuestra investigación. Como se detallará más adelante, durante la explicación del apartado de metodología, este grupo de investigación ha realizado la mayoría de los estudios resultantes de la búsqueda en las bases de datos correspondientes.

Por ejemplo, este grupo de investigación ha examinado la evolución del suministro de alimentos a lo largo de las Olimpiadas. Este estudio revela que las mayores transformaciones en la nutrición deportiva durante los JJ. OO. se han producido entre 1970 y 2000, tal y como se ha destacado anteriormente a consecuencia de los cambios en el rendimiento deportivo, los avances en la nutrición y la globalización de los JJ. OO (más participantes, fuerza económica, medios de comunicación...).

A nivel nutricional, F. Pelly y su equipo, demuestran que se ha producido una reducción de la proteína animal, una mayor relevancia de los hidratos de carbono (cereales integrales) y una reducción de las grasas, adoptando un modelo de alimentación saludable. En cuanto a la organización de los servicios de restauración durante los JJ. OO, se observa, como ya se ha mencionado, un requisito de adaptación a las necesidades culturales, religiosas y de salud de los atletas.

# 21

Del mismo modo, se analiza la calidad de los menús y su rigurosa planificación. Por último, este artículo destaca la importancia de los patrocinadores, necesarios para garantizar el volumen de alimentos y aliviar la carga financiera del servicio de restauración (6).

Asimismo, este grupo de investigación ha llevado a cabo estudios en los que se ha analizado con detalle el suministro de alimentos y la nutrición de los deportistas participantes en los JJ. OO de Sídney '00, Londres '12 y Río '16. En estas investigaciones se han tenido en cuenta las opiniones de los atletas sobre los servicios de alimentación a lo largo de los eventos, y se han desarrollado en colaboración con otros grupos de investigación sobre nutrición en Australia (4,7,8).

Para finalizar, además de las investigaciones realizadas por este grupo de investigación, se ha decidido incluir otras investigaciones resultantes de la búsqueda en bases de datos (detallados en el apartado de Metodología) que analizan los orígenes de la nutrición deportiva, del uso de ayudas ergogénicas (1,2) y tal y como veremos más adelante sobre gastronomía.

# 22

## BASE DE DATOS DE LA BIBLIOTECA DEL COMITÉ OLÍMPICO INTERNACIONAL.

El COI (Comité Olímpico Internacional) se encarga de supervisar la realización de los Informes Oficiales de cada edición de los Juegos Olímpicos, donde podemos encontrar toda la información relacionada con la organización del evento, incluida la relativa a los servicios de restauración (9).

Igualmente, el COI cuenta con el Centro de Estudios Olímpicos y la Biblioteca Mundial Olímpica (10), donde se han podido encontrar fuentes bibliográficas que han ayudado a ampliar la información sobre el suministro de alimentos presentada en los Informes Oficiales (10-12). En la Biblioteca del COI se han encontrado una serie de artículos muy interesantes publicados en el Diario Oficial del Movimiento Olímpico, que tratan de analizar la influencia de la gastronomía del país organizador en cada una de las ediciones de los JJ. OO, y como está presente en los servicios de restauración del evento (12). Estos artículos sobre gastronomía se citan en el apartado de bibliografía.

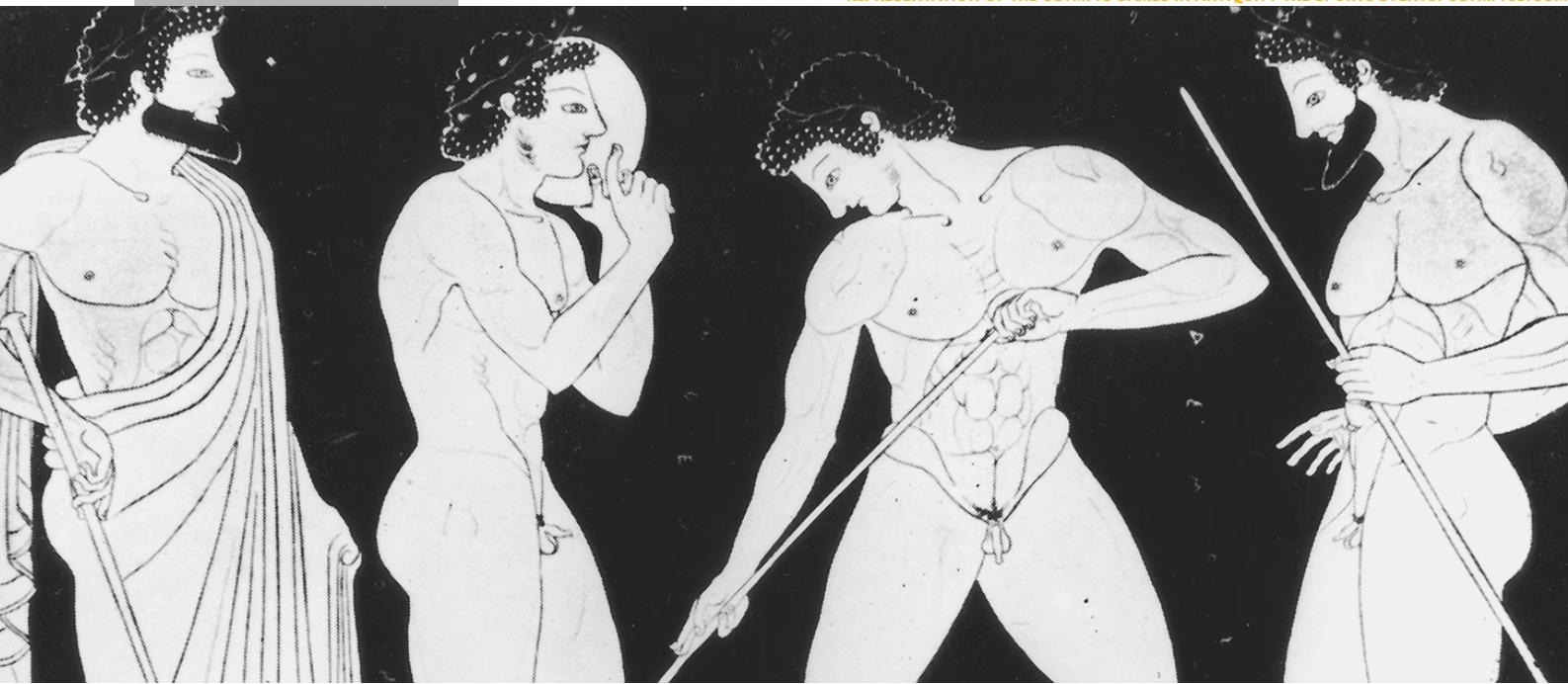
Por último, conviene enfatizar que estas fuentes (proporcionadas por el Comité Olímpico Internacional) no se destacan como bases científicas del trabajo, pero constituyen una de las principales fuentes de datos para el desarrollo de nuestra investigación.

## 23

## 2.3. Marco teórico.

La preocupación por la alimentación necesaria para optimizar el rendimiento deportivo es muy anterior a la aparición de la ciencia del deporte. Las primeras referencias sobre la alimentación nacen de atletas griegos y romanos, culturas en las que el deporte gozaba de gran reconocimiento e importancia. Inicialmente, las referencias de aquellos tiempos describen una dieta similar a la de la población general en aquellos tiempos, consistente en cereales integrales, frutas, quesos y vino diluido con agua, y de manera esporádica pescado y carne (1,2). Sin embargo, relativo a los deportistas, por ejemplo, se recomendaba la carne de cabra para los saltadores y la de toro para los corredores (1,2). Este hecho era una clara alusión al principio de incorporación, que se regía en la época, que dictaba que quienes comían un determinado alimento incorporaban las propiedades de dicho alimento (13).

REPRESENTATION OF THE OLYMPIC GAMES IN ANTIQUITY THE SPORTS EVENTS. OLYMPICS.COM



# 24

---

Existen más referencias que describen los hábitos alimentarios de algunos de los deportistas más célebres de la época. Por ejemplo, la atleta espartana Charmis consumía higos secos poco antes de las competiciones para mejorar su rendimiento (13,14). La introducción de la carne como parte de una dieta de entrenamiento se atribuye al destacado corredor de fondo Dromeus de Stymphalos. Por último, el consumo de "nueve kilos de carne y pan y nueve litros de vino" antes de las competiciones se atribuye al luchador Milo de Crotona, hecho que refuerza la idea de los mitos de la alimentación en la época (1,15).

Este interés en el deporte supuso el nacimiento de la primera Olimpiada de la Antigüedad que se celebró en el año 776 a.C (1). En este acontecimiento hubo una única prueba, el stadion o carrera pedestre. El vencedor fue Koroibos de Elis. La carrera era en un estadio, con una longitud aproximada de 200 metros; la distancia en Olimpia era de 192,27 m. Mil cien años después de la victoria de Koroibos, en el año 393 d.C. se celebró la 287ª y última Olimpiada antes del renacimiento moderno en 1896. Sextus Julius Africanus (160-240 d.C.) recopiló las listas de vencedores olímpicos a principios del siglo III d.C. Solo se conocen los nombres de dos campeones de los últimos Juegos Olímpicos de la Antigüedad: Philoumenos, luchador de Filadelfia (Ammán, Jordania), y Barasdates, boxeador, que representaba al reino de Armenia (Africanus). Tras la caída del Imperio Romano, durante la Edad Media y el Renacimiento, el deporte estuvo limitado a la nobleza. Los deportes más populares eran la soule (juego de pelota), las justas y los torneos, el juego de palma y sobre todo, la caza.

Sin embargo, el deporte de competición adquirió una nueva dimensión, más de 1.500 años después, con la celebración de los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna en Atenas en 1896. La historia olímpica reciente nace cuando el barón Pierre de Coubertin tuvo la idea de revivir los Juegos Olímpicos celebrados en la Antigua Grecia, pero en forma de un evento multideportivo e internacional, inspirándose en los juegos organizados por el hombre de negocios Evangelos Zappas en Grecia (16). El 18 de junio de 1894, Coubertin organizó un congreso en la Universidad de la Sorbona, en París, para presentar sus planes a los representantes de sociedades deportivas de once países. Después de la aprobación de la idea por parte del congreso, comenzó la elección de una fecha y un lugar. Coubertin sugirió que los Juegos se realizasen en 1900, coincidiendo con la Exposición Universal de París, pero como una espera de seis años podía hacer disminuir el interés del público, los miembros del congreso optaron por llevar a cabo los Juegos inaugurales en 1896. El proceso de elección de la sede es todavía un misterio debido a las versiones contradictorias que existen. El 23 de junio de 1894 Demetrius Vikelas propuso Atenas y como Grecia fue el lugar donde nacieron los Juegos Olímpicos, la propuesta fue aprobada unánimemente. Vikelas además fue elegido presidente del recién creado Comité Olímpico Internacional (COI).



# 25

---

A medida que el evento fue ganando popularidad, la búsqueda de una ventaja competitiva se manifestó tanto en las estrategias alimentarias como en las diversas sustancias utilizadas por los atletas por su posible potencial ergogénico (14). Por ejemplo, los corredores del maratón de la primera edición de los Juegos Olímpicos de Atenas 1896 no comieron la noche anterior a la prueba (3), y el ganador de maratón de la segunda edición de los Juegos Olímpicos de Saint Louis 1904, Thomas Hicks consumió claras de huevo, brandy y estrocnina durante la carrera (17). Entre las ayudas ergogénicas utilizadas por los atletas en esos tiempos destacaban la cafeína, las bebidas alcohólicas y el éter (14).

Hasta aquel momento, poco se sabía sobre la nutrición deportiva desde una perspectiva científica, basada en pruebas sólidas, aunque uno de los primeros estudios que relacionaban nutrición y deporte fue publicado por Von Liebig en 1842 (18). En este estudio, el autor sugirió erróneamente que las reservas de proteínas musculares eran el principal combustible energético durante el ejercicio (18). Además, a principios del siglo XX se identificaron las vitaminas y se asociaron a muchas enfermedades, que hasta entonces eran poco conocidas, y los estudios sobre el metabolismo y el papel de los macronutrientes se realizaban en laboratorios de fisiología y no durante la práctica deportiva (2).

En las décadas de 1920 y 1930, investigadores escandinavos mostraron la influencia de la dieta y el uso de carbohidratos y grasas como sustratos en el ejercicio (19,20). Uno de los primeros estudios sobre el papel de los hidratos de carbono se realizó en 1924 con corredores. Esta investigación encontró una asociación entre el bajo nivel de glucosa en sangre y los síntomas de fatiga y confusión (2,17). No obstante, hasta la década de 1960 no se consolidaron los conocimientos sobre el papel de las reservas de glucógeno como factor limitante de la capacidad para realizar ejercicio de larga duración (21), empezándose a adoptar como estrategia, la manipulación de los hidratos de carbono en la dieta de los deportistas (carga de carbohidratos (2)). Este hecho supuso el desarrollo de bebidas a base de carbohidratos para ser consumidas por los atletas durante el ejercicio. A partir de 1940, los estudios indicaron la relación entre la ingesta de proteínas y la ganancia de masa muscular, y aparecieron los primeros suplementos proteicos, que pronto se popularizaron (2).

El interés por los suplementos nutricionales con potencial ergogénico, también se extendió a las vitaminas en la década de 1930, evolucionando de las multivitaminas al uso de vitaminas aisladas. En décadas posteriores, la lista de sustancias nutricionales investigadas creció, incluyendo sustancias antioxidantes (vitaminas, minerales, fitoquímicos, etc.), sustancias relacionadas con las proteínas (creatina, aminoácidos de cadena ramificada, leucina, arginina, etc.) y estimulantes (cafeína), entre otras (2).

# 26

---

A lo largo de estos párrafos se ha observado como la búsqueda de una ventaja competitiva también implica el uso de otras clases de sustancias que conforman la historia de la nutrición deportiva. Se ha visto que, el consumo de órganos, en especial testículos, también fue una práctica común, que se extendió desde el antiguo Egipto (1400 a.C.) hasta la Edad Media (13). Estas costumbres son las precursoras del uso de esteroides, cuyo hito fue la producción de extractos testiculares en 1889, y que culminó con el uso masivo de esteroides en los Juegos Olímpicos de Tokio 1964 (13,14). La estriocnina, utilizada en los primeros Juegos modernos, que en pequeñas dosis actuaba como estimulante (pero en grandes dosis actuaba como veneno), fue sustituida por las anfetaminas en la década de 1930, popularizándose tras la Segunda Guerra Mundial (13). El uso de sustancias para mejorar el rendimiento empezó a considerarse inadecuado después de la guerra, y los primeros controles antidopaje se introdujeron en el deporte en los años sesenta (14,22).

Más centrados en esta investigación, observar como ha evolucionado el consumo y el suministro de alimentos durante los Juegos Olímpicos nos proporciona una información valiosa para entender como ha ido ganando relevancia el suministro de alimentos. Esta trayectoria también está relacionada con muchas prácticas dietéticas identificadas entre los atletas del pasado (3,17).

En las primeras ediciones de los Juegos, la importancia de la alimentación era residual y predominaba el autoabastecimiento. En los JJ. OO de Atenas 1896, el catering solo estaba disponible para los dignatarios, y los deportistas eran responsables de su propia comida (3). En los JJ. OO de Saint Louis 1904 se ofreció agua de pozo a los atletas que corrían (solo disponible a partir del kilómetro 19) para evitar estados de deshidratación, pero muchos tuvieron problemas gastrointestinales (3).

En ediciones posteriores, como en los JJ. OO de Berlín 1936, había un complejo de catering de tres plantas, con 40 cocinas y 40 comedores, y el menú lo definían los cocineros tras discutirlo con entrenadores y médicos. Había agua disponible para los corredores de larga distancia cada tres kilómetros. En estos Juegos, Schenk realizó el primer estudio sobre lo que consumían los "mejores atletas del mundo" (23). Los datos de 42 de los 49 países asistentes indicaban que en el 50% de ellos la ingesta diaria era superior a 800 g de carne/día/persona. Las frutas también eran populares (el 83% de los países tenían un consumo de más de 500 g de frutas/día/persona); mientras que el consumo de algunas fuentes de hidratos de carbono era inferior al de carne. Los suplementos declarados fueron la lecitina, la glucosa y la malta. La ingesta de alcohol no era inusual (por ejemplo, el consumo de vino era común entre los franceses y los italianos) (1,3).

# 27

---

Esta tendencia continuó en los Juegos de Londres de 1948, conocidos por su austeridad, ya que la comida disponible era insuficiente, y muchos países proporcionaban comida para sus propios equipos o donaban a otros países, lo que contrasta con la abundancia observada en los Juegos de Londres de 1908 (24). En Londres, Berry et al. evaluaron la ingesta dietética de 28 atletas de diferentes deportes y nacionalidades durante cuatro días, utilizando análisis químicos por duplicado de los alimentos consumidos (25). Los autores identificaron una elevada ingesta de proteínas, de huevos (2 a 3 unidades/día) y carne (453 a 680 g/día). Veinte atletas entrevistados sobre sus hábitos de preparación para las competiciones informaron de estrategias bastante heterogéneas: algunos mantuvieron sus hábitos, mientras que otros aumentaron o disminuyeron la ingesta de alimentos. El día de la competición, la mayoría evitó los alimentos grasos y varios incluyeron o incrementaron la cantidad de alimentos proteicos (filete, huevo y leche). Algunos declararon consumir azúcar, glucosa o sal, y tres, suplementos vitamínicos (25).

Durante los Juegos Olímpicos de Helsinki de 1952, se organizó un restaurante central que ofrecía cocina latinoamericana, británica, estadounidense, escandinava, asiática y centroeuropea. En esta edición de los Juegos, los alimentos de mayor ingesta fueron la carne, la leche, la mantequilla, las frutas y las verduras, mientras que se evitaron los alimentos grasos. La miel, la maltosa y el azúcar de uva se consideraban importantes para el rendimiento (3,26).

En los Juegos de Los Ángeles 1984, el suministro de alimentos implicó la planificación y ejecución de los menús por parte de la empresa de catering, lo que dio lugar al desarrollo de una compleja operación logística de compra de alimentos, transporte y recursos humanos. Tras los Juegos, un informe final sugirió que los dietistas contribuyesen en la preparación de los menús en futuros juegos (3,27). En Atlanta (1996), 100 años después de la primera edición de los Juegos, con la participación de unos 10 mil atletas y más de un millón de comidas servidas, dónde una vez más la comida favorita fue la carne: se sirvieron 6.000 filetes/día (8-10 unidades/atleta) (28). Además de las comidas servidas en los comedores, se proporcionaron tentempiés a los deportistas tanto en los lugares de entrenamiento como en los de competición (3).

# 28

---

Con el aumento del número de atletas y delegaciones, las funciones de los servicios de restauración se convirtieron en una actividad cada vez más difícil. Además de la producción de alimentos a gran escala, la variedad de culturas, los requisitos energéticos y de nutrientes diferentes de cada deporte, y la necesidad de dietas especiales (por ejemplo, atletas alérgicos) se convirtieron en aspectos para tener en cuenta en la creación de menús (27). En los Juegos Olímpicos de Sídney (2000), un equipo de diez dietistas elaboró un menú cíclico de 10 días con 1.500 artículos y 345 recetas. Se prestó especial atención a las fuentes de hidratos de carbono y al uso de diferentes técnicas de preparación de los alimentos (por ejemplo, asados, a la parrilla, al vapor y escalfados) para la elaboración de recetas bajas en grasa (<10 g/porción) (27). El menú se basó en una revisión bibliográfica, así como en grupos de discusión con inmigrantes (por ejemplo, de países africanos y de Europa del Este). Había información nutricional detallada sobre las recetas y los ingredientes para cada comida y en un sitio de Internet y dietistas disponibles para ayudar a elegir los alimentos (27).

Hace relativamente poco, en los Juegos Olímpicos de Londres 2012, la organización se enfrentó a otro gran reto: satisfacer las necesidades de los atletas que respetaban los 30 días de ayuno del Ramadán, que coincidieron con la fecha de los Juegos y crearon la necesidad de un servicio de catering especial para estos atletas (5).

Estos ejemplos a lo largo de las ediciones de los Juegos Olímpicos de Verano han permitido comprobar que el suministro de alimentos para los atletas es una responsabilidad y un desafío muy importante, ya que debe cubrir todas las necesidades alimentarias de los participantes. Los servicios de restauración buscan satisfacer una amplia gama de preferencias alimentarias, adaptándose a las dietas alimentarias específicas que atienden necesidades culturales y religiosas, por ejemplo. De mismo modo, deben garantizar la disponibilidad de alimentos, su seguridad y su adecuación a requisitos dietéticos especiales (alergias, intolerancias...) o clínicos, todo ello garantizando la sostenibilidad y el compromiso medioambiental. La necesidad de producir una gran cantidad de alimentos durante las 24 horas del día en instalaciones temporales, con personal en su mayoría, que no está familiarizado con estos requisitos específicos y diversos. El servicio de restauración para los JJ. OO requiere de una competitividad y un prestigio consolidado para conseguir la licitación del servicio; las empresas adjudicatarias deben sortear importantes problemas de patrocinio, confidencialidad y seguridad.

Para concluir, en estos párrafos se ha realizado una breve contextualización de los puntos a tratar durante el desarrollo del apartado 5 de esta tesis, dónde se analizará el funcionamiento de los servicios de restauración de cada edición de los JJ. OO de verano entre 1896 y 2020.



BERLIN 1936 OG, OLYMPIC VILLAGE - PARTICIPANTS EATING IN A DINING-ROOM OF THE DINING HALL.

### 3. Objetivos, preguntas e hipótesis de la investigación.

## 30

### 3.1. Objetivos y preguntas.

La nutrición es uno de los factores clave para que los deportistas alcancen su máximo rendimiento. Durante la realización de un evento global en el que compiten deportistas de múltiples disciplinas, es necesario asegurar una disponibilidad continua de alimentos que ayude al atleta a satisfacer sus requerimientos energéticos. Además, el suministro de alimentos en los grandes eventos deportivos es una tarea importante y difícil debido a los requisitos dietéticos culturales, religiosos y específicos de cada deporte, así como a las preferencias individuales de los atletas. A pesar de los numerosos avances en la provisión de alimentos para estos eventos, sigue habiendo retos en la restauración de estas operaciones a gran escala. Por ejemplo, en los JJ. OO de Tokio 2020 compitieron 11.326 atletas (4). Después de lo dicho, fue necesario empezar a definir el objetivo principal de esta investigación: ¿Cómo pueden los servicios de restauración de los JJ. OO satisfacer todas esas necesidades nutricionales, adaptándose a las preferencias y tendencias particulares de los atletas?

DEVELOP SUSTAINABLE CATERING. ONE OF THE CHALLENGES OF THE IOC. OLYMPICS.COM



# 31

---

Paralelamente, se plantearon las siguientes preguntas de investigación:

**P. 1:** ¿Cómo se han adaptado los servicios de restauración de los JJ. OO a los cambios producidos en la nutrición deportiva, cada vez más globalizada e individualizada?

**P.1.1:** ¿El análisis longitudinal de los servicios de restauración (toneladas de alimentos servidos, tipos de alimentos consumidos...) a lo largo de las ediciones de los JJ. OO ha reflejado los avances y tendencias en el campo de la nutrición deportiva?

**P.1.2:** ¿La gastronomía de cada país organizador ha influido en los servicios de restauración, condicionando la disponibilidad de alimentos para los atletas?

**P.1.3:** A partir de los datos disponibles en los informes del COI, ¿podemos hacer una cronología, donde a partir de datos numéricos, podamos determinar los cambios más representativos en la nutrición deportiva a lo largo de los Juegos Olímpicos?

**P.1.4:** A modo de resumen y a partir de la bibliografía existente podemos realizar un documento en el que se detallen cuáles han sido los hitos de la nutrición deportiva (a partir del análisis de los servicios de restauración) en cada edición de los JJ. OO de verano (1898-2020)?

La formulación de estas preguntas nos ayuda a fijar el objetivo principal de esta investigación:

**Analizar la evolución y el papel de la nutrición deportiva a lo largo del olimpismo, desde los primeros Juegos Olímpicos de la época moderna hasta la actualidad.**

# 32

---

Una vez consolidado el objetivo principal de esta investigación, es pertinente plantearse objetivos más específicos. Antes, se ha hablado de la importancia de la historia para entender el presente, por lo que sería muy interesante conocer como se nutrían los primeros atletas olímpicos y en qué se basaba su dieta.

En la justificación se ha comentado que hay un momento clave en la historia de la alimentación durante los Juegos Olímpicos, la creación de la Villa Olímpica en 1932. Este hecho hace que los Comités Organizadores sean los encargados de proporcionar la alimentación a los deportistas, por lo que deben adaptarse a sus respectivas disciplinas, aspectos culturales, intolerancias. Los responsables de los servicios de restauración de los JJ. OO se preguntan, entre otras cosas, ¿Qué tipo de comida necesitamos? ¿Cuáles serán los más consumidos? ¿Cómo distribuimos los macronutrientes en la dieta? Y todo ello influenciado por la gastronomía local de cada país organizador, que determinará, en cierto modo, la presencia o no de ciertos alimentos.

Los JJ. OO de la era moderan empezaron siendo una competición deportiva amateur. Hoy en día, participan los mejores deportistas del mundo. El sector deportivo se ha globalizado, desempeñando un rol muy importante a nivel económico, atrayendo múltiples inversiones. Este hecho, entre otros es uno de los factores que explican que cada vez haya más participantes en los JJ. OO, de diversas disciplinas deportivas, comportando una mayor variabilidad en los perfiles de los atletas. ¿Cómo se adapta la globalización a la alimentación del atleta? Los servicios de restauración tienen que habituarse a las nuevas tendencias y preferencias alimentarias de los deportistas.

Un ejemplo, un deportista vegano, necesita alimentos ricos en proteínas de origen vegetal. ¿Le ofrecerán los servicios de restauración alternativas proteicas de alta calidad para sustituir a la carne, el pescado o los huevos?. En definitiva, ¿Los servicios de restauración podrán garantizar una alimentación adecuada para cubrir las necesidades del deportista?



# 33

Resumen de los objetivos específicos de nuestra propuesta:

- 1.** Analizar el funcionamiento de los servicios de restauración de los JJ. OO, haciendo énfasis en aspectos como la oferta alimentaria y la elaboración de los menús.
- 2.** Definir la importancia de las tendencias dietéticas y el asesoramiento nutricional específico (dietas específicas, intolerancias o diversidad cultural).
- 3.** Incidir en los cambios en la restauración colectiva relacionados con la provisión de alimentos, la globalización y el patrocinio y la sostenibilidad y la seguridad alimentaria.
- 4.** Determinar la relevancia de la suplementación deportiva dentro de los JJ. OO, definiendo las principales ayudas ergogénicas y su evolución a lo largo de la historia de la nutrición deportiva.
- 5.** Señalar la importancia de la gastronomía durante los JJ. OO, analizando la influencia del país organizador e incidiendo en aspectos como la gastrodiplomacia.
- 6.** Analizar los límites y las perspectivas de futuro de la nutrición deportiva dentro del olimpismo.

# 34

## 3.2. Hipótesis.

Tras todo lo expuesto, la principal hipótesis de esta tesis se basa en la idea de que los servicios de restauración de los JJ. OO se han adaptado paulatinamente a la globalización del deporte. En el caso de la alimentación, la globalización consiste en integrar y diversificar nuevos alimentos, adaptándose de forma más eficiente a las necesidades culturales, religiosas e individuales en las que se basa la alimentación de los deportistas.

**H. 1.** La hipótesis principal de nuestra investigación es que la globalización de los JJ. OO se ha producido también a nivel alimentario, donde los servicios de alimentación se han adaptado a los cambios en las preferencias alimentarias de los atletas (y asimismo al aumento ostensible del número de participantes), reflejando así la importancia de la alimentación en el rendimiento deportivo.

FOOD STALL OPTIONS AT THE OLYMPIC VILLAGE MAIN DINING HALL. LONDON 2012. OLYMPICS.COM



# 35

Las hipótesis secundarias de nuestra investigación se basan en la idea expuesta en la hipótesis principal: los cambios en la alimentación deportiva. Estas hipótesis reflejan los cambios en las preferencias nutricionales de los deportistas (también visibles en la población general) confirmados por ejemplo en una investigación realizada por Arenas et. al en el Departamento de Farmacia y Tecnología Farmacéutica de la UB (29). En ella se afirma que hay un aumento en el consumo de verduras y frutas, una reducción de las proteínas de origen animal y en la asimilación de la idea de que los hidratos de carbono son la principal fuente de energía de los deportistas. Todas estas tendencias se ven influidas por factores como la sostenibilidad y el respeto al medio ambiente. Esperamos que los servicios de restauración de los JJ. OO se adapten a todos estos cambios que están marcando el futuro de la nutrición deportiva.

Durante la realización del estudio, esperamos que durante el desarrollo de la discusión se reflejen estas tendencias.

**H. 1.1.** Los cambios en las preferencias nutricionales y la aparición de nuevas tendencias alimentarias han influido en las toneladas de alimentos consumidos de cada grupo nutricional (hidratos de carbono, grasas y proteínas).

**H. 1.2.** Se ha observado una disminución del consumo de proteínas de origen animal y un aumento progresivo del consumo de frutas y verduras.

**H. 1.3.** Los servicios de restauración se han ido adaptando a las innovaciones nutricionales a lo largo de las ediciones (etiquetado nutricional preciso, oferta de suplementos deportivos...)

**H. 1.4.** Afirmando, por el análisis de los datos de alimentación de cada edición, como la alimentación ha ido ganando importancia a lo largo de las Olimpiadas, pasando de un papel residual a ser vital para alcanzar el máximo rendimiento.



SERVICIO DE COMIDAS EN EL COMEDOR DE LA VILLA OLÍMPICA. INFORME OFICIAL DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE HELSINKI 1952

## 4. Metodología.

## 4.1. Condicionantes y circunstancias previas para el diseño de la Metodología.

En primer lugar, hay que destacar que esta tesis, pretende realizar una retrospectiva sobre la historia de la nutrición deportiva, utilizando los JJ. OO como hilo conductor, pero sin recurrir al análisis de textos históricos. Pese a ello, el concepto de Historia del Tiempo Presente (HTP) consistente en una práctica historiográfica, que analiza la relevancia de los avances científicos ocurridos durante el siglo XX, se asemeja mucho a nuestro objetivo principal (30). Los JJ. OO son un reflejo de los cambios constantes en el mundo en el que vivimos, así que este concepto nos resulta muy interesante para entender los condicionantes y circunstancias previas de nuestra investigación, adaptándolas al campo de la alimentación y la nutrición deportiva.

CHARLOTTE COOPER. LA PRIMERA PARTICIPANTE EN UNOS JUEGOS OLÍMPICOS. PARÍS 1900



# 38

---

El presente trabajo supone una investigación de un periodo y circunstancia que se ubica en la HTP de la nutrición, la provisión de alimentos y la gastronomía a lo largo del Olimpismo, ya que aborda un desarrollo temporal que abarca desde 1896 hasta el año 2020, los Juegos Olímpicos de Verano de la Era Moderna. Esta circunstancia ha sido un aspecto clave para afrontar el reto que ha supuesto esta investigación, optando por las técnicas y los métodos que la HTP marca para poder encararla con rigor.

Conviene enfatizar, que esta tesis no está enmarcada en un Programa de Doctorado en Historia. La necesidades de esta investigación han llevado a realizar un análisis historiográfico y analizar las fuentes de información descritas, adoptando una metodología de carácter instrumental. Además de la circunstancia temporal, el hecho de que el objeto de estudio se centre en un evento deportivo específico, nos ha condicionado a recabar información específica sobre los aspectos técnicos, tácticos, organizativos, etc. que conforman los Juegos Olímpicos, tal y como se ha observado, durante el apartado de Objetivos.

Para llevar a cabo el diseño de la Metodología, se precisó de unas técnicas y procesos de investigación distintos que requerían buscar y analizar documentación muy diversa sobre los JJ. OO. Este segundo proceso de fundamentación del conocimiento olímpico se fue produciendo cuando se empezó a tener acceso a las fuentes primarias que precisaba la tesis. Por ello, sirvió como un coadyuvante definitivo para poder enfrentar con rigor la investigación propuesta en el ámbito de la nutrición en los JJ. OO.

Todo lo señalado, ha permitido construir una investigación pionera sobre la historia de la alimentación vinculada a los JJ. OO. Al analizar el Estado de la Cuestión se ha podido comprobar que existen pocos estudios sobre el tema objeto de estudio. Por ende, esta investigación pretende crear un discurso sólido y consistente, organizando elementos que nunca se habían puesto en valor en el campo de la nutrición y la alimentación, como por ejemplo, la provisión de alimentos, la suplementación o la gastronomía vinculadas al evento deportivo más importante que se celebra en nuestros tiempos, los JJ. OO.

# 39

El proceso de fundamentación del conocimiento olímpico se fue produciendo, cuando se accedió a las fuentes que precisaba la investigación, tal y como se detallará a continuación. Por ende, sirvió como un coadyuvante definitivo para poder enfrentar con rigor la investigación propuesta sobre la nutrición en los JJ. OO, realizando un análisis documental exhaustivo.

Todo lo señalado, ha permitido construir una investigación pionera sobre la historia de la alimentación vinculada a los JJ. OO. En consecuencia, esta tesis pretende crear un discurso sólido y consistente, organizando elementos que nunca se habían puesto en valor en el campo de la nutrición y la alimentación, como por ejemplo, la provisión de alimentos, la suplementación o la gastronomía vinculados al evento deportivo más importante que se celebra en nuestros tiempos, los JJ. OO.

## 40

## 4.2. Fuentes de la investigación.

Las fuentes con las que se ha construido el presente trabajo de investigación han sido de diversa naturaleza. John Budd define el concepto de fuente de información, como (31): “un recurso que puede proporcionar una explicación a un usuario, como una base de datos, un libro o una persona”. Autores como Robert K. Yin, afirman que estas fuentes pueden ser primarias o secundarias (32). Como definición, las fuentes primarias son datos originales recolectados por el investigador recolectados a partir de: documentos, restos materiales o personas, que están en disposición de revelar información al investigador. Las fuentes secundarias, por otro lado, son aquellas que ofrecen información que ya ha sido recolectada y que se encuentra disponible en publicaciones o bases de datos. Tras esta contextualización, se procederá al análisis de las fuentes que componen esta investigación.

LIBRARY OF THE OLYMPIC STUDIES CENTRE. OLYMPICS.COM





# 41

---

Las fuentes primarias en esta investigación han aportado el mayor grueso de la información. Han sido extraídas en gran parte de los Informes Oficiales de cada edición de los JJ. OO procedentes del Comité Olímpico Internacional. Otras fuentes, como las fuentes hemerográficas, bibliográficas y otro tipo de publicaciones en páginas web institucionales, en algunas ocasiones pudieron ser identificadas y categorizadas como fuentes secundarias.

Más concretamente, las fuentes secundarias, fueron utilizadas en el proceso de contraste de datos o de información varia, a fin de ofrecer un resultado del rigor imprescindible en un trabajo de investigación que precisa del conocido proceso de triangulación para avalar o desmentir hechos concretos o aspectos diversos. En el caso de esta tesis, las más destacadas fueron las publicaciones realizadas por el grupo de investigación de Fiona Pelly. los artículos sobre gastronomía, escritos en la Revista del Movimiento Olímpico Internacional de los años 1996 y 1997, o las investigaciones realizadas en el campo de la gastrodiplomacia. Fue imprescindible y complejo el proceso correcto de identificación y categorización de las fuentes, para así proporcionar el mayor acercamiento a la reconstrucción veraz del objeto de estudio.

Por consiguiente, las fuentes primarias y secundarias utilizadas para construir esta tesis han sido de diversa naturaleza y han precisado de la aplicación de diferentes técnicas para obtener la información y los datos que permitiesen llevar a cabo la reconstrucción histórica propuesta. Resultado del análisis documental, tanto de la revisión del contenido como de la documentación escrita y gráfica, se extrajeron la información y los datos claves para el desarrollo de esta investigación.

En este sentido, fue de vital importancia garantizar un proceso de crítica interna para evaluar la calidad de las fuentes bibliográficas empleadas para la investigación. Identificar las fuentes bibliográficas, evaluar su calidad, analizar y sintetizar la información obtenida y el posterior uso y selección de las fuentes fueron aspectos clave para garantizar el desarrollo óptimo de la metodología de nuestra investigación.

# 42

## FUENTES DOCUMENTALES Y ESCRITAS

La HTP es coetánea a los medios que la producen, por tanto, se pueden entender por archivos documentales un gran flujo de fuentes con diversas características. La tipología de las fuentes documentales, hoy en día, no solo se refiere a los archivos, sino también a los “materiales susceptibles de servir como fuentes de historia”. Como resultado, son adecuadas aquellas fuentes que generen un conjunto documental que pueda responder a un gran número de preguntas, con menores problemas de fiabilidad y equivocidad, con una mejor adaptación (33).

En este sentido, cobra relevancia una afirmación de Aróstegui: “no hay nada que haya experimentado mayor modificación que el concepto mismo de ‘documento’” (33). El concepto de “documento” ha sufrido cambios a lo largo del tiempo y, en tanto en cuanto la HTP se debe servir de las fuentes documentales (independientemente de su formato de origen) y adaptarse a los avances tecnológicos en la época en la que se investiga, debido a la variedad de los formatos que hoy pueden presentar las fuentes documentales, se hace difícil la tarea de sistematización de estas. La siguiente clasificación que decidimos realizar, se ha hecho basándose a la tipología y el origen de estas y no al formato o tipo de soporte en el que se encuentra su contenido.

Tras esta contextualización conceptual, en los siguientes párrafos se analizarán las fuentes bibliográficas, hemerográficas y de archivo que han servido para construir esta investigación.

# 43

---

Las fuentes bibliográficas, es decir, la bibliografía editada y publicada sobre el objeto de estudio de este trabajo, supusieron el grueso con respecto a la procedencia de la información obtenida para esta investigación. Esta carencia casi total, relativa a la historia de la nutrición deportiva, la provisión de alimentos y la gastronomía a lo largo de los JJ. OO, fue uno de los motivos que nos impulsó a iniciar el trabajo, siendo conscientes de la significativa laguna existente. Por ello, concluimos por tanto, con la necesidad de investigación en el ámbito y la aportación que nuestro trabajo de recuperación podía suponer para ir solventando las importantes carencias que aún se mantienen en la historia de la nutrición deportiva.

En referencia a esta tesis, las fuentes bibliográficas se establecieron desde las primeras búsquedas en bases de datos como PubMed o Scoop, relativas al ámbito de las ciencias de la salud. Se trataba de publicaciones de muy reducida difusión, pues la publicación en nutrición deportiva sobre aspectos históricos o retrospectivos no es habitual y parece que solo se ha producido a partir de la iniciativa y el impulso de un número reducido de grupos de investigación o de personas cercanas al ámbito. Por fortuna, se encontraron las investigaciones realizadas por el grupo de investigación de Fiona Pelly, de la Escuela de Ciencias de la Salud y el Deporte de la Universidad de Sunshine Coast, en Australia, que analizan el objeto de estudio de esta tesis, planteando y resolviendo algunas de las hipótesis que conforman nuestra investigación, tal y como se ha visto en el apartado anterior. El análisis de las referencias bibliográficas utilizadas para la realización de estas investigaciones ha servido para construir nuestra investigación, reforzando conceptos clave.

Las fuentes hemerográficas también constituyeron un importante fondo de información. Es preciso reconocer que la prensa es un medio de información de gran importancia, pero utilizada como fuente histórica, ofrece múltiples potenciales problemas que el historiador debe tener en cuenta. El rigor del contenido de las noticias con mucha frecuencia es de dudosa certeza y ofrece también deformaciones y el enfoque de la noticia es también un medio de propaganda ideológica, lo que condiciona, cuando se le utiliza como fuente histórica, a proceder a una profunda crítica interna, utilizando la terminología de Best (1982). También precisa de un proceso riguroso de contraste; bien con el contenido de los testimonios de las fuentes orales o bien con el resultado del análisis del contenido de otras fuentes hemerográficas que se hubieran centrado en la misma noticia.

# 44

---

Para la datación de los acontecimientos, sin embargo, las fuentes hemerográficas son más fiables que los testimonios de fuentes orales, debido a la dificultad que la ubicación temporal concreta suele suponer para la memoria. Por ello, después de proceder al análisis documental de los diferentes documentos, fue preciso hacer una categorización de la diferente información, priorizando en unos casos los datos de las fuentes hemerográficas y en otros la información cualitativa ofrecida por la fuente oral, plasmada en algunos artículos analizados. La información que proviene de las fuentes hemerográficas, al igual que la del resto de las fuentes, ha sido siempre contrastada, no constituyendo en cuanto a contenido la única fuente consultada en ninguno de los casos. Debido a la carencia de documentos o archivos institucionales que daten los diversos acontecimientos, este recurso en cuanto a la datación que ofrecían las fuentes hemerográficas ha sido fundamental. Han constituido un recurso excelente para situar en el tiempo los diferentes eventos y efemérides.

En este sentido, en la Biblioteca del COI han sido encontrados una serie de artículos muy interesantes publicados en el Diario Oficial del Movimiento Olímpico, que tratan de analizar la influencia de la gastronomía del país organizador en cada una de las ediciones de los JJ. OO, y como está presente en los servicios de restauración del evento. Estos artículos sobre gastronomía se citan en el apartado de bibliografía, y han servido para constituir la parte de la investigación que estudia la evolución gastronómica a lo largo de un evento como los JJ. OO.

Asimismo, se ha recurrido a fuentes hemerográficas de carácter fotográfico, proporcionadas por el Centro de Estudios Olímpicos y la Biblioteca Mundial Olímpica. Las fotografías son una fuente hemerográfica valiosa para nuestra investigación porque pueden proporcionar una gran cantidad de información sobre un momento específico en el tiempo. Son una fuente valiosa para contextualizar eventos históricos, como en el caso de nuestra investigación, y proporcionar detalles visuales que pueden ayudar a entender mejor lo que sucedió en un momento determinado, preservando la historia y la cultura. Por esto mismo, cada apartado de nuestra investigación se iniciará con una fotografía sobre los servicios de restauración de los JJ. OO. Después, cada subapartado tendrá una fotografía representativa de los hechos que se explican en el texto. Por último, al final de cada subapartado del marco teórico, en la página de resumen del apartado, podremos ver a los deportistas más célebres de cada edición, en un guiño a la importancia de sus gestas, indispensables para consolidar el movimiento olímpico.

# 45

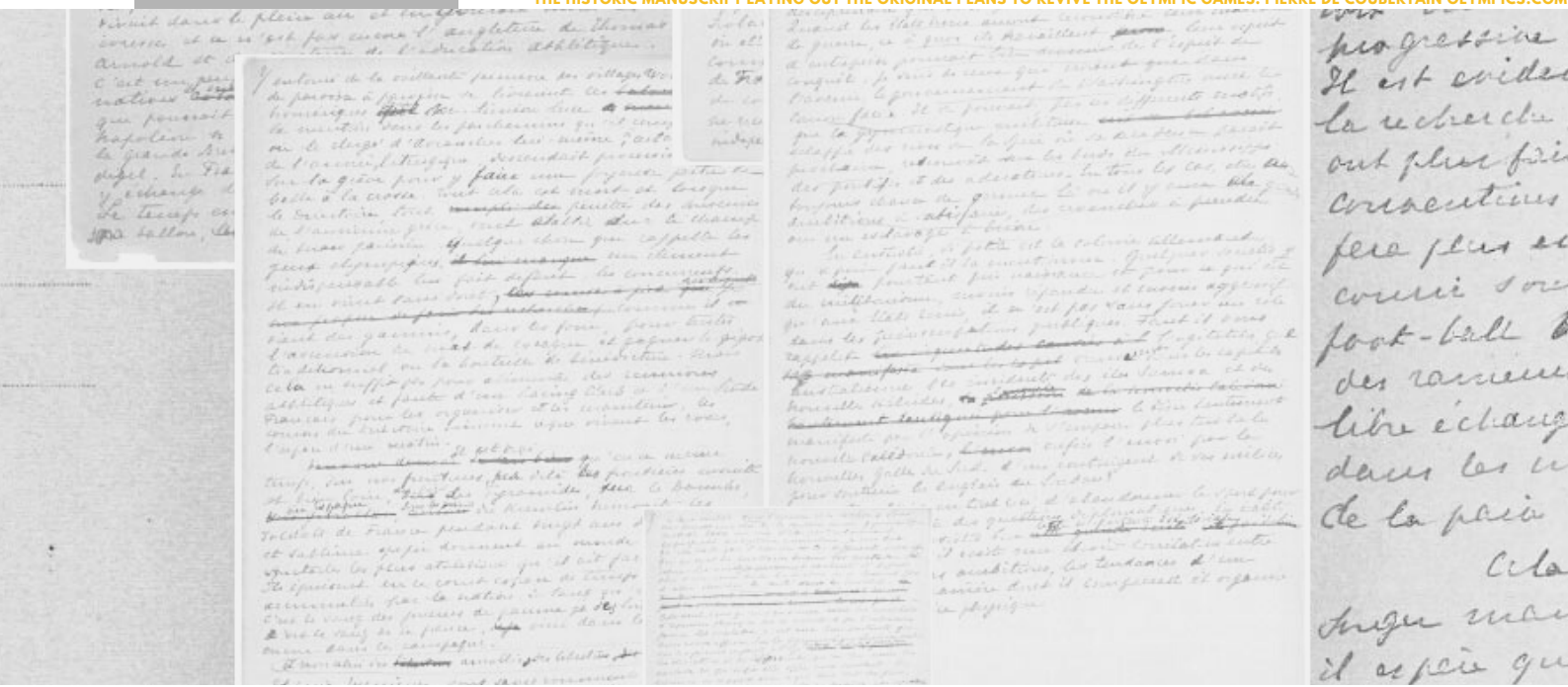
Las fuentes de archivo han partido de los archivos públicos e institucionales, que han suministrado una limitada y diversa documentación. Únicamente han sido localizados los Informes Oficiales de cada edición proporcionados por el COI (Centro de Estudios Olímpicos y la Biblioteca Mundial Olímpica) y documentos sobre alimentación publicados por los Comités Organizadores. Por tanto, es imprescindible resaltar la definitiva importancia que para la realización de esta investigación han tenido estos documentos, cuya información ha sido clave para realizar esta cronología.

En consecuencia, y resumiendo, el proceso metodológico enfrentado con este tipo de fuentes ha supuesto una gran complejidad que nos parece necesario resaltar. La dificultad ha residido en la escasez de la información sobre el tema objeto de estudio. Así, para poder evidenciar y reconstruir un solo evento y sus circunstancias, fue preciso recabar pequeños, variados y dispares datos. Éstos se encontraban dispersos en la información que contenían múltiples fuentes, a veces de muy diversa índole. En definitiva, es muy importante la fuente de donde provenga la información y su tipología, sin descuidar el proceso metodológico que adviene de ella. Éste debe ser especialmente riguroso en su análisis, categorización y contraste para que esta investigación sea tomada como referencia en futuras investigaciones en el campo de la alimentación y la nutrición vinculadas al deporte.

## 4.3. Técnicas e instrumentos: el análisis documental.

En el libro “El Orden de la Memoria” J. Le Goff, define la investigación histórica como “la disciplina que se encarga de estudiar y comprender el pasado, a través de la interpretación crítica de los documentos que lo testimonian” (34). Reiteramos que esta tesis no pretende ser una exposición de textos históricos. No obstante, al abarcar tiempos y espacios tan amplios, esta investigación ha requerido de diversas técnicas e instrumentos que aborden el objeto de estudio y los condicionantes y circunstancias del periodo analizado. Los JJ. OO de verano entre 1896 y 2020. Debido a que la historia, apoyándonos en las afirmaciones de Aróstegui (35), se compone de procesos y hechos singulares y únicos en los que no existe una regularidad, es preciso que las técnicas y los instrumentos recojan la información de manera precisa, atendiendo a las particularidades cronológicas de un evento como los JJ. OO.

THE HISTORIC MANUSCRIPT LAYING OUT THE ORIGINAL PLANS TO REVIVE THE OLYMPIC GAMES. PIERRE DE COUBERTAIN OLYMPICS.COM



# 47

---

Para ello, la principal técnica de investigación utilizada para el desarrollo de nuestra tesis ha sido el análisis documental. En este análisis documental, se han recopilado y examinado una variedad de fuentes documentales, como libros, artículos de revistas, informes, publicaciones en línea, entre otros, con el objetivo de identificar patrones, temas, relaciones y tendencias que puedan ayudar a responder preguntas de investigación específicas, tal y como se ha remarcado a lo largo de las anteriores páginas.

La técnica de análisis documental puede ser cualitativa o cuantitativa, dependiendo del enfoque del investigador y de los datos disponibles. Nuestra investigación se centra en el análisis cualitativo, donde ha sido utilizado un enfoque interpretativo fundamentado en nuestros objetivos. Se ha examinado, con sumo detalle, el contenido y la estructura de los documentos que conforman esta investigación, para obtener información significativa, creando un discurso coherente y sólido sobre la alimentación en los JJ. OO. Ha sido necesario un proceso de crítica interna para establecer la fiabilidad y la adecuación de cierto tipo de fuentes. En este caso, se ha hecho hincapié en los artículos sobre gastronomía publicados en la Revista del Movimiento Olímpico Internacional, donde se obtenían testimonios de fuentes orales.

En el análisis documental realizado, cada escrito que forma parte de esta investigación ha sido examinado conforme a la información presente y a su forma. El análisis del contenido se centra en recoger la información que da respuesta a los objetivos que el investigador se ha planteado. Ello requiere un conocimiento previo muy profundo del objeto de estudio, a fin de poder identificar todo tipo de información que la fuente contenga, pues, siguiendo el contenido de las sesiones de nuestra formación metodológica recibida en el programa de doctorado, la calidad y rigor de los datos y de la información extraídos por el investigador a través del análisis documental, está condicionado por el conocimiento sobre el contexto histórico, social y cultural del objeto de estudio y de la fuente. En este sentido, y como ejemplo palpable, ha sido de vital importancia incluir en esta investigación acontecimientos producidos en los Juegos Olímpicos de la Era Antigua, para contextualizar y entender su importancia, sobre todo durante el desarrollo del Marco Teórico.

# 48

---

Paralelamente, durante el análisis documental han sido atendidos multitud de aspectos característicos de la naturaleza de cada una de las fuentes. Tanto es así que en el proceso que implica esta técnica de extracción de información, no solo es preciso tener en cuenta el documento en sí, sino también el ambiente en que este se produjo y sus circunstancias espacio-temporales y socio-culturales (36). En el caso de esta investigación es de vital importancia entender el contexto histórico en el que se han realizado los JJ. OO. La Primera Guerra Mundial, la subida al poder de Adolf Hitler, la Segunda Guerra Mundial o la Guerra Fría, son acontecimientos históricos que han marcado la celebración de los JJ. OO y que, de manera paralela, han afectado a aspectos como la alimentación y la gastronomía. El conocimiento previo y profundo de este entorno espacio-temporal y socio-cultural es imprescindible. Para una investigación como la llevada a cabo es absolutamente necesario “desarrollar una racionalidad que permita describir, explicar y crear sentido”, ya que como indican algunos autores: “las verdades de la historia se sostienen sobre la referencialidad a los documentos y monumentos que nos llegan del pasado” (37).

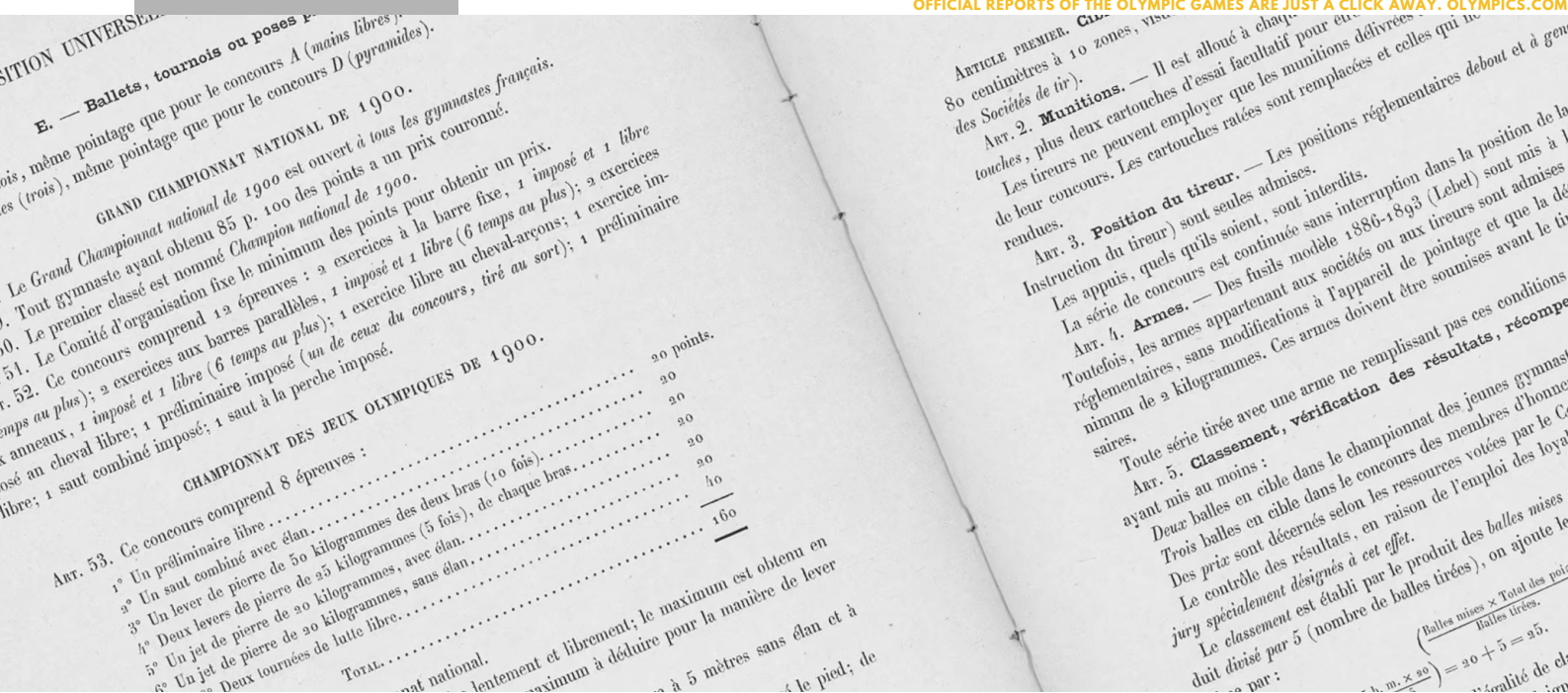
Por último, para dar sentido y entender el significado de la información plasmada en esta tesis, ha sido necesario un estudio profundo del contexto en el que se celebra un evento como los JJ. OO. Este conocimiento permite realizar una investigación con claridad intelectual. George Gopen, profesor de escritura en la Universidad de Duke, en su libro “The Sense of Structure: Writing from the Reader’s Perspective” enfatiza en la importancia de estructurar la escritura científica de manera clara y efectiva para que cualquier lector pueda entender los hallazgos de la investigación (38). Esta claridad intelectual ha permitido, tras el proceso del análisis documental, reconocer por ejemplo, las fuentes y la información que contienen hitos clave o hechos determinantes en la provisión de alimentos, la suplementación y la gastronomía a lo largo del olimpismo, poniéndolos en valor y construyendo una investigación que nunca se había realizado hasta el momento.



## 4.4. Desarrollo de la Metodología.

Las técnicas e instrumentos necesarios para enfrentar una metodología que usa la “HTP” como hilo conductor requieren, como es obvio, de un diseño metodológico específico. Este está condicionado por múltiples factores cómo: las circunstancias de las fuentes que se van recopilando, su identificación y su selección, su disponibilidad, la categorización de las mismas, las oportunidades que propician con respecto al acceso de otro tipo de fuentes procedentes de revistas e incluso del encadenamiento que se produce con otras fuentes primarias del entorno deportivo, etc. Suscribiendo a Cisterna Cabrera, el diseño metodológico de una investigación cualitativa debe incluir “la declaración de los procedimientos centrales que guían el proceso de análisis de la información” (39). A continuación, presentamos aquellos métodos que se han seguido y que han tratado de dar respuesta a los objetivos que nos planteamos en esta investigación.

OFFICIAL REPORTS OF THE OLYMPIC GAMES ARE JUST A CLICK AWAY. OLYMPICS.COM



# 50

---

Para obtener la información pertinente con la que se trató de resolver el objetivo principal, correspondiente a las circunstancias sociales, económicas y deportivas que rodeaban la nutrición deportiva, la provisión de alimentos y la gastronomía durante el periodo comprendido entre los años 1896 y 2020, se realizó en primera instancia un análisis documental de las fuentes bibliográficas disponibles. Con la escasa información tratamos de realizar un acercamiento al objeto de estudio a partir de las fuentes a las que tuvimos acceso. En un primer momento, se encontró el artículo **Evolution of food provision to athletes at the summer Olympic Games** (3), mencionado antes. En él se hace una retrospectiva similar a la que se ha llevado a cabo en esta investigación pero finaliza en los JJ. OO de Pekín en 2008. Este artículo sirvió, para conocer el grupo de investigación de F. Pelly, y encontrar estudios que ayudasen a construir esta tesis.

En este punto, cobran vital importancia las fuentes de archivo. Para obtener la información pertinente con la que tratamos de resolver el objetivo principal de nuestra investigación, analizar la evolución y los cambios en la nutrición deportiva, la provisión de alimentos y la gastronomía durante los JJ. OO en el periodo comprendido entre los años 1896 y 2020, el procedimiento metodológico que consideramos pertinente fue el análisis documental de los Informes Oficiales que los Comités Organizadores de los Juegos Olímpicos diseñaban y publicaban al término de cada edición. Esta posibilidad se nos brindó, en páginas como LA84 Foundation, en la que localizamos los citados documentos en formato digital. A partir del análisis de estos Informes Oficiales se pudo contrastar su contenido con otras fuentes documentales. Así pues, el trabajo de reconstrucción histórica del objetivo principal, por tanto, ha solicitado un proceso interpretativo, en el que, según la información obtenida a partir de los relatos, se han tratado de analizar la evolución y los cambios en la nutrición deportiva, la provisión de alimentos y la gastronomía durante los JJ. OO de la era moderna (1896-2020).

# 51

---

Paralelamente a esta prospección bibliográfica, fundamentada en fuentes de archivo, se realizó una búsqueda, que permitió el acceso al conjunto de artículos publicados por el grupo de investigación de Fiona Pelly, a partir de la investigación tomada como referencia (3). Gracias al análisis de bases de datos como PubMed, Scopus y en otras, también de mucha utilidad, como Google Scholar, Researchgate o Academia se pudieron encontrar estos artículos, de gran interés para elaborar esta tesis (4,7,8). Estas investigaciones, de manera paralela a la revisión de los Informes Oficiales de cada edición, han sido utilizadas para analizar la evolución de los servicios de restauración en el periodo comprendido, construyendo el primer eje de esta investigación.

Por otro lado, se han analizado en profundidad algunas de las referencias empleadas en los artículos este grupo de investigación, para ampliar los conocimientos y la información sobre algunos de los objetivos secundarios de nuestra investigación, como realizar una evolución histórica de la suplementación deportiva a lo largo del olimpismo. En los Informes Oficiales, las referencias a la suplementación deportiva son bastante escasas. Por consiguiente, en este aspecto, también se ha utilizado alguna investigación más reciente para analizar el origen, la historia y la descripción científica de los suplementos deportivos, dónde se han analizado las referencias de esta para ampliar nuestra investigación (2,40). Relacionado con la suplementación, se incluirán ejemplos de deportistas, que durante los JJ. OO han consumido suplementos deportivos para mejorar su rendimiento.

El tercer eje de nuestra investigación ha sido el análisis de la gastronomía a lo largo de cada edición de los JJ. OO mediante los monográficos realizados en la Revista del Movimiento Olímpico Internacional durante los años 1996-1997. Estos monográficos han servido para destacar la importancia de la gastronomía local y los platos tradicionales dentro de los menús ofrecidos en la villa olímpica. Para complementar esta investigación, se han realizado búsquedas sobre gastrodiplomacia, en bases de datos como Scholar Google, tomando de punto de partida artículos como **Gastro-diplomatie: un soft power (pas si soft)** de R. Matta (41), y analizando sus referencias. Aprovechamos, este punto para destacar la escasez de publicaciones científicas que analicen los conceptos de gastrodiplomacia y deporte. En acontecimientos, como los JJ. OO donde están presentes representantes deportivos y diplomáticos de todos los países, la gastrodiplomacia juega un papel clave en acuerdos que pueden marcar el orden mundial. En este sentido, nuestra investigación también es pionera en relacionar los conceptos de gastronomía y deporte, estableciendo un marco de investigación para promover nuevas publicaciones.

# 52

Es necesario subrayar, que para la definición de alguno de los conceptos que han ido surgiendo durante la investigación y que se ha considerado oportuno explicar, han sido necesarias indagaciones precisas sobre estos conceptos. Así mismo, algunas ediciones de los JJ. OO han requerido de búsquedas adicionales para complementar la información, sobre todo información relativa a la representación de la gastronomía del país organizador en los menús de las villas olímpicas. En este sentido, se ha recurrido a fuentes hemerográficas, como artículos de revista, cuya información ha sido contrastada. Estas referencias se citan de forma precisa en el apartado de Bibliografía y durante el texto.

Por consiguiente, una vez realizada la búsqueda bibliográfica, es necesario indicar cuáles serán las unidades de investigación y las variables para analizar. La unidad de análisis de este proyecto de tesis doctoral son todos los participantes en los JJ. OO de verano desde 1896 hasta 2020, pero sin analizar individualmente sus patrones y preferencias alimentarias. Han sido excluidos los Juegos Olímpicos de Invierno (1924) y los Juegos Paralímpicos (1960) de esta investigación, debido a que su incorporación en el programa olímpico es más reciente y a las necesidades específicas de tipo alimentario como un mayor gasto energético, una mayor cantidad de proteínas y un requerimiento de micronutrientes específicos según la disfuncionalidad (31).

Para acabar, el análisis de las variables que conforman esta investigación se detalla en la tabla resumen de la Metodología, incluida a continuación:

## 53

## RESUMEN DE LA METODOLOGÍA

<b>METODOLOGÍA</b>	Cualitativa		
<b>TIPO DE ESTUDIO</b>	Revisión Bibliográfica		
<b>FUENTES</b>	Bibliográficas, de archivo y hemerográficas.		
<b>UNIDAD DE ANÁLISIS</b>	Participantes en los JJ. OO entre 1896 y 2020		
<b>OBJETIVO PRINCIPAL</b>	Analizar la evolución y el papel de la nutrición deportiva a lo largo del olimpismo, desde los primeros Juegos Olímpicos de la época moderna hasta la actualidad.		
<b>OBJETIVOS SECUNDARIOS</b>	Provisión de alimentos	Suplementación	Gastronomía
<b>FUENTES</b>	Informes Oficiales + Investigaciones del grupo de Fiona Pelly	Articles: From Olympia to Atlanta: A Cultural-Historical Perspective on Diet and Athletic Training + Evolution of the use of sports supplements	Revista del Movimiento Olímpico 1996-1997 + Referencias sobre gastrodiploMACIA (R. Matta)
<b>Variables</b>	Organización de los servicios de restauración. Adaptaciones dietéticas. Importancia de la gastronomía local en el menú Atletas participantes (estimación de la cantidad de comida). Innovaciones en el campo de alimentación. Normativas de seguridad alimentaria.		



ROME 1960 OG, GAMES PREPARATION - A RESTAURANT, IN THE OLYMPIC VILLAGE.

## 5. Evolución y cambios en la nutrición, el suministro de alimentos y la gastronomía durante los Juegos Olímpicos de la era moderna.

## INTRODUCCIÓN

En el transcurso del punto 5. Evolución y cambios en la nutrición, el suministro de alimentos y la gastronomía durante los Juegos Olímpicos de la era moderna se desarrollará el Marco Teórico de nuestra investigación, ampliando y analizando la información expuesta en el apartado 2.3. Marco Teórico.

La información para desarrollar este punto se ha extraído de los Informes Oficiales de cada edición de los JJ. OO y de los artículos sobre gastronomía publicados por la Revista Oficial del Movimiento Olímpico. Cuando la información sobre gastronomía ha sido escasa, se ha recurrido a artículos publicados en revistas o periódicos que ampliasen la información obtenida. En las últimas ediciones de los JJ. OO se han encontrado documentos específicos que analizaban el funcionamiento de los Servicios de Restauración de los JJ. OO. De manera general, se puede afirmar, que ha sido difícil tarea encontrar referencias para confeccionar este apartado, hecho que da valor a esta investigación.

Este hecho explica la desigual distribución de la información que ha sido analizada. La información obtenida a partir de los Informes Oficiales de las primeras ediciones de los JJ. OO ha sido bastante escasa, ya que como veremos mas adelante, la alimentación se limitaba a las grandes Recepciones Oficiales y no se ponía énfasis en la alimentación de los atletas. Los avances científicos en el campo de la alimentación y la nutrición deportiva durante la segunda mitad del s. XXI han producido un incremento del interés por parte de los Comités Organizadores en los servicios de restauración, hecho que nos ha facilitado a obtener información más precisa. Sin embargo, durante este apartado, en algunas ediciones, se han encontrado pocas referencias bibliográficas para la construcción del capítulo específico.

# 56

## 5.1 Los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna (1896-1924).

### 5.1.1. ATENAS 1896

En primer lugar, hay que señalar que los atletas de los primeros Juegos Olímpicos, celebrados en Atenas 1896, no seguían ninguna dieta en particular. A principios del siglo XX, los avances científicos no eran exportables al ámbito del deporte, salvo en circunstancias especiales como los accidentes y los primeros auxilios. El Informe Oficial de los JJ. OO de Atenas 1896 confirma esta teoría. Los atletas no seguían ninguna pauta nutricional para optimizar su rendimiento (42). Estos podían comer lo que quisieran, pero, eso sí, las cantidades estaban controladas en función de la competición en la que iban a participar. A pesar de todo, en aquella época, ya los deportistas eran conscientes que necesitaban alimentos de calidad. Tomaron como ejemplo a los atletas que participaban en los JJ. OO de la Antigua Grecia.

LONDON 1908 OG, ATHLETICS, MARATHON MEN - JOHN JOSEPH HAYES (USA) 1ST.





# 57

---

Una Investigación del Departamento de Nutrición de la Universidad de California, anteriormente citada, analiza textos de escritores griegos y romanos que describen la dieta y el entrenamiento de los atletas olímpicos bajo el sistema de entrenamiento griego, la tétrada (1). Esta consistía en un ciclo de cuatro días en el que cada día se dedicaba a una actividad diferente. Los atletas griegos se alimentaban con higos secos, queso y trigo; luego el patrón cambió y se centró en la carne. Los vencedores olímpicos evitaban los postres y el agua fría y tomaban vino con moderación. Autores como Filóstrato despreciaron la dieta atlética de su época, un patrón basado en pan blanco con semillas de amapola, pescado y carne de cerdo.

Estas adaptaciones alimentarias se producían, bajo la minuciosa supervisión de miembros de sus respectivas delegaciones, encargadas de administrarles los alimentos necesarios. Cada delegación que participó en los Juegos Olímpicos de Atenas en 1896 tenía un menú exclusivo, en su propio hotel. El menú era elaborado por cocineros previamente elegidos por sus habilidades culinarias. Algunas delegaciones incluso trajeron cocineros del extranjero y comida autóctona procedente de su país de origen (43).

Si analizamos de manera general el menú ofrecido por cada delegación durante Atenas 1896, podemos observar rasgos comunes (42). Por la mañana, el desayuno solía consistir en leche, pan, miel y fruta, y en algunos casos también bollería casera. Como ejemplo, la delegación griega, que rara vez tenía tanta variedad, comía pan de centeno, leche, miel, aceitunas y naranjas (sobre todo naranjas, que a veces consumían en lugar de agua). Para los atletas griegos, el desayuno era la comida más importante, siguiendo los patrones dietéticos de sus antiguos predecesores. Daban prioridad a los platos elaborados con judías, verduras cocidas y carne, para prepararse para la prueba en la que iban a participar.

El Informe Oficial de Atenas 1896 nos detalla la rutina alimentaria de los días de competición. Los deportistas solían comer, aceitunas, queso local, pan y, sin falta, vino de Retsina de Koropi (43). Las frutas eran de temporada, pero las naranjas siempre ocupaban un lugar destacado. Por la noche, la cena variaba según las necesidades. Para las delegaciones con mayor presupuesto, el pescado y la carne eran esenciales. Otros países comían carne con las famosas "pittas atenienses", una masa amasada a mano que se horneaba y rellenaba con verduras de montaña. Los dulces eran a base de harina y estaban cubiertos de miel de Ática. Cabe poner énfasis en la alimentación de los participantes en la carrera de Maratón. La víspera de la prueba, los corredores eran llevados a la ciudad de Maratón en carros tirados por caballos o burros. Se alojaban en una casa privada llamada Villa Skuzè en Maratón, y no comían mucho la víspera de la carrera porque tenían que correr la larga distancia hasta el estadio Panathenaikon en el centro de Atenas.

# 58

---

En la mañana de la carrera, el desayuno se basaba en leche, aceitunas, huevos frescos y naranjas. Algunos atletas preferían beber un vaso de vino de Retsina y comer un poco del queso blanco local. En el transcurso de la carrera, de camino a Atenas y al Estadio Olímpico, los atletas se refrescaban con naranjas en lugar de agua, que no estaba disponible en los avituallamientos de la carrera. Como anécdota, Spiros Luis, el ganador del primer maratón de la historia de los Juegos Olímpicos modernos, era muy aficionado a las naranjas. Antes de correr (según los periódicos de la época y los espectadores) comía huevos, aceitunas, la pitta local y un poco de vino. Durante la carrera, solía comer muchas naranjas a lo largo de la misma, así como pasas. De hecho, en el transcurso de la prueba, cuando estaba persiguiendo al líder, se detuvo en el pueblo de Pikermi, a unos 10 kilómetros antes de acabar la carrera, para beberse un vaso de vino. Después de esto, alcanzó el liderato y consiguió ganar el Maratón. No obstante, más tarde afirmó que con el vino había comido pan, pero su éxito se atribuyó al vino (43).

Al mismo tiempo, no sólo los atletas mostraron interés por su dieta (o más bien por su comida) mientras disfrutaban de Grecia. Las recepciones oficiales tenían una gran relevancia, y son explicadas en el Informe Oficial (43). Los delegados, funcionarios y miembros del COI alojados en el Hôtel Grande Bretagne, frente al Parlamento griego, pudieron disfrutar de la gastronomía local. Según los documentos que aún existen, se celebraron dos recepciones oficiales para los funcionarios en Atenas, ambas en el Palacio Real. La primera fue una cena el 28 de marzo de 1896 y la segunda un almuerzo el día 31.

El menú del almuerzo consistió en pescado a la Colbert (Salsa de mantequilla, vino y caldo de pollo), patatas, risotto de pollo, filete a la parrilla, puré de espinacas, jamón frío y pollo en aspic (gelatina fría de pollo), ensalada rusa, flan glaseado con piña y vinos de Acaya (Peloponeso), Decèlie, Larose y Madeira. La cena, de nuevo en el Palacio Real, en honor de los delegados y miembros del COI, consistió en pescado en salsa de vino de Dekelia (Dekelia es un pueblo a pocos kilómetros de Atenas), salsa de anchoas y Noisettes de carne fresca a la Pompadour (un clásico de la gastronomía francesa). Además, hubo paté de foie gras, setas romanas, pollo, ensalada y, por último, una selección de helados, fruta, y vinos de Jerez, Leoville 1870, Oporto y Madeira.

Hay que señalar que en los primeros Juegos Olímpicos la carne no era, en general, uno de los platos favoritos, porque, como en muchas otras partes del mundo, no era fácil de conseguir en aquella época. En cambio, el pollo, el pescado y las verduras frescas, así como la miel, la leche, el queso, las aceitunas y los platos tradicionales formaban parte de todos los menús (43).

### 5.1.2. PARIS 1900

Cuatro años más tarde, los Juegos Olímpicos se celebraron en París, cuna de la gastronomía mundial en aquella época, dónde se encontraban los mejores gastrónomos, cocineros y restaurantes. La Guía Michelin, había conseguido que París fuese el lugar donde se podían encontrar el gusto y los sabores de los cinco continentes. Este hecho supone el nacimiento de la "convivencia olímpica" entre gastronomía y deporte, surgida en esta edición, que se celebraba con la Exposición Universal. Los restaurantes más exclusivos de París agasajaron a los representantes de las recepciones olímpicas con sus mejores especialidades (44).

En un artículo publicado por Michel Clare, en la revista *Olympic Review*, se destaca que los dos principales polos de atracción fueron el Maxim's, en la orilla derecha, y la Tour d'Argent, en la orilla izquierda. La "Tour" ofrecía un succulento pato, criado con esmero en el pueblo de Challans. En Maxim's, los comensales podían codearse con la aristocracia europea, hasta incluso Eduardo VII, rey de Inglaterra, y también disfrutar de vieiras y champán, la bebida que pronto se asoció a casi todas las victorias deportivas. Maxime Gaillard, creador de Maxim's, tuvo un golpe de genio al anglificar su nombre, en un momento en el que, con el impulso de Coubertin, los deportes británicos se hacían populares en todo el mundo. El fundador del COI, que se había rodeado de un grupo de líderes que incluía a muchos de los clientes habituales de Maxim's (el restaurante había alcanzado su apogeo durante la época eduardiana, a principios del siglo XX), bromeó diciendo que "los banquetes son una forma de recepción sin la cual ningún evento puede estar completo" (45).

Los Juegos de 1900, que se celebraron del 14 de mayo al 18 de octubre. En ellos, cada deporte tenía su propia comisión de catering, tal cual se detalla en el Informe Oficial de los JJ. OO de París 1900 (44). Como ejemplo, el banquete de los gimnastas se celebró en Saint-Mande, en el "Salon des Familles", con comida suministrada por todos los restaurantes vecinos. Hubo 900 invitados.

### 5.1.3. SAN LUIS 1904

Lamentablemente, en la coordinación de la tercera edición de los Juegos Olímpicos se puso muy poco énfasis en la nutrición de los atletas. Por ejemplo, tal y como explica R. Williams en un artículo publicado en la Revista Oficial de Comité Olímpico Internacional, en los Juegos Olímpicos de Sant Louis (Missouri, EE. UU.) de 1904, los corredores de maratón no disponían de agua fresca hasta la milla 12 (46). Asimismo, esta agua fue obtenida de un pozo y los atletas visitantes no estaban acostumbrados a ella. En consecuencia, muchos sufrieron trastornos intestinales. Para una disciplina de resistencia, como el maratón, fue un obstáculo tremendo. La prueba fue ganada por Thomas Hicks, inglés de nacimiento, que corría por Estados Unidos. En su caso, a lo largo del recorrido, sus entrenadores le hicieron consumir claras de huevo, una sexta parte de estriknina con un sorbo de Brandy. Perdió dos kilos y estaba tan agotado que no pudo recoger el trofeo, pues se desmayó y cayó en un profundo sueño. Por fortuna, se recuperó por completo y aceptó el premio un tiempo a posteriori.

El uso de la estriknina para mejorar el rendimiento aeróbico marca un antes y un después en la historia de la alimentación y suplementación deportiva, y más concretamente del dopaje, ya que era la primera vez que un atleta hace uso de una ayuda ergogénica. En una entrevista (47), Soledad Esteban, profesora del Dpto. de Química Orgánica y Bio-Orgánica de la UNED, define a la estriknina como alcaloide extraído a partir de la nuez vómica que presenta una actividad psicoactiva (como la cafeína, la nicotina...) capaz de producir una estimulación muy potente del sistema nervioso central, dando lugar a fuertes convulsiones. Del mismo modo, afirma que, si la dosis es muy elevada, la persona puede morir por asfixia, al contraerse los músculos torácicos. Por esta, acción descrita, Thomas Hicks, lo empleó para conseguir la victoria en el Maratón de San Luis 1904.

#### 5.1.4. LONDRES 1908

Después del ostracismo alimentario de la edición albergada en Sant Louis, los Juegos Olímpicos de 1908 fueron muy relevantes desde el punto de vista gastronómico, debido a oficiarse en una época de abundancia. Los Juegos de la IV Olimpiada, fueron celebrados del 27 de abril al 31 de octubre de 1908. El rey Eduardo VII proclamó la apertura de los Juegos el 13 de julio en el White City Stadium, al oeste de Londres. Eduardo VII se caracterizó por sus gustos epicúreos y marcó pautas en la alta cocina que se plasmaron en los menús de los hoteles y restaurantes de principios del siglo XX, como por ejemplo en el restaurante Savoy, creado por el famoso empresario Cesar Ritz y el chef francés August Escoffier (24).

Escoffier inventó muchos platos nuevos, como el “Poularde Derby”, que inventó para Eduardo VII, y el famoso “melocotón Melba”, llamado así por la cantante de ópera Dame Nellie Melba. Este último figuraba en el menú de un banquete celebrado por la Asociación Atlética Amateur en los salones Empire del restaurante Trocadero de Piccadilly el 22 de julio de 1908 en honor del Comité Olímpico Internacional y de los miembros del Comité Nacional Británico, tal y como se detalla en el Informe Oficial de los JJ. OO de Londres 1908 (48). La comida de ocho platos incluía especialidades como Suprême de Sole Palace, Filet de Hœuf piqué Richelieu, Ris de Veau Florentine, Caneton d’Aylesbury y el famoso melocotón Melba. Observando los platos, podemos ver la influencia de la gastronomía francesa en la restauración mundial.

El programa social de los Juegos de 1908 incluía recepciones similares. Los competidores y funcionarios olímpicos fueron invitados a un banquete ofrecido por el presidente del Consejo Olímpico Británico, el Muy Honorable Lord Desborough, en el restaurante Holborn el 14 de julio de 1908 (48). Entre los ocho platos se sirvieron salmón, cordero y pollo, regados con clarete y champán, y los atletas pudieron aliviar su digestión con una gran variedad de helados.

# 62

El tema de los Juegos Olímpicos se repitió en otro acto, en el que se sirvió un menú que incluía venaison, selle de mouton y fraises à la Melha. El 31 de julio, el banquete de la regata olímpica en el río Henley-on-Thames tuvo un carácter internacional y regional (48).

Entremeses a la parisina fueron seguidos por Poule au Pot Henry IV, Crème Victoria, Whitebait à l'Indienne, Caneton Rôti y Salade Royale, Corbeille à l'Alexandra, Petits Éclairs à la Suisse y, una vez más, melocotón Melba. La cena de la corte fue organizada por una de las famosas compañías de librea británicas. La Worshipful Company of Fishmongers, y otro fastuoso banquete tuvo lugar en la sede del tenis, el Queen's Club. Además de estas enormes recepciones oficiales, los competidores y los funcionarios también fueron invitados a celebraciones más exclusivas, en casas particulares. El domingo 26 de julio de 1908, fueron invitados a una fiesta en el jardín de la casa de Lord y Lady Michelham en Strawberry Hill, y el sábado 1 de agosto, George A. Kessler organizó un banquete y una "fiesta en el río" para los oficiales y los competidores victoriosos en New York Lodge, en Bourne End (48).

Tampoco faltaron alimentos ni sitios dónde comer para los visitantes de los Juegos Olímpicos de 1908. Londres vivía un boom hotelero, crisol de buenos cocineros, y dónde los competidores olímpicos no tuvieron ninguna dificultad en buscar restaurantes españoles, italianos, alemanes o chinos entre los numerosos puntos para comer en la Ciudad Olímpica.

# 63

## 5.1.5. ESTOCOLMO 1912

El Comité Organizador de los Juegos Olímpicos de Estocolmo de 1912, vio en los JJ. OO una oportunidad para dar a conocer la gastronomía sueca entre los representantes de las diferentes delegaciones (49). En todas las recepciones oficiales no faltó el Smorgasbord, consistente en un buffet muy variado con los ingredientes típicos de la gastronomía sueca: albóndigas, arenque salado, angulas, salmón, salchichas, paté y queso. Se suele acompañar de pan y mantequilla y se bebe cerveza o Aquavit, un destilado similar al Vodka. Antes de los Juegos Olímpicos ya era una tradición popular. Los miembros del COI y otros funcionarios tuvieron una apretada agenda en Estocolmo, que incluyó hasta 21 almuerzos, cenas y recepciones. Todas ellas fueron una parte importante de la vida social durante los Juegos, donde la gastronomía jugaba un papel relevante. Los miembros del COI se mezclaron con la realeza y la aristocracia y comieron juntos en suntuosas cenas, celebradas en el Grand Hotel Royal y la Bodega de la Ópera, los restaurantes más prestigiosos de la época (50).

El Comité Organizador de los Juegos invitó a unos 500 invitados al "Wintergarden" del Hotel Royal, donde se sirvió este impresionante menú (50): Vraie tortue claire con Pirojki, Filets de sole à la suédoise, Selle de veau à l'Écarlate, Caneton Carmen con ensalada y Haricots verts y Glaces "succès olympiques" con dulces y fruta. La carta de vinos tampoco escatimó en gastos: Liebfraumilch 1904, Pommery sec, Mumm cordon rouge, Château Lafitte grand cru 1893 y Vintage port 1901. Los organizadores querían que fuera la mejor cena jamás celebrada en Estocolmo. Los periódicos informaron de que "después de la celebración, los invitados continuaron con un Nachspiel (fiesta privada) en el Sótano de la Ópera".

# 64

---

Después del final de las pruebas de atletismo, se celebró una de las mayores cenas organizadas en la historia de los JJ. OO (49). Todo el campo del Stockholms Olympiastadion se llenó de mesas con manteles blancos y se decoró con flores suecas de verano. El anfitrión fue el Príncipe Gustavo, y a la cena se unieron unos 4.000 funcionarios y atletas. Se sirvieron 2.000 kilos de patatas, 500 arenques fritos en crema, filete sueco y cebollas, y de postre 500 kilos de fresas con crema. La comida se había preparado en la cocina del Ejército de Salvación, situada a sólo 500 metros del estadio.

Relativo a la alimentación de los deportistas, como en aquella época no existía el concepto de Villa Olímpica, sólo la delegación sueca tuvo alojamiento compartido. Los atletas estadounidenses se alojaron a bordo de su barco de vapor fletado, el HMS Finland. Los demás equipos estaban repartidos por toda la ciudad en pequeños hoteles, escuelas e instalaciones deportivas. El Comité Organizador tenía alquilado el pabellón de tenis situado detrás del estadio, donde los atletas y los turistas podían comer en un entorno agradable. Los que se alojaban en escuelas y cuarteles podían comer allí y los organizadores se encargan de la venta de comida (50). Delegaciones como la francesa, contaban con sus propios cocineros, que preparaban las comidas en la casa del conserje de la escuela donde se alojaban. El famoso restaurante Crown Prince montó un comedor muy atractivo con banderas en las mesas. Una cena de cuatro platos sólo costaba 3 coronas (unos 0,75 dólares) de aquella época y suponía una opción muy interesante para los atletas que así podían gozar de la gastronomía sueca (50).

Los deportistas participantes pudieron disfrutar de especialidades como la “mesa del arenque”. Ésta siempre ha formado parte de un Smorgasbord y se pueden encontrar entre 20 y 25 variedades de este pescado. Paralelamente, pudieron disfrutar de los platos suecos más típicos como el filete con cebolla frita, la sopa de guisantes con ponche sueco caliente, la sopa de ortigas, el Wiener-Schnitzel y también una salchicha especial y barata llamada Stångkorv. Este era el plato más asequible del menú, pero igualmente uno de los más importantes, porque con él los atletas hambrientos podían conseguir una “ración completa” de alcohol. Como anécdota, hasta principios de los años 90 del siglo XX, en Suecia estaba prohibido consumir alcohol en un restaurante si no se pedía comida (49).



### 5.1.6. AMBERES 1920

Tras mucha controversia, Amberes fue elegida oficialmente el 5 de abril de 1919 como sede de los Juegos de la VII Olimpiada. Dieciséis meses antes de que comenzaran los Juegos, el Comité Organizador no era consciente de las dificultades logísticas que causarían las secuelas de la Primera Guerra Mundial (1914-1918). Por ejemplo, uno de los problemas principales era que no había suficientes hoteles para alojar a las delegaciones internacionales y los pocos hoteles que cumplían los requisitos mínimos de confort habían sido asaltados y destruidos. Muchos particulares pusieron sus viviendas a disposición de los funcionarios encargados de alojar a las delegaciones (51).

En un principio, estaba previsto que los atletas se albergasen en campamentos instalados por las tropas británicas en los alrededores de Amberes, justo después del Armisticio, pero esto no fue posible. El Comité Organizador decidió convertir catorce escuelas en alojamientos. Para ello, recurrió a los servicios públicos de la ciudad, la Cruz Roja y el ejército, que se encargaron de acondicionar estas instalaciones. Sin embargo, todo el material del que disponían estaba destinado a alojar y hospitalizar a los evacuados del norte de Francia y del sur de Bélgica durante la Primera Guerra Mundial. El material sobrante se puso a disposición de los organizadores, pero todo el resto tuvo que ser comprado. Esto resultó imposible, porque los grandes almacenes y las tiendas no tenían reservas y las existencias se encontraban agotadas. En cuanto a la entrega de víveres, se llegó a un acuerdo in extremis, ya que muchos alimentos estaban racionalizados debido a la Guerra. Se envió una carta circular a las delegaciones participantes para ofrecerles los servicios del Comité Organizador. Francia, Inglaterra, Estados Unidos, los países escandinavos y otros enviaron representantes a Amberes para ayudar a transformar las escuelas en alojamientos. Otras delegaciones, como la italiana, organizaron su propia acomodación, y otras llegaron en barco y se quedaron a bordo mientras se disputaban los Juegos (52).

# 66

---

Diversas fuentes consultadas indican que en aquella época ya se empezaba a dar mucha importancia a la correcta alimentación de los deportistas (51,52). Por ejemplo, EE. UU tuvo problemas de abastecimiento de alimentos. Parte de la delegación conformada por 254 atletas no pudo salir de Nueva York debido a los daños sufridos por su barco, el Northern Pacific, y tuvo que permanecer en Fort Slocum. Sin embargo, en el Northern Pacific no se ofrecía ninguna dieta especial y algunos miembros del equipo decidieron quedarse en la ciudad. Finalmente, viajaron a Amberes a bordo del buque militar Princess Matoika. Estaba repleto de alimentos especiales, y en especial de fruta. A la salida de Estados Unidos, los suministros de comida parecían suficientes, pero pronto hubo quejas. Los deportistas estadounidenses que servían en la US Navy llegaron a Amberes a bordo del crucero 55 Frederick. Durante el viaje, se prestó gran atención a la dieta del equipo. El entrenador principal gestionaba de los menús y supervisaba de cerca la preparación de las comidas. El funcionario del Comité Olímpico Belga encargado de la alimentación de las delegaciones sólo proporcionaba un desayuno continental consistente en café y panecillos. Los cereales aún no se conocían como alimento para el desayuno en Europa, por lo que los estadounidenses tuvieron que renunciar a sus copos de avena, a los huevos con beicon y a otras especialidades abundantes. Se acordó entre el Comité Olímpico Belga y las demás delegaciones que se proporcionaría suficiente comida cada día por un importe de 28 francos (15 dólares) por persona.

El menú proporcionado en el transcurso de los Juegos Olímpicos de Amberes y detallado en el Informe Oficial fue el siguiente (51):

- **Desayuno:** huevos y tocino, café, leche, azúcar, pan y mantequilla; o carne fría, té, azúcar, pan y mantequilla; o conservas, azúcar, leche, pan y mantequilla.
- **Almuerzo:** huevos, carne, verduras, pan y mantequilla, postre y una pieza de fruta fresca o compota.
- **Cena:** sopa, carne y verduras, pan y mantequilla, postre, café con leche y azúcar.

En su artículo, Maes detalla que los cereales y otros alimentos tradicionales podían pedirse con un coste adicional (52). Los estadounidenses volvieron a recurrir a su Ejército, a los oficiales de la Marina a bordo del crucero 55 Frederick, amarrado en el puerto, y a la “Casa de la Anfitriona” de la YWCA para que se les proporcionara un suministro suficiente de azúcar, mantequilla y harina blanca en el menú. Sin embargo, el racionamiento hizo disponibles en la mayoría de los hoteles de Amberes.

# 67

---

El uso de harina blanca se prohibió por orden departamental, que apareció en el periódico local, *Gazet van Antwerpen* del 26 de abril de 1920. El Real Decreto del 11 de agosto de 1920 sólo permitía el consumo de dos tipos de pan: el pan “gris”, fabricado con un 80% de harina refinada, y un pan más blanco, elaborado con un 75% de harina refinada. Antes de partir hacia Amberes, la delegación francesa envió las siguientes exigencias “durante los Juegos, se solicitó la presencia de varios autocares [...] un alojamiento confortable, comida suficiente y una actitud más deportiva entre los dirigentes”. En 1920, el capitán Cambier expresó su crítica culinaria y su chovinismo en estos términos: “Los nervios de la guerra: [...] la cocina es belga. La comida es abundante pero no francesa” (52).

El Comité de Recepción fue el último comité creado por el Comité Ejecutivo de los Juegos de la VII Olimpiada (51). Su cometido era: dar la bienvenida a los atletas, ocuparse de la llegada y la hospitalidad de los funcionarios y representantes de los distintos países y organizar los banquetes ofrecidos por el Comité y otras personalidades oficiales con motivo de los Juegos de la VII Olimpiada. Se pidió a los jóvenes extranjeros alojados en Amberes que actuaran como “enviados” de sus compatriotas con motivo de los Juegos. Se organizaron numerosas actividades, entre ellas los banquetes de apertura y de clausura. El banquete de clausura se celebró en las Halles de Middelheim el 29 de agosto de 1920 a las 21:00 horas. Se ofreció un espectáculo de fuegos artificiales como gran final. En el transcurso de los Juegos Olímpicos se organizaron más de 50 banquetes, comidas y cenas formales.

A modo de ejemplo, el siguiente menú corresponde al almuerzo ofrecido por el Barón Edouard de Laveleye, presidente del Comité Olímpico Belga, y la Baronesa de Laveleye en Jette-Saint-Pierre el 28 de agosto a las 12:30 horas (51). Se sirvieron los siguientes platos: selección de entremeses, timbal moldeado a la florentina, poulard stadion con trufas, langosta en buisson, Salsa Vincent, corazones de lechuga y fruta fría. Los organizadores de este almuerzo no se preocuparon en ningún momento por los problemas del racionamiento y otras medidas restrictivas que azotaban a toda Bélgica. Según los informes de los jefes de las delegaciones, parece que sus miembros no estaban descontentos con la organización de los Juegos por parte de los belgas. Los países participantes mostraron mucha simpatía por las difíciles circunstancias que rodearon la celebración de los Juegos de la VII Olimpiada.

# Resumen del apartado

A lo largo de estas páginas, se ha podido observar como las Recepciones Oficiales, adquirieron gran relevancia durante las primeras ediciones de los Juegos Olímpicos. Bajo la influencia de la gastronomía francesa, los banquetes eran coronados con las especialidades gastronómicas de la época, si bien la gastronomía del país organizador también gozaba de cierta importancia, sobre todo en los JJ. OO de Estocolmo en 1912. La alimentación de los atletas iba ganando relevancia, aunque dependía de las delegaciones y del autoabastecimiento de los atletas.

## Referencias del capítulo:

- E. Mavrommatis. To each his own...menu! Gastronomy at the Olympic Games. *Olympic Rev.* 26:34-5.
- Olympic Games, B.C. 776-A.D. 1896. Published with the sanction and under the patronage of the Central Committee in Athens, presided over by his Royal Highness the Crown Prince Constantine - Olympic Official Reports Collection - LA84 Digital Library [Internet].
- Mérilion D. Olympic World Library - Concours internationaux d'exercices physiques et de sports: rapports. [Internet]. Paris; 1901 [cited 2022 Aug 10].
- M. Clare. Olympic conviviality. *Gastronomy at the Olympic Games. Olympic Rev.* 26:36-9.
- R. Williams. Gold medal appetites. *Gastronomy at the Olympic Games. Olympic Rev.* 26:40-4.
- Soledad Esteban. ¿Sabía que la estricnina se ha empleado en el deporte? SPAIN: RNE; 2021.
- Cook AT. The Fourth Olympiad: being the official report of the Olympic Games of 1908 celebrated in London. [Internet]. British Olympic Association. 1908 [
- W. Lyberg. Swedish imagination. *Gastronomy at the Olympic Games. Olympic Rev.* 1997;26(1):50-2.
- Bergwall E. The official report of the Olympic Games of Stockholm 1912: the Fifth Olympiad. [Internet]. Swedish Olympic Committee. Stockholm: Wahlström & Widstrand; 1913
- Belge CO. Viième Olympiade Anvers 1920. Comité Exécutif des Jeux D'Anvers. 1920. 69 p.
- M. Maes. Butter and sugar rationing. *Gastronomy at the Olympic Games. Olympic Rev.* 1997;26(1):53-5.



Ray Ewry, Alfred Hayos, Paavo Nurmi. Fuente: olympics.com

## 5.2. El nacimiento de la Villa Olímpica (1924-1948).

### 5.2.1. PARIS 1924

El concepto de Villa Olímpica fue propuesto por primera vez en 1896, por el barón Pierre de Coubertin. Si bien, no fue hasta los Juegos Olímpicos de París de 1924 cuando se construyeron algunos alojamientos comunes para los participantes. El Informe Oficial de los JJ. OO de Paris 1924 (53), detalla que se trataba de barracones de madera muy rudimentarios, si los comparamos con las instalaciones actuales. Se instaló una pequeña Villa Olímpica cerca del estadio de Colombes. Entre las estancias se incluía un pequeño comedor diseñado para servir las tres comidas al día (53).

PARIS 1924 OG, THE OLYMPIC VENUES - THE DINING-HALL AT THE OLYMPIC STADIUM IN COLOMBES.



# 70

Relativo al menú de los deportistas, el desayuno consistía en pan, mantequilla y mermelada, jamón y huevos, café con leche y té o chocolate caliente. La comida incluía entremeses, un aperitivo, pescado o huevo, un plato de carne, una verdura, queso o fruta y media botella de vino, cerveza o agua mineral. Por último, la cena se basaba en sopa, un aperitivo, un plato de carne y verduras, un postre, bebidas como en el almuerzo y té de hierbas (53).

En cuanto a las recepciones oficiales, se organizaron varios banquetes, entre ellos uno ofrecido por el COI en el Palacio de Orsay y otro por el Ejército en la Orangerie del Castillo de Versalles. La cena de despedida, organizada por el presidente francés Gastón Doumerge con motivo del 30º aniversario del COI el 23 de junio, se celebró en el Palacio del Elíseo. El banquete consistió en entremeses, un aperitivo, pescado, carne blanca, carne roja, una selección de quesos, postres, helados, fruta, vinos blancos y tintos, champán y coñac (45).

Para ampliar la información sobre la gastronomía francesa citada anteriormente:

**HISTOIRE DE LA CUISINE  
ET DE LA  
GASTRONOMIE  
FRANÇAISES de Patrick  
Rambourg (2010)**

---

### 5.2.2. AMSTERDAM 1928

Los Juegos Olímpicos celebrados en Ámsterdam del 28 de julio al 12 de agosto de 1928 se convirtieron en los primeros que fueron “comercializados y patrocinados” hasta ese momento. Se fabricaron innumerables objetos conmemorativos (cigarrillos, ceniceros, carteles, vasos, jarrones...) de los JJ. OO que se comercializaron como souvenirs con gran éxito de ventas. Por cierto, fueron unos JJ. OO en los que el gobierno holandés no aportó ni un céntimo (54).

La gastronomía pasó bastante desapercibida en los Juegos de Ámsterdam, que fueron los primeros en ser patrocinados por una marca de bebida, Coca-Cola. No obstante, los medios de comunicación pudieron disfrutar de las especialidades culinarias de la zona. El 17 de mayo de 1928, la Asociación de Periódicos Holandeses organizó un desayuno para los miembros de la prensa extranjera (54). El primer aperitivo fue interesante: salmón frío capturado en el río Maas, en pleno centro de la ciudad. Tras la Segunda Guerra Mundial, los salmones eran muy escasos debido a la contaminación del Maas. Después del salmón, el menú consistía en una sopa de tortuga, seguida de un plato principal de pollo frito, guisantes nuevos y patatas parisinas. Por último, se sirvieron espárragos con jamón y salsa de huevo, seguidos de pudding y fresas con nata montada (55).

# 72

---

La cena en Ámsterdam se limitó al Koek-en-Zopie, una expresión popular holandesa que significa “comer al aire libre”. Esto es muy frecuente en invierno, cuando los canales se congelan y los holandeses aprovechan para patinar sobre hielo. En los puestos de comida callejera se venden sopas, chocolate caliente y pan moreno azucarado. Mientras se celebraban los Juegos de 1928, los vendedores ofrecían Koek-en-Zopie a las largas colas de gente que esperaba para conseguir entradas para los eventos deportivos (55). Por ejemplo, para ver el primer partido del torneo de fútbol: Holanda contra Uruguay (campeón olímpico en los anteriores JJ. OO). Además, el menú ofrecido por el museo del Sr. Treurniet era el preferido por el equipo olímpico de Estados Unidos, cuyos atletas y entrenadores llegaron a Ámsterdam a bordo del SS President Roosevelt. El barco estaba amarrado en el puerto de Ámsterdam durante los Juegos y los atletas durmieron, comieron y salieron de fiesta a mientras estaban a bordo (54). Este hecho resolvió el problema de su alojamiento. Otros equipos también se alojaron en barcos. Los miembros del equipo olímpico holandés no estaban en ningún campo de entrenamiento, villa olímpica u hotel; dormían en casa. Los días que tenían que competir, se desplazaban al estadio, casi siempre en bicicleta. Se aseguraban de llegar a tiempo, participar en su disciplina y, tras su actuación, se iban a casa (54).

En 1997, el periodista Leo van de Ruit, entrevistó a Marietje Vierdag, participante en las pruebas de natación de estilo libre en los Juegos Olímpicos de Ámsterdam, y después medalla de plata en el relevo 4x100 libre en Los Ángeles 32' (55). Marietje explicó que la comida no era de vital importancia. Los atletas vivían con familias de acogida en la ciudad de Ámsterdam y se conformaban con una comida diaria. El menú era lo que la familia de acogida consideraba oportuno (normalmente sopa de pollo y pan, y excepcionalmente una galleta), y muchos días se quedaban con hambre. Si era posible, entre los entrenamientos y el trabajo (Marietje era profesora de natación y fisioterapeuta) se escapaba a casa de sus padres y se aseguraba de comer filete, verduras y patatas para mantener una alimentación más adaptada a sus necesidades deportivas. En aquella época no existía ninguna comida o bebida especial para los atletas, aunque los entrenadores recomendaban la ingesta de Ovomaltina, una bebida de sabor desagradable (55). Como contextualización la Ovomaltina, es un preparado soluble fabricado a partir de huevo, malta para disolver en leche o agua. Durante, los años 30 se usó para paliar el déficit de vitaminas y se asoció a propiedades revitalizantes y recuperadoras tras la práctica deportiva, así que era consumida por muchos atletas de la época (56). En esta entrevista, también comentó que a veces salía a comer a Ámsterdam con las demás nadadoras. Dice que se gastaban un florín en una comida y al día siguiente estaban todos enfermos porque las especialidades tenían demasiada grasa (55).



### 5.2.3. LOS ÁNGELES 1932

La primera “Villa” Olímpica se construyó para los JJ. OO de 1932 en Los Ángeles, como solución a la escasa disponibilidad de alojamiento hotelero asequible en los anteriores JJ. OO (57). Los atletas masculinos eran los únicos residían en la Villa. Debido a las “necesidades femeninas” que podían “satisfacerse en algún tipo de residencia”, las atletas se acomodaban en las cercanías. Los deportistas establecidos en la Villa pagaban una cuota diaria (2 dólares estadounidenses) por el alojamiento, el catering, el transporte y el entretenimiento. En esta época, las opiniones sobre la viabilidad de la restauración centralizada en las villas habían cambiado (57).

En el Informe Oficial de las Olimpiadas, se cita: "es imposible servir la comida que desean las distintas delegaciones en un único comedor y en una sola cocina. Ni siquiera un hostelero suizo podría conseguir esa hazaña" (57). Sin embargo, para lograr centralizar el servicio de comidas, se construyeron un total de 31 comedores separados para proporcionar un servicio de comidas culturalmente apropiado en el que todas las naciones se vieron identificadas. El personal del servicio de comidas de cada comedor se encargó de elaborar platos tradicionales para las naciones que se encontraban en la proximidad geográfica y culturalmente similares. Igualmente, “veinte pies cuadrados por hombre” era el espacio adecuado para el comedor/cocina. Cada mesa de comedor tenía capacidad para 20 hombres. Las cocinas eran muy modernas para la época y estaban equipadas con vajilla vítrea, utensilios de aluminio y cubiertos pesados (57).

# 74

Como detalle, para la refrigeración de los alimentos se utilizaba hielo, mientras que el gas embotellado era el elegido para cocinar (57). El personal de cocina incluía 4 mayordomos, 23 cocineros, 16 cocineras y 105 ayudantes. Un jefe de cocina se encargaba de diseñar y distribuir los menús diarios antes de las 13:00 horas del día anterior. El menú era básico e incluía salchichas, gofres, huevos, nata, leche, fruta, queso, cereales calientes y fríos para el desayuno, y carne de vacuno, pescado, verduras y fruta para el almuerzo y la cena. Los atletas disponían de agua en sus mesas, dentro del comedor, y en los lugares de competición y entrenamiento. A los deportistas se le proporcionaba un menú al estilo americano, con platos especiales disponibles a petición de las delegaciones (57).

#### 5.2.4. BERLÍN 1936

En los siguientes JJ. OO, en Berlín 1936, se construyó dentro de la villa una zona de restauración de tres pisos que alimentaba a los 3.500 competidores masculinos. Incorporaba 40 cocinas que daban servicio a 40 comedores para adaptarse a las demandas específicas de cada nación. Las dos salas más grandes tenían capacidad para 150 comensales. Los horarios oficiales de las comidas eran los siguientes: desayuno 07:00-09:00 horas, almuerzo 12:00-14:00 horas y cena 18:00-20:00 horas. Los menús se tradujeron al inglés, al francés (idioma oficial de los JJ. OO), al español y al alemán (58).

Sin embargo, estas franjas horarias resultaron insuficientes, y en algunas cocinas y comedores se prestó servicio desde las 5 de la mañana hasta después de la medianoche. Las distintas cocinas elaboraban cada día una lista de las provisiones necesarias para las 24 horas siguientes y, tras ser firmada por el inspector de cocina, se enviaba a la sala de aprovisionamiento (58). Aquí se acumulaban los alimentos deseados según las cocinas y se entregaban mediante pequeños carros de mano a tiempo para su preparación. Antes de los JJ. OO se estableció una plantilla de menú genérica, pero esta se modificó con frecuencia debido a las peticiones de las naciones invitadas. Cocineros alemanes eran responsables de cada cocina y planificaban los menús diarios basándose en las exigencias de los entrenadores y los médicos de las delegaciones.

a variación en las peticiones de menús especiales permitió conocer la ingesta dietética de los atletas de la época. Por ejemplo, 1 de agosto de 1936 el menú fue el siguiente (58):

# 76

- **Desayuno:** manzanas, plátanos, porridge con leche, cereales, trigo inflado, mermelada de naranja o fresa, huevos al gusto (con bacon), café, té, café“Sanka, café malteado, cacao, galletas de almuerzo y tostadas.
- **Comida:** sopa Lison, caldo de ave, filete de ternera, espinacas, arroz con fruta, café y té.
- **Cena:** pomelo, cola de buey con salsa bourgignonne y guisantes, ensalada con mayonesa, queso y té al limón.

Conviene enfatizar, que algunas naciones importaron alimentos específicos para satisfacer las necesidades de sus deportistas. Argentina, por ejemplo, proporcionó 8.000 libras de carne para sus atletas, y Japón envió especies y soja, así como verduras en conserva, frutas y otros productos alimenticios. Estas provisiones se colocaron en los almacenes y se entregaron a los atletas cuando lo solicitaron. Como ya se ha mencionado, varias naciones expresaron deseos especiales que se respetaron en la medida de lo posible. Tanto el Comité Organizador como la Compañía Norddeutscher Lloyd de Alemania del Norte se esforzaron por satisfacer los deseos de las diferentes naciones y por proporcionar a sus atletas el tipo de alimentación al que estaban acostumbrados. La provisión total se calculó en base a una estimación de 5.200 competidores, gastándose una media 3.92 marcos por deportista y tan sólo 1,50 RM por cada miembro del personal (59). En el Informe Oficial de los JJ. OO (58) se detallan las respuestas al cuestionario, donde se expresaron los siguientes deseos especiales:

- **Argentina:** tres platos de carne diarios con grandes raciones.
- **Australia:** cocina inglesa; se prefiere la carne de vaca, cordero y ternera; tres platos de carne al día.
- **Austria:** Biomalt.
- **Finlandia:** amplias cantidades de leche.
- **Francia:** entremeses en lugar de sopa o caldo en el almuerzo.
- **Alemania:** zumo de tomate, queso fresco con aceite de linaza; Ovaltine, Dextropur, Dextroenergen.
- **Grecia:** Ovaltine frío o caliente en todas las comidas.
- **Países Bajos:** comidas calientes sólo por la noche; amplias cantidades de verduras, patatas y ensaladas frescas; para desayuno, queso holandés; para el almuerzo, embutidos de varios tipos, salchichas, huevos, queso holandés, pan y mantequilla.
- **India:** Curry, carnes de cordero, ternera y aves de corral, pero no carne de vacuno, cerdo ni sebo de vacuno.
- **Polonia:** Ovaltine frío o caliente para el desayuno y la cena.
- **Suiza:** Ovaltine en todas las comidas.
- **EE. UU:** Ovaltine, Dextroenergen.
- **Yugoslavia:** platos cocinados en aceite.

# 77

---

Las peticiones especiales de cada delegación también se extendían a las pruebas de larga distancia. Como ejemplo, la Federación Internacional de Atletismo Amateur había introducido, en 1936, directrices para el suministro de líquidos en las pruebas de distancia. En los JJ. OO de Berlín (58), el Departamento de Deportes del Comité Organizador y la Compañía Lloyd de Alemania suministraron avituallamiento durante el maratón y los 50 km marcha, cada 3 km a partir de los 15 km. Los competidores asimismo pudieron proveerse y acceder a sus propios refrigerios durante el evento. Los refrigerios y bebidas administrados en el transcurso de la prueba fueron los siguientes: 5 limones enteros, 10 naranjas, 10 plátanos, 30 cubitos de azúcar de uva (Dextrogen) en tabletas = 5 paquetes, ½ libra de azúcar en cubos y 5 litros de: té caliente y frío (edulcorado y sin edulcorar), café malteado, zumo de naranja, limonada fría con azúcar de uva y porridge de avena caliente

El Informe Oficial de los JJ. OO. de Berlín (58) corroboró que los deportistas preferían un menú mixto antes de la competición, predominando la carne asada preparada a la manera inglesa. Había pocos vegetarianos entre los atletas, por lo que no se consumía la cantidad esperada de verduras. Varios de los equipos también se abstendían de comer huevos antes de su entrenamiento matutino. Se decía que los atletas "pesados" consumían una dieta alta en proteínas/energía a base de bistec tártaro, hígado crudo picado, requesón con aceite y hasta cuatro huevos por comida. Los atletas "ligeros" consumían una dieta más convencional y alta en proteínas a base de bistec, schnitzel, chuletas de cerdo, rosbif y aves de corral. Las patatas y el pan eran los alimentos básicos en forma de carbohidratos (59). Las provisiones de suministros utilizadas a lo largo de la celebración de los JJ. OO, confirmaron el consumo masivo de proteínas de origen animal (leche, huevo, pescados y carnes).

La bebida más popular era la leche, incluido el suero de leche y la leche agria, y a menudo se mezclaba con Ovaltine, malta, zumo de frutas o azúcar de uva. India ostentó el récord con un consumo de 2 litros por persona y día. En el transcurso de los Juegos, también se proporcionaba leche caliente por la noche a los atletas. El té y el café no eran populares; no obstante, los participantes franceses, italianos, holandeses y belgas consumían alcohol, los dos primeros, deseando vino y los dos últimos, cerveza. El equipo francés bebió su vino tinto sin mezclar, mientras que los italianos diluyeron el suyo con agua (59).

# 78

---

Aunque parezca extraño, la demanda de pescado, a pesar de su alto contenido en albúmina, fue escasa, ya que solo Finlandia e Islandia lo deseaban varias veces a la semana. Ambos países insistían en una técnica de preparación sencilla, sin el uso de grasas o salsas. Las demás naciones solo pedían pescado de forma ocasional. El pescado ahumado, los arenques, el salmón ahumado, etc., rara vez se solicitaban, por su alto contenido en sal. De hecho, se utilizaba muy poca sal en la condimentación de los platos. Noruega, Suecia, Estonia, Finlandia y Dinamarca preferían los embutidos para comer, así como las ensaladas (pequeños encurtidos) y amplias cantidades de mantequilla, pan negro, pan crujiente, caldo y consomé de frutas (arándanos). Estas naciones solo comían caliente por la noche. Por deseo del jefe del equipo holandés, se sirvió el mismo menú a sus deportistas tanto para el primer como para el segundo desayuno, que comprendía huevos, queso, embutidos, mantequilla, pan, caldo y gachas de avena (58).

Hubo un gran número de solicitudes de suplementos nutricionales como Ovaltine®, Dextropur y Dextroenergen (pastillas a partir de un azúcar como la dextrosa, empleadas para retrasar la aparición de la fatiga y mantener el rendimiento físico), y Biomalt (leche malteada similar al café, rica en proteínas e hidratos de carbono) (58). Debido a la preocupación por la composición estos suplementos introducidos en la Villa, el Departamento de Salud de Berlín, nombró a un médico inspector para que examinara y garantizase que todas las provisiones eran "productos alimenticios puros". Este hecho es trascendental para la historia del deporte, ya que se define como una de las primeras pruebas de control del dopaje, reflejando la preocupación por la contaminación de los suplementos con sustancias prohibidas que mejorasen el rendimiento. El interés por los suplementos a base de hidratos de carbono ganó importancia dentro de la alimentación deportiva gracias a investigaciones científicas que usaron como muestra a participantes en el maratón de Boston.

En estos estudios se demostró por primera vez una asociación entre bajos niveles de glucosa en sangre y la fatiga muscular, justo antes de acabar la prueba. Previamente a esta investigación y del trabajo de Krogh y Lindhard, en la década de 1920 (20), eran unos pocos investigadores los que apoyaban el papel importante de los carbohidratos como combustible para el ejercicio, mientras que la mayoría defendía que las proteínas eran el combustible predominante.

### 5.2.5. LONDRES 1948

En el marco de los JJ. OO de Londres (1948), el alojamiento y la restauración de los atletas se complicaron debido a la reciente Segunda Guerra Mundial (1939-1945), que supuso la suspensión de las ediciones que se iban a celebrar en Helsinki (1940) y Londres (1944). El racionamiento de alimentos formaba parte del estilo de vida británico y pronto se hizo evidente que las raciones disponibles para los competidores en los JJ. OO a partir de los suministros disponibles en Gran Bretaña no serían suficientes para algunas de las delegaciones. Habría que suministrar entre 200 y 300 toneladas de alimentos, bien a través de cada país para sus propios equipos o como aportaciones de otros países (24).

# 80

---

Myers & Claremont explican en un artículo que no hubo problemas para el abastecimiento de alimentos (24). Además, la presencia de vinos y licores estuvo garantizada. El Comité Olímpico Holandés se ofreció a suministrar 100 toneladas de frutas y verduras frescas para el uso de todos los competidores durante el periodo de entrenamiento y las competiciones, y envió remesas dos y tres veces por semana. Otros regalos recibidos para su distribución general fueron 160.000 huevos de Dinamarca, 5.000 huevos de Irlanda y 20.000 botellas de aguas minerales de Checoslovaquia. Se recibieron 3.000 piezas de pescado fresco por parte de la Federación Británica de Arrastreros (60). Estas provisiones llegaron a Billingsgate (centro de logística) tres veces por semana y fueron distribuidos por el transporte del departamento. Se obtuvo un obsequio de arenques de la Junta de la Industria del Arenque. También se recibieron regalos de Australia y Suiza, para el uso del equipo olímpico británico, que no podía importar alimentos en las mismas condiciones que otras naciones competidoras; y algunas canales de cordero de Islandia. En todos los centros y escuelas se suministraron chocolates y dulces, que el Comité compraba a los fabricantes y vendía a los competidores, que tenían derecho a una ración de ocho onzas semanales. En líneas generales, los deportistas de 1948 tuvieron la suerte de contar con la generosidad de otras naciones, y las importaciones de los equipos nacionales, que se abastecieron de unas 300 toneladas de alimentos para su propio empleo (24).

Como contextualización histórica, en 1948, después de la guerra, de uno de los inviernos más duros de los que se tiene constancia, seguido de inundaciones primaverales y un verano caluroso, las raciones de alimentos como la carne y queso para los británicos eran prácticamente, incluso peores que 1945. Esto explica que algunos niños londinenses nunca hubiesen visto una naranja, un plátano, un huevo o un escaparate con bollos o dulces (24). No cabe duda de que muchas naciones ofrecieron alimentos poco comunes entre los británicos. Por ello, después de los Juegos se comprobó que quedaban unas 80 toneladas de alimentos sin haberse usado y, de acuerdo con los directores y agregados de los equipos, y con el permiso del Ministerio de Alimentación, se distribuyeron a los hospitales de Londres. Desde la organización de los JJ. OO se pidió al Ministerio de Alimentación que concediera un baremo de raciones más amplio y basado en lo que se permitía a los trabajadores de la industria pesada en aquella época. Curiosamente, el Ministerio de Alimentación británico dio permiso para hornear pan, que no se producía en Inglaterra en ese momento (60).



# 81

---

Así mismo, no había una villa olímpica oficial, tal y como se detalla en Informe Oficial de los JJ. OO (60). Los competidores masculinos se alojaban en campamentos de la Real Fuerza Aérea y del ejército y las mujeres en escuelas y universidades. Para proporcionar una comida familiar y auténtica a los competidores, los atletas se dividían en grupos culturales similares y se les suministraba el servicio de comida correspondiente por parte de una de las 25 cocinas que operaban mientras se llevaban a cabo estos JJ. OO. La agrupación bajo los requisitos de alimentación fue la siguiente: cocina francesa, cocina escandinava, cocina sudamericana y española, cocina norteamericana, cocina centroeuropea y naciones que requerían un tratamiento especializado. Por ejemplo, Francia, Bélgica y Luxemburgo podían abastecerse en la misma cocina. Se pidió a las naciones que informaran al Comité Organizador mediante una circular si tenían intención de llevar a su propio cocinero nacional o si estaban dispuestas a recurrir a los servicios de un cocinero proporcionado por el Comité Organizador (60).

Además, se instalaron cafeterías donde los competidores y funcionarios podrían reunirse y comprar cigarrillos, fruta y las raciones especiales de dulces y demás refrigerios (24). En sedes como Heme Hill, los competidores recibieron té, café, minerales y refrescos ligeros en el bar de la tribuna mientras los atletas entrenaban. A lo largo de los tres días de competición, se instalaron carpas en el campo y se sirvieron un total de 13.400 bebidas, 12.200 helados y 16.150 refrescos ligeros a los funcionarios, la prensa y los competidores. Asimismo, en los entrenamientos, los deportistas recibieron té, café, minerales y refrescos ligeros en el bar de la tribuna del Estadio Olímpico (60).

Como ejemplo, para el maratón se suministraron las siguientes raciones en cada puesto de avituallamiento: seis pintas de té caliente, tres pintas de té endulzado, seis pintas de té helado, tres pintas de té helado endulzado, cuatro pintas de café caliente, tres pintas de limonada, un sifón de agua con gas, una botella de zumo de naranja, media libra de terrones de azúcar, seis naranjas, seis limones y 22 terrones de azúcar de uva (60). Se pusieron a disposición suministros similares para la prueba de marcha y se atendió una petición especial del equipo británico de marcha que alimentaba con arroz a sus competidores durante el entrenamiento. También se hicieron modificaciones en el Windsor Great Park para suministrar alimentos a 150 competidores de las pruebas de ciclismo por carretera. Se obtuvieron tiendas de campaña de la Oficina de Guerra para proporcionar bebidas en puntos a lo largo del recorrido y para el catering principal cerca de las tribunas en la línea de meta. A través de un acuerdo con el Sindicato Nacional de Ciclistas, se proporcionó un almuerzo tipo buffet frío para los oficiales de la carrera (60).

# 82

Los banquetes oficiales de los Juegos de 1948 se hicieron eco de la escasez de alimentos disponibles, pero las contribuciones de los países participantes ayudaron a proporcionar un menú razonable (24). El 29 de julio, en la histórica Mansion House de Londres, el alcalde, Sir Frederick Wells, organizó una cena para el COI. El menú contrastó mucho con el de 1908. Cuarenta años después, se ofreció a los invitados: sopa de verduras, cordero australiano asado con patatas, espárragos y judías, tarta de frutas australiana y salsa de natillas o queso y galletas. Sin embargo, el recuerdo de Dame Nellie Melba seguía siendo evidente. En la Cena Olímpica del Imperio, celebrada el 26 de julio, el menú de Lenguado a la Bonne Femme, Poussin con petits pois y Chou-fleur au gratin se complementó con Pêche Melba. La influencia de la gastronomía francesa seguía viva y fuerte (60).

# Resumen del apartado

El nacimiento de la Villa Olímpica, en 1932, es uno de los hechos más significativos de la historia olímpica. Los atletas disponían de un lugar donde comer y alojarse sin necesidad de grandes desplazamientos. Los JJ. OO de Berlín 1936 marcan el camino a la profesionalización. Los servicios de restauración son capaces de albergar a una gran cantidad de atletas, adaptándose a sus necesidades nutricionales. Se realizan las primeras investigaciones sobre el consumo de alimentos, más concretamente las proteínas, durante los JJ. OO y es el momento en que empiezan a ganar relevancia los suplementos deportivos. Esta tendencia se consolida en 1948, a pesar de celebrarse justo al finalizar la Segunda Guerra Mundial, y bajo un raciocinio de alimentos.

## Referencias del capítulo:

- Avé A. Les Jeux de la Ville Olympiade: Paris 1924: rapport officiel. Comité Olympique Français [Internet]. Paris; 1924 [cited 2022 Aug 10]. Available from:
- Bussy JH de. The Netherlands Olympic Committee. The Official Report of the Ninth Olympiad Amsterdam 1928. 1928.
- L. Van de Ruit. Gastronomoy al fresco. Gastronomy at the Olympic Games. Olympic Rev. 1997;26(1):56-7.
- The Bernese wonder drink in the orange tin | Swiss History [Internet]. [cited 2023 Jan 4]. Available from: <https://houseofswitzerland.org/swissstories/history/bernese-wonder-drink-orange-tin>
- The Xth Olympiad Committee of the Games of Los Angeles USA, 1932. The Games of the Xth Olympiad, Los Angeles 1932: Official Report. Wolfer Printing Co.
- Organisationskomitee fur die XI. Olympiade Berlin. The Official Report of the XIth Olympic Games. Berlin 1936. Wilhelm Limpert-Verlag.; 1936.
- H. D. Krebs. The "menu of nations". Gastronomy at the Olympic Games. Olympic Rev. 26:60-3.
- Olympiad. The Organising Committee for the XIV. The Official Report of the Organising Committee for the XIV Olympiad. London 1948. McCorquodale & Co. Ltd.



# 84

## 5.3. Avances en la Villa de los atletas (1952-1972).

### 5.3.1. HELSINKI 1952

La preparación de los Juegos de la XV Olimpiada en Helsinki en 1952 fue muy complicada. La Segunda Guerra Mundial había terminado pocos años antes y los finlandeses debían pagar una enorme deuda de guerra a la Unión Soviética en forma de fábricas de papel, maquinaria de la industria metalúrgica, trenes, barcos y transbordadores, entre otros. Era difícil encontrar clavos o cemento, y para comprar azúcar o café se necesitaban cupones de racionamiento, entre otras situaciones difíciles de gestionar (61).

MEXICO 1968 OG, OLYMPIC VILLAGE -



# 85

---

El presidente del comité organizador, el barón Erik von Frenckell, miembro del COI, planteó una cuestión importante durante una reunión de los JJ. OO en 1949 (61): "Necesitamos gallinas. Necesitamos pollos para nuestros invitados. Debemos solicitar una licencia avícola a Dinamarca". Lo consiguieron, y no solo obtuvieron aves de caza de Dinamarca, sino también patatas, manzanas y queso. Finlandia les devolvió el favor en 1980 y enviaron toneladas de leche, queso y huevos a los Juegos de la XXII Olimpiada de Moscú.

Había dos preocupaciones principales para el Comité Organizador: como organizar las cocinas de la Villa Olímpica y como servir a los espectadores. Entre 1949 y 1950 había 196 restaurantes y cafeterías en Helsinki. Cada día, 20.000 escolares y estudiantes universitarios recibían su comida en la cocina central de la industria alimentaria, a la que se sumaban varias decenas de miles de trabajadores (61). Sin embargo, la restauración olímpica estaba en manos de los militares, con una amplia experiencia en el reparto de alimentos y en la elaboración de comidas mientras duró la guerra. Se trajeron varios cientos de empleados de cocina de las zonas rurales. En los comedores escolares había cuarenta platos diferentes, pero cuando empezaron los Juegos, pronto quedó claro que esta preparación era innecesaria, por lo que se cerraron la mayoría de las cocinas adicionales y el personal fue enviado de vuelta a casa. Se importaron varios tipos de alimentos bajo autorización excepcional del gobierno, como azúcar, café, fruta, carne y pescado en conserva, etc. No se trataba sólo de una cuestión de disponibilidad de alimentos, sino de dinero: Finlandia carecía de divisas, y las restricciones eran severas (61).

En 1951, cuando se enviaron las invitaciones oficiales, el COI contaba con 75 Comités Olímpicos Nacionales. Más tarde, se incorporaron cinco nuevos CONs. Setenta y nueve enviaron representantes a Helsinki y 70 de ellos vinieron con atletas. La Unión Soviética participó por primera vez en la historia olímpica, pero no utilizó la Villa Olímpica oficial. Bulgaria, China, Hungría, Polonia, Rumanía y Checoslovaquia se alojaron con la Unión Soviética en la residencia de estudiantes de Otaniemi, que más tarde se convirtió en la famosa villa de los atletas durante los primeros campeonatos de atletismo de la historia en 1983 y los dos campeonatos europeos de atletismo en 1971 y 1994. El equipo soviético aportó su vajilla, sus materias primas y el personal de cocina. Esta residencia estudiantil, con capacidad para 350 personas, tenía su propia cocina, en la que también se preparaban comidas chinas para satisfacer las necesidades de la delegación china. Hungría tenía una cocina especial para magiares, pero todos los demás compartían la misma cocina. Polonia, Checoslovaquia, Rumania y Bulgaria fueron atendidas por una cocina conjunta que suministraba dos menús diferentes.

# 86

---

En el Informe Oficial (61) se detalla que Finlandia tenía un equipo en Santahamina, en la Escuela del Ejército de Tierra, en una isla cercana a la ciudad (200 deportistas). Las atletas (excepto las de Europa del Este) tenían su propia villa en el Instituto de Enfermería, cerca del estadio olímpico (650 atletas) y otras (oficiales del equipo de hípica y competidoras de Europa del Este) se alojaban en un hogar para veteranos heridos de guerra. Los atletas del pentatlón moderno se albergaron en la ciudad de Håmeeniinna, a 100 kilómetros de Helsinki y sus menús fueron proporcionados por el Hotel Aulanko, según el Departamento de la Villa Olímpica. Los competidores de vela se alojaron en las casas de los marineros finlandeses. Tuvieron suerte, ya que cenaron en los diferentes clubes náuticos de la costa de Helsinki. Los atletas de Portugal vivieron a bordo de un barco amarrado en el puerto.

La organización de un servicio de restauración de nivel bastante exigente para competidores de 69 nacionalidades planteó muchos problemas (61). El gran número de deportistas y la brevedad del periodo de tiempo aumentaron los costes. Había que ofrecer una comida para todo el mundo. Algunos países querían cocinas propias, y el Comité Organizador accedió a ello con un precio. En la Villa Olímpica de Käpylä se instalaron cocinas de los siguientes estilos: latinoamericana, británica-americana, escandinavo, centroeuropeo y oriental. Como complemento, había una cocina común de pre-cocina, dos cocinas para alimentos fríos, una cocina para el personal y una cafetería-restaurante. Francia y Bélgica instalaron una cocina general en su lugar de alojamiento, mientras que Italia e Israel tenían la suya propia. Además, el equipo de Estados Unidos utilizó un edificio alquilado en las inmediaciones de la villa de Käpylä como hotel para su dirección, donde los jefes de equipo y los asistentes comían durante los Juegos. A destacar que, la Villa Olímpica principal, con alojamiento para 4.800 miembros del equipo, se construyó a 5 kilómetros del estadio. Los bares no solían servir comidas, así que la solución fue levantar una enorme carpa con varias cocinas que atendían a asiáticos, británicos y estadounidenses, franceses y belgas, latinoamericanos y escandinavos, entre otros deportistas.

# 87

---

En el Informe Oficial de los JJ. OO de Helsinki, se explican con sumo detalle los lugares en los que se sirvieron las comidas (61). El restaurante medía 12 x 148 metros. La superficie de la cocina era de 12 x 140 y la del almacén de 10 x 112 metros. La extensión total cubierta era de unos 5.500 metros cuadrados. El material de la tienda se alquiló en Alemania. El suelo de madera se cubrió con planchas de madera dura. Se construyó una instalación completa de agua y desagüe y dos generadores de vapor de 150 h.p. para proporcionar el vapor utilizado en la cocina. El agua caliente procedía de la central de calefacción del complejo de edificios más cercano. La sección del restaurante estaba dividida en seis comedores, cada uno con su propia cocina. El departamento de almacenamiento contaba con una cámara frigorífica central de 500 metros cúbicos, almacenes de comestibles y vajilla, almacenes de verduras y raíces, salas de pelado y limpieza, un comedor y vestuarios y aseos para el personal, y la oficina del restaurante. Conectado con la primera cocina había un restaurante al aire libre. Se instaló iluminación artificial y altavoces. La luz natural durante el día era ideal y la ventilación era buena. Había tres servicios de comidas (61). Aun así, se alimentaba a 1.600 comensales por servicio. Los horarios de las comidas eran: desayuno (7-10h), comida (11-14h) y cena (17-20h) En la práctica, el restaurante estaba en uso continuo de 7 a 23 horas. La norma era la autogestión. Se imprimían menús básicos semanales para las cinco cocinas. El desayuno era el mismo todos los días. Los menús diarios se complementaban en función de los deseos del equipo para su cocina particular.

El consumo total de materias primas alimentarias en el centro de cocina de Käpylä fue de 373 905 kilos. Los alimentos más importantes fueron las verduras 82 300 kilos, la carne 60 599 kilos, la leche 55 500 litros, los refrescos y zumos de frutas 53 600 litros, la fruta 33 565 kilos y el pan 28 360 kilos. En el Informe de los Juegos, se detallan cuáles fueron los hechos que marcaron los servicios de restauración (61):

1. El consumo por atleta era elevado, entre 4.000 y 5.000 calorías al día.
2. Las dietas eran diferentes durante los periodos de entrenamiento y de competición. Había que prestar especial atención a la calidad y a la cocción de la carne. Las carnes más demandadas eran las de vacuno, cordero y pollo.
3. Se evitaban los alimentos fritos en grasa.
4. Se comía poco pescado.
5. El postre más popular era el helado.
6. El pan de trigo y el pan de graham eran muy populares.
7. El consumo de leche, mantequilla, verduras crudas y fruta era abundante.
8. La miel, la maltosa y el azúcar de uva fueron vitales en la dieta de los atletas.
9. Se evitaban los alimentos crudos y enlatados.
10. Las bebidas preferidas, junto con la leche, eran el agua helada, los zumos de frutas y la cerveza pilsner suave.

# 88

---

El restaurante de la gran carpa de Käpylä se convirtió en el punto central de la Villa. Aquí se reunían varias veces al día los participantes, que estaban muy dispersos. El restaurante se hizo muy popular y en una ocasión fue honrado con la presencia de S.A.R. el Duque de Edimburgo, que comió allí con representantes de la Commonwealth (61).

M. Salmenkyla, comenta en su artículo como las diferentes delegaciones pudieron satisfacer sus necesidades alimentarias (26). Excepcionalmente, "los periodistas extranjeros tenían derecho a comer en el restaurante de la Villa a cambio de un pago", según un decreto del gobernador de la Villa. Un año antes de los Juegos, el comité organizador envió una carta a todos los países miembros del COI pidiendo comentarios sobre la comida y solicitando recetas. Varios países respondieron con largas cartas en las que daban listas precisas de los menús semanales y recetas detalladas de platos muy sencillos y corrientes. El comité organizador también facilitó información sobre los alimentos: en Finlandia la mantequilla, la leche, las salchichas, los embutidos, los huevos, la ternera, el cerdo y el agua eran excelentes, mientras que el pan, los cereales, las patatas, el pollo, las conservas y los helados eran simplemente buenos. La carne de vacuno, el cordero, las verduras, las frutas y las frutas del bosque eran de calidad media. El pescado es escaso durante la temporada de verano, a menos que esté congelado. La idea de un sistema de autoservicio se descartó inmediatamente, así que se optó por una estructura similar a la de un restaurante convencional (26).



# 89

---

Las diferentes delegaciones pusieron algunas exigencias (61). Una carta oficial de los franceses decía: "El servicio de bar no se adapta al gusto francés. Los franceses están acostumbrados a relajarse en la mesa, quieren charlar sobre los acontecimientos del día". Un comentario similar llegó de Rumanía: "El servicio de bar no nos gusta". Rumanía también añadió que, para estar seguros, llevaría 2.800 kilos de carne, queso y pescado en conserva, 7.000 kilos de mermelada, galletas y chocolate, 2.000 kilos de uvas y otras frutas, y para los caballos 6.000 kilos de heno y 1.500 kilos de zanahorias y nabos, para evitar la morriña. Japón dijo al comité organizador que se conformaría con la cocina americana, pero que necesitaba arroz, no pan, dos veces al día. Grecia envió recetas de arroz, patatas al horno y sopa de patatas y judías. Asimismo, querían tener Ovomaltina en la mesa desde el desayuno hasta la cena. Francia insistió en que necesitaba la cocina francesa y un suministro diario de cinco alimentos básicos: pan, mantequilla, patatas, jamon de París y filete de carne, y queso gruyère. No se menciona el vino. Por regla general, los archivos no contienen notas sobre bebidas o vinos, pero la Coca-Cola llegó a Finlandia por primera vez para los Juegos Olímpicos. Los Países Bajos informaron al comité organizador de qué les gustaba comer caliente solo por la noche, mientras que a los yugoslavos les preocupaba tener suficiente aceite para sus platos. Argentina, que donó manzanas a los Juegos, dio al comité organizador recetas precisas al gramo, con unas 11 páginas del Dr. Domingo Peluffo. Los brasileños querían arroz con cebolla, ajo y tomate. Pero los atletas no siempre seguían los consejos de sus jefes de equipo (26). La cocina de la Villa Olímpica fue muy popular. Los cocineros olímpicos estudiaron los menús de Berlín y Londres, compararon la ingesta de calorías en ambos Juegos y leyeron las directrices de Jack Dempsey para los atletas de peso pesado: nada de fritos, sino comidas a la parrilla o hervidas; nada de cerdo, ternera, langosta o gambas, nada de carne de cangrejo, nada de espaguetis, nada de vinagre...

Una de las anécdotas de los JJ. OO, explicada en el artículo de M. Salmenkyla (26) ocurrió cuando el luxemburgués Joseph Bartel regresó del estadio olímpico con la medalla de oro colgada al cuello tras la carrera de 1.500 metros, se le dio a elegir entre cordero hervido con salsa de eneldo, arenque frito, ternera con risibisi o cazuela de carne y macarrones con helado para tentarle a no aceptar la invitación de sus compatriotas a comer una típica comida de verano finlandesa en un restaurante a orillas del mar: cangrejos rojos de lago (20-30 por persona) y vodka frío (un vaso por cangrejo). Con todo, los miembros del COI disfrutaron de una de estas cenas de cangrejos, ya que el barón Erik von Frenckell, jefe de los Juegos en Helsinki, era un verdadero gourmet. Además, a los finlandeses les encanta el café. Una taza de café siempre es apreciada, pero durante la Guerra no era fácil de conseguir. Solo había tres tipos: café hecho con raíces de diente de león tostadas (horrible), de grano de centeno tostado (tapar la nariz antes de beber) o café de verdad comprado en el mercado negro (incomparable). Tras la guerra y los Juegos Olímpicos de Helsinki, la calidad del café mejoró en Finlandia.

### 5.3.2. MELBOURNE 1956

En los JJ. OO de Melbourne de 1956 proporcionar comida al gusto de los atletas de 67 naciones fue un gran reto al que las autoridades australianas nunca se habían enfrentado. Desde el asentamiento europeo en el siglo XVIII, la población de Australia se había convertido en anglosajona, con sólo pequeños enclaves de residentes griegos, italianos y alemanes, por tanto, adaptarse a esta multiculturalidad gastronómica fue un reto vital (62).

Para ello, tal y como se refleja en el Informe Oficial de los JJ. OO de Melbourne (63), el Comité Organizador fijó en 3.10 £ por día el precio que se cobraría a los deportistas que residieran en la Villa, teniendo en cuenta la asistencia del mayor número de atletas de todas las naciones competidoras. Esta tarifa no cubría en absoluto el coste de equipar (sobre todo, las cocinas), amueblar y dotar de personal a la Villa, ni de proporcionar comidas. Un total de 4.400 atletas se albergaron en la Villa Olímpica. Esta fue la primera edición en la que las mujeres se alojaron en la villa, pero se situaron lejos de los hombres.

La provisión de las distintas cocinas fue vital (63). Al tener que cocinar menús básicos muy variados, requerían en cierta medida, diferentes equipos básicos de cocina y servicios, especialmente para cocinas como la asiática. En los comedores, el objetivo era ofrecer cada plato en su temperatura óptima y evitar largas demoras en el servicio. Las colas no podían durar más de cinco minutos y se eligió el modelo buffet libre. Las camareras se llevaban las bebidas y retiraban los platos usados (excepto para la delegación china a la que se le servían cuencos de comida caliente para repartir).

# 91

---

Antes de la apertura de la Villa de los Juegos, se enviaron listas de platos y bebidas a la mayoría de las naciones que podrían asistir. Atender a los gustos de los atletas de Asia, África, partes de Sudamérica y, de hecho, regiones de Europa Occidental y Oriental fue una experiencia nueva. Por lo tanto, se decidió tener varias cocinas que sirvieran a grupos de hábitos alimenticios similares, y se adoptó una cocina para 600 deportistas por ser la unidad más económica. Esta cocina servía a dos comedores con capacidad para 300 atletas cada uno.

Así pues, se necesitaron 10 cocinas principales para los atletas, una se dispuso para el personal y otra para el Restaurante Internacional, además de dos pequeñas cocinas judías ortodoxas para atender necesidades nutricionales específicas (63). Las cocinas se agrupaban, una vez más, según las naciones con cocinas similares. Se decidió proporcionar espacio para el 72% de los comensales sobre una base general de 14 pies cuadrados por asistente. Las cocinas en sí, junto con las cámaras frigoríficas, los almacenes de pan, comestibles y verduras, se basaban en 7ft<sup>2</sup> por persona a la que se servía. El espacio para los lavabos, la zona cubierta de la basura y el porche cubierto para la entrega de las tiendas eran adicionales. Un camino de 9ft de ancho recorría el lado exterior de cada comedor. Los comedores permanecieron abiertos mucho después de la hora preestablecida. Esto dio lugar a importantes horas extraordinarias. Si los comensales tardíos hubieran sido enviados al restaurante internacional, como estaba previsto, se habría producido un gran ahorro en los salarios. Pese a todo, mantener abiertos los comedores complació mucho a los equipos en su conjunto y a los atletas.

Uno de los principales problemas de las organizaciones de restauración de Victoria y Nueva Gales del Sur, fue encontrar cocineros para contrarrestar la gran afluencia de visitantes. A excepción de algunos hombres que trabajaban para el gobierno y que eran aptos como jefes de cocina, no fue fácil encontrar expertos en restauración (63). Funcionarios del Departamento de inmigración fueron a seleccionar a los cocineros que vendrían a Australia. En cada país visitado en Europa se eligió un 50% y la parte restante, fueron cocineros, del sudeste asiático, llegaron a tiempo para los Juegos y resultaron muy satisfactorios. Las cocinas calculaban sus necesidades y el supervisor de catering, las comprobaba y las enviaba con rapidez a los contratistas correspondientes. Para poder realizar las entregas a horas tranquilas, era imprescindible que los almacenes estuviesen cerca de las cocinas (63).

# 92

---

Las horas de comida solicitadas antes de la llegada de los equipos se distribuyeron del siguiente modo: Desayuno (7-9 a.m.), Almuerzo (12-2 p.m.) y Cena (5-9 p.m.). Las delegaciones pusieron alguna que otra exigencia. Los equipos de Argentina y Japón necesitaban que el desayuno se extendiera hasta las 10 de la mañana, Argentina y Bulgaria querían comidas hasta las 4 de la tarde y las 3.30 de la tarde, y Bulgaria, Gran Bretaña, Japón y algunas otras cenas hasta las 10 de la noche. El equipo ruso consiguió que todas las comidas al menos una hora más tarde, ya que seleccionó las horas de entrenamiento durante las horas normales de comida, cuando las instalaciones estaban disponibles. La mayor dificultad radicaba en cerrar los comedores por la noche, cuando las horas extraordinarias encarecían la mano de obra.

No se imprimían menús fijos porque se consideraba esencial la flexibilidad para cambiar los menús en función del tiempo y de las peticiones, que debían hacerse con 24 horas de antelación. Se enviaron listas de platos y bebidas a la mayoría de los países que podían asistir. La única limitación a las variaciones era que, sólo era posible variar los platos que podían elaborarse con los alimentos disponibles en el momento requerido y para los que las instalaciones de cocina eran adecuadas. Siempre se intentaba satisfacer las necesidades de los equipos, ya que se enviaron listas de alimentos y bebidas con antelación, y se atendieron los requerimientos puntuales de cada delegación. La observación de los hábitos alimentarios mostró que, en lo que respecta a los europeos, las comidas bien cocinadas y sencillas, sobre todo asadas y a la parrilla, eran las más populares con diferencia.

Una vez seleccionada la lista general de platos para cada comedor, había que calcular el número probable de alimentos para poder disponer de grandes cantidades. En la medida de lo posible, se utilizaban productos australianos, pero si los bienes no se producían en Australia, o la calidad local no era satisfactoria, se obtenían licencias de importación o suministros importados. Se utilizaron más de 600 líneas de productos alimentarios. Se hicieron arreglos para el suministro de marcas específicas. En el caso de los alimentos de temporada, como la sopa de tomate, las frutas enlatadas y los zumos de frutas, por ejemplo, si no se pedían en el transcurso de la última temporada conservera antes de los Juegos, debían aceptarse en envases más pequeños y poco económicos. Cabe destacar que se empleó a un solo contratista para cada tipo de abastecimientos. No obstante, en comparación con una Europa agotada por la guerra y en proceso de reconstrucción, y con una Asia que aún no había emergido con sus "economías de tigre global", Australia produjo una abundancia de frutas, verduras, carnes y pescados frescos, crudos y fáciles de cosechar. Algunos competidores soviéticos, en Heidelberg (Australia) se sorprendieron después de inspeccionar la gran variedad de alimentos disponibles, en comparación con lo que se ofrecía en sus hogares (62).

# 93

---

Los principales regalos de productos alimenticios a las Villas fueron helados, café, té, extracto de carne de vacuno, extracto vegetal, mantequilla de cacahuete, galletas, aguas gaseosas, leche condensada, alimentos para el desayuno, curry en polvo, aceite de oliva, vinos, leche malteada, café preparado, cacao y otras bebidas (62). En muchos casos, las empresas suministraron gratuitamente los recursos necesarios para el funcionamiento de las villas (63). Dos empresas instalaron y dotaron de personal a los quioscos presentes en la Villa para suministrar gratuitamente a los atletas y al personal, las bebidas que fabricaban. Estaban abiertos hasta las 10 de la noche e incluso más tarde, y eran muy frecuentados. Asimismo, hubo generosos préstamos de equipamiento que incluían estanterías metálicas, cuatro frigoríficos domésticos, calentadores de agua, cuarenta goteros de café de acero inoxidable, balanzas, máquinas de café expreso y equipos de preparación de té y café (incluido un gran carro eléctrico para el té).

La elaboración de los “box lunches” (comida para llevar), que variaba en función de las necesidades de los equipos, y la limpieza, suponía muchas horas de trabajo nocturno (62). Estos fueron una gran ayuda para muchos atletas que tenían que salir de la Villa y recorrer cierta distancia para los entrenamientos. Dentro de las cajas había una selección de pollo y jamón fríos, lechuga, tomate, zanahorias, ensalada de patatas y panecillos, junto con un cartón de leche o limonada; en Australia no existía el agua embotellada y se podía confiar en el agua del grifo.

En un artículo, un competidor australiano de atletismo durante los JJ. OO de 1956, Kevan Gosper, detallaba de que los alimentos ricos en proteínas estaban más de moda que los hidratos de carbono (62). Un artículo de la dietista Joan Steele en el que se investigaba la ingesta dietética de los atletas que competían en los JJ. OO de 1956 apoya el enfoque en las proteínas (64): "Todavía persiste la creencia de que el consumo de grandes cantidades de carne es necesario para los atletas que participan en competiciones que requieren fuerza y resistencia muscular". Según Gosper, un bistec de 227 g poco hecho con ensalada o verduras se consumía 4 horas antes de la competición o el entrenamiento, aunque algunos atletas empezaban a incorporar más carbohidratos en su dieta. Recuerda que le parecía inusual que la velocista Betty Cuthbert (tres veces ganadora de la medalla de oro olímpica en 100m, 200m y relevo de 4X100 m) consumiera grandes platos de arroz y miel el día de la competición. Asimismo, informó de que se utilizaban rodajas de naranja endulzadas con glucosa para obtener energía, mientras que se evitaba el exceso de leche porque a los atletas les preocupaba su contenido de ácido láctico. En 1956, los atletas consumían muy poco alcohol. No se hablaba de sustancias dopantes, por lo que se saben, los deportistas no las utilizaban y no se habían inventado los procesos de control del dopaje.

### 5.3.3. ROMA 1960

Antes de los JJ. OO de Roma, la capital italiana ya estaba acostumbrada a recibir a turistas de todo el mundo y, sobre todo, a satisfacer los paladares más exigentes. Diez años antes, en 1950, ya hubo una gran afluencia de público con motivo del Año Santo, que atrajo a la Ciudad Eterna a multitud de peregrinos de todo el mundo, por lo que no era necesario instalar unidades móviles de avituallamiento. La ciudad ya contaba con una rica y larga tradición gastronómica que refleja la propia historia de Roma y de los romanos. Durante siglos ha evolucionado con el arte y la cultura de un pueblo que cree que todos los aspectos de la vida son más agradables ante una mesa bien provista. A pesar de todo, fueron las Olimpiadas y el auge de las actividades sociales, culturales y deportivas los factores que propiciaron la apertura en Roma de grandes restaurantes nuevos y el redescubrimiento de los antiguos. A principios de los años sesenta todavía se veían en Roma, Fagottari, como se les conocía: familias enteras que iban de excursión los domingos a los merenderos que se instalaban a lo largo de las principales carreteras de Roma. Allí se podía llevar la comida casera en fagotti, o fardos, y comerla.

En cuanto a los Juegos Olímpicos de Roma 1960, el funcionamiento de los servicios de restauración estaba garantizado por una dirección con experiencia para el sector alimentario y cuya tarea principal era la de coordinar los distintos servicios que estaban a su cargo (65): las oficinas de estadísticas e informes para el registro de las provisiones consumidos y de las personas presentes y el control de las reposiciones, las cocinas, las salas de alimentación y la higiene; las oficinas de gestión de los restaurantes y de los almacenes de provisiones que estaban a cargo de la Compañía Internacional de Vagones-Lit por un lado (restaurantes) y de la Federación Italiana de Consorcios Agrícolas por otro (almacenes de alimentos).

# 95

---

Cada uno de los diez restaurantes estaba dotado de instalaciones fijas, que comprendían una unidad de refrigeración y enfriamiento destinada a almacenar provisiones comestibles (0° a 10° C.) y con una capacidad de 120 m<sup>2</sup>; con una despensa refrigerada para la conservación de carnes y pescados y para la preparación de determinados platos (temperatura ambiente constante regulable hasta 15° C), con una capacidad de 74 m<sup>2</sup>. m.; con todo un equipamiento de cocina para las necesidades de las distintas secciones, es decir, cafetería, lavado de verduras, cocción de platos, lavado de cacerolas, vajillas y vasos, servicio de platos fríos, servicio de distribución con 10 estantes refrigerados, 6 cocinas de vapor, cámaras calientes, 4 estantes para platos y 2 bandejas deslizantes. El equipamiento móvil de la cocina y el restaurante permitió servir al máximo número de comensales en cada restaurante en una sesión de dos horas mediante el sistema de "autoservicio" (65).

Los restaurantes, de manera adicional, disponían de equipos para bebidas frías y heladas, en forma de unidades de refrigeración (de cuatro a seis) con una capacidad total de 6.000 litros; 16 refrigeradores para botellas pequeñas proporcionados por Coca-Cola y con una capacidad total de 9, 60 m<sup>3</sup>; dos refrigeradores para helados con una capacidad de 3 m<sup>3</sup> para 1.000 barras; cuatro distribuidores de zumos de frutas con una capacidad total de 60 l; dos pequeñas fuentes de agua helada.

La preparación y el funcionamiento inicial de los restaurantes se rigió por el número de comensales presentes y las consiguientes necesidades, en el menor tiempo posible y según un plan detallado de preparación (65). El 25 de julio (fecha de la inauguración de la Villa) ya estaban en marcha 4 restaurantes y, de ellos, uno había estado en funcionamiento desde el 20 de mayo para la formación de 120 ayudantes y 240 camareros contratados por la Asociación de Formación Hotelera. Los otros 6 restaurantes se prepararon y entraron en funcionamiento entre el 28 de julio y el 7 de agosto, a razón de uno cada dos días. Durante el periodo de máximo movimiento (28 de agosto a 6 de septiembre) hubo que aumentar el número de cocineros, camareros y ayudantes (hasta 120 personas en total) en los restaurantes más populares.

Para satisfacer las diversas necesidades alimentarias de las distintas delegaciones, estas se dividieron en nueve grupos, según las similitudes raciales y dietéticas, y a cada grupo se le asignó un restaurante distinto. Asimismo, se elaboró un "menú general" con platos de muy diversa índole para satisfacer las necesidades de una comunidad internacional, mientras que cada uno de los nueve restaurantes disponía de "menús especiales" con platos más típicos de los países en cuestión.

# 96

---

Para evitar los posibles inconvenientes entre el Jefe de Delegación y el Jefe de Pabellón sobre la previsión del "menú diario", se tomaron a diario en todas las cocinas las siguientes medidas para el menú general de platos: cada día se dispuso de alimentos clasificados como platos de desayuno, así como de entremeses y buffet frío, zumos de frutas, quesos, bebidas. Cada día se preparaban dos o tres platos diferentes, para platos como sopas de verduras y cremas de verduras, cremas espesas y claras, pescados, carnes vegetales, dulces. Los atletas que se encontraban fuera de la Villa a la hora de las comidas podían, si lo solicitaban, obtener comidas para llevar que estaban disponibles in situ. Se prepararon más de tres mil almuerzos de picnic durante todo el periodo (65).

En los restaurantes se estableció una especie de "autoservicio" y se dispuso de tal manera que el deportista, al entrar, podía ver inmediatamente el "menú del día" expuesto en un gran tablero colocado encima del mostrador de distribución (65). De un extremo a otro de la barra de "autoservicio", el comensal podía tomar lo siguiente: bandeja, vajilla y cubertería, entremeses, platos fríos, platos calientes, fruta y dulces. A continuación, en un segundo mostrador situado en el centro de la sala, podía servirse de salsas, condimentos diversos, zumos de frutas, pan, etc. Antes de sentarse, el atleta podía tomar las bebidas que quisiera (agua mineral, naranjada, Coca-Cola, etc.) directamente de las distintas neveras dispuestas a lo largo de la sala. Las mesas (con seis puestos por mesa) eran preparadas por los camareros con lo siguiente: garrafas de agua, vasos y servilletas (65). No se ponía ninguna limitación al comensal, que podía servirse una y otra vez los platos que le apetecieran. Los camareros se encargaban de la limpieza de las mesas (cambio de bandejas, vajilla y vasos sucios).

Sin embargo, para garantizar el orden, se mantenía una discreta vigilancia de los procedimientos por parte del Jefe de Pabellón, los superintendentes de los restaurantes y los jefes de los edificios (65). Se puede tener una idea más clara de este servicio si se considera que en total se servían 640.323 comidas, elegidas entre al menos 30 menús diarios (tres por restaurante), con variaciones diarias, pero con un contenido medio de: entremeses mixtos d'oeuvre, sopa espesa, de tres a cuatro platos de carne o pescado, dulce, helado, fruta, café y bebidas diversas. A estas cifras hay que añadir las distribuciones realizadas por el restaurante internacional que, como se ha mencionado, también gestionaba un servicio de refrescos (65).



# 97

---

Relativo a la alimentación de los Juegos, aún no existía el concepto de "dieta mediterránea", y solo unos pocos habían oído hablar de Gualtiero Marchesi, que fue el primero en traer a Italia la vaga noción de "nouvelle cuisine". No se mencionaba en absoluto la cocina "mediterránea" ni las dietas basadas en los carbohidratos. Como ejemplo, práctico, los diez restaurantes de la Villa de los Atletas se consumió más carne de cerdo (31.300 kg) que pasta (solo 13.618 kg) (65).

Es curioso observar que, en el Informe Oficial de los Juegos Olímpicos de 1960 (65), los propios italianos se referían a la pasta seca como "macarrones". Las "fiestas de los espaguetis" que se celebran con motivo del maratón no se introdujeron hasta los años ochenta. Los italianos son un pueblo que ama los "macarrones" con pasión, y por eso los organizadores se esforzaron más de lo necesario en diversificar la oferta de comida para satisfacer los gustos y necesidades de miles de atletas, entrenadores y funcionarios. En nueve restaurantes se sirvieron menús según la zona geográfica: así, la comida para los británicos, irlandeses, canadienses y estadounidenses estaba contenida en un único menú en el restaurante número 1, mientras que los argentinos, mexicanos, españoles y uruguayos, junto con los brasileños, chilenos, colombianos, cubanos, peruanos, puertorriqueños, venezolanos y portugueses fueron agasajados con platos tradicionales latinoamericanos. Polonia fue agrupada con Escandinavia, pero no está claro por qué Ghana fue emparejada con Irak e Irán.

En el transcurso de los Juegos también se consumieron miles de comidas para llevar (65); se trataba de comidas frías que los atletas y los preparadores llevaban consigo por la mañana cuando iban a estar todo el día compitiendo o entrenando, tal y como se ha puntualizado antes. Casi siempre incluían pasta fría o arroz con un cuarto de pollo o carne asados, una manzana y un plátano. Durante los Juegos se ingirieron 40.052 kg de plátanos, pero como era temporada de uvas, se consumió más de esta fruta (nada menos que 66.292 kg) que de cualquier otro alimento en las cafeterías de la Villa Olímpica. Se gastaron más patatas que tomates: 60.940 kg de las primeras frente a 21.987 kg de los segundos. Solo se consumieron dos raciones de fruta confitada, frente a 127.000 helados y 44.640 cassatas sicilianas que, según se informa, fueron las favoritas de los atletas que competían en las disciplinas de fuerza.

# 98

---

El servicio en todos los restaurantes supuso una actividad equivalente a 45.495 jornadas de trabajo por parte del personal (65). Para garantizar la llegada a tiempo de productos alimenticios de la calidad y en las cantidades necesarias para el funcionamiento diario de los restaurantes, se creó una red de suministros mediante la estipulación de "contratos de consumo". Este hecho sirvió para crear un depósito centralizado de una cantidad determinada de todo tipo de productos alimenticios necesarios para la preparación de los platos que figuran en los menús "generales" y "especiales". El suministro diario de provisiones desde el depósito centralizado a los distintos restaurantes se realizaba sobre la base de solicitudes específicas. El almacén estaba dirigido por un director, un contable, dos contables adjuntos, un jefe de almacén, 36 trabajadores manuales para la carga y clasificación de las provisiones, un almacenista y un carnicero. La dirección técnica estaba a cargo de un experto de las Oficinas de Aprovisionamiento situadas cerca de los almacenes. Como apunte, se disponía de una "despensa de reserva" que incluía diversos tipos y cantidades de alimentos. Los almacenes del depósito central estaban equipados con 5 puntos de suministro, cada uno de ellos para uso exclusivo de dos restaurantes (65).

El ciclo diario de las operaciones de abastecimiento se iniciaba a mediodía de cada día con la notificación de la Oficina de Estadística a la Sección de Restaurantes del número de comensales presentes el día anterior (65). Este ciclo se desarrollaba a partir de las solicitudes de productos alimenticios específicos realizadas por los Jefes de Pabellón a la oficina de gestión de los almacenes. Estas solicitudes debían presentarse antes de las 16.00 horas de cada día. Entre las 16.00 y las 24.00 horas de cada día, la dirección de los almacenes preparaba en cada punto de suministro las cantidades y los tipos de productos alimenticios necesarios y, a las 5.00 horas de la mañana siguiente, se encargaba de la entrega y el transporte de los alimentos solicitados por los restaurantes. El ciclo se cerraba a las 23 horas con el traslado del último lote de pedidos del día anterior (65).

En el periodo comprendido entre el 25 de julio y el 20 de septiembre de 1960 se distribuyeron un total de 1.370 toneladas netas de productos alimenticios mediante 1.200 camiones de tamaño medio, desde los depósitos internos hasta los restaurantes, alcanzando más de 2.000 km. Además, 310 camiones de transporte entre los depósitos externos e internos recorrieron unos 6.000 km. Este servicio de logística requirió en total 2.450 días de trabajo (65).

# 99

---

A lo largo de estos párrafos, se ha podido comprobar que la gastronomía romana, es conocida y de fama internacional, así que muchos atletas, durante y después de los JJ. OO de Roma 1960 aprovecharon para probar algunas de las especialidades más representativas de la gastronomía italiana, así se refleja en un artículo publicado por F. Fava, en la revista el Movimiento Olímpico (66).

Este evento supuso la apertura y la transformación de negocios de restauración, donde se podían degustar especialidades como el cordero de primavera, los callos y los Noquis alla Amatriciana. Por ejemplo, las cocinas y bodegas de los Castelli, cerca de dónde se celebraron las pruebas olímpicas de remo y piragüismo, acogieron verdaderos festines, en los que el vino fluía y las mesas estaban cargadas de manjares de caza y setas y dulces hechos con castañas. Además, si los platos de la Villa no eran del agrado de los atletas, la oferta gastronómica de la ciudad era inagotable. La ausencia total de vino tinto en la Villa lo que llevó a los atletas a la búsqueda de los famosos vinos de Castelli y de los tradicionales platos romanos a pesar de que no fuesen adecuados para un atleta, como los Bucatini alla Carbonara y la Coda alla vaccinara (66)

Los deportistas realizaban una rápida visita al centro de la ciudad cuando la competición o el entrenamiento lo permitían y así les daba tiempo para comer en la "ciudad platos como las judías Au'Uccelletto y la polenta con recortes o platos de la cocina romana y de los Abruzos, en la que los ingredientes principales son la caza y la trufa negra. Eran típicos, los ñoquis (pequeñas almohadillas de patata servidas con salsas picantes) los jueves y los callos (el tierno revestimiento del estómago de los terneros) los sábados. Cada día de la semana en Roma tenía su comida especial (66). Por último, los famosos en todo el mundo, los fettuccini Alfredo tuvieron su lanzamiento internacional en 1960, en el momento en el que Cassius Clay - que obtuvo la su primera gran victoria en boxeo con la medalla de oro olímpica en Roma- alabó los "fettuccini de triple mantequilla" de... Alfredo's (66).

### 5.3.4. TOKIO 1964

Los servicios de restauración de los JJ. OO de Tokio en 1964 se fundamentaron en la máxima en que los comedores tenían que funcionar según el principio de servir a los atletas y funcionarios, el tipo de comida que mejor se adaptara a sus costumbres dietéticas y que, al mismo tiempo, contuviera suficientes calorías y nutrientes para mantener su salud y su forma física (67).

Para la gestión de comedores internacionales y de gran envergadura, era esencial contar con una amplia experiencia, conocimientos y capacidad en materia de servicios alimentarios. Por lo tanto, se decidió que la forma más práctica de operar estos comedores sería recurrir a la Asociación de Hoteles de Japón, de la que son miembros los principales hoteles del país. El trabajo encomendado a la Asociación consistía en:

- Preparación y servicio de alimentos y bebidas.
- Adquisición y almacenamiento de suministros.
- Aspectos relacionados con los empleados del comedor, incluyendo la contratación, la formación y el pago de los salarios.
- Adquisición de utensilios de cocina y vajilla (excluyendo los grandes equipos de cocina).

Los comedores funcionaron en dos puntos diferentes para reducir los costes, uno en la zona de los hombres, donde se construyeron dos comedores (comedores Fuji y Sakura) con capacidad para unas 1.000 personas, y el otro en la zona de las mujeres, donde se modificó el edificio existente con capacidad para 230 personas para satisfacer las necesidades de las delegaciones (68).

# 101

---

Cada uno de los comedores de la zona de hombres se subdividió en seis salas con capacidad para 168 personas cada una. Así, se disponía de un total de 12 comedores. Las delegaciones se dividieron también en 21 grupos según sus costumbres o preferencias alimentarias y se designó un comedor para cada grupo. Dado que había que alimentar a 7.000 atletas que representaban a 94 países, cada uno de ellos con diferentes costumbres y preferencias alimentarias, era de esperar que hubiera algunas quejas sobre algunos de los menús. En realidad, sin embargo, no se notificaron incidencias y la comida servida pareció tener una aceptación general favorable entre los atletas.

Sin embargo, en una entrevista (67), Nobuo Murakami, jefe de cocina del comedor Fuji de la Villa, también recordó que, para los atletas de naciones musulmanas, el personal tuvo que encontrar una tienda en Tokio que preparase la comida según las prácticas religiosas islámicas. El personal del servicio de restauración acabó por decidirse por un proveedor y pidió al carnicero que firmara un certificado que garantizara que la carne estaba bien preparada, y que se colgó en el comedor durante los Juegos. Asimismo, Murakami y los demás planificadores también tuvieron que lidiar con los problemas de los precios. Al enterarse de que el coste de las verduras, la carne y otros alimentos iba a subir, planificaron la compra y el almacenamiento de provisiones suficientes para unos 90 días, teniendo en cuenta el tiempo anterior y posterior a las Olimpiadas. Murakami afirmó que, gracias a la precisa planificación, sólo quedaron unos 100 kilos de salchichas y jamón tras el cierre del servicio de comidas de los Juegos (67). Además, para almacenar y precocinar los alimentos crudos, se construyó un centro de suministro de alimentos equipado con refrigeradores. Los frigoríficos tenían capacidad para almacenar alimentos para 2 o 3 días.

El funcionamiento eficaz de los comedores, se basó en un método de cupones de comida. Los menús estándar contenían al menos 6.000 calorías y el sistema de comedores permitía elegir los alimentos. Se prepararon menús regulares que incluían una amplia gama de platos aceptados y menús especiales con platos característicos de cada país. No se mencionó ningún plato japonés en el menú, aunque el nori (alga seca), el daikon (rábano japonés), el hakusai (col china), una larga lista de encurtidos japoneses y 72.000 kilos de arroz se incluyeron entre los materiales de cocina adquiridos para los Juegos. En cuanto a la asignación de los comedores, la política básica de funcionamiento fue dividir a las delegaciones según sus costumbres alimenticias.

# 102

---

Para la comodidad de los atletas y oficiales que no podían comer en los horarios habituales debido a sus partidos o entrenamientos, se habilitó un Comedor Internacional, aunque una zona del Comedor Sakura también se habilitó para ello. Los comedores funcionaban como una cafetería (68). En el mostrador se servían ensaladas, platos fríos y calientes, fruta, té, café, zumo, etc. La leche, el helado, el agua, etc. se mantenían para su servicio gratuito en las distintas neveras situadas frente al mostrador. La vajilla, como los platos, las cucharas, los tenedores y los cuchillos, también estaban dispuestos al alcance del deportista. La mayor parte del personal de servicio del comedor se encargaba de recoger y lavar la vajilla y de limpiar las mesas del comedor. Este trabajo rutinario lo realizaban estudiantes seleccionados entre los Clubes de Viajes u Hoteles de las distintas universidades.

Cada deportista o funcionario que entraba en los comedores debía presentar su cupón de comida en la recepción (68). Sin embargo, en algunos casos especiales, como el extravío de los cupones, se permitía que el deportista o funcionario en cuestión tomase su comida tras cumplimentar ciertas anotaciones necesarias en el formulario prescrito disponible en la recepción. El personal que no fuera atleta u oficial, autorizado por el director de la Villa, también podía comer en los comedores. En total fueron, 9.275 personas. No se sirvió ninguna bebida alcohólica en ninguno de los comedores, excepto cuando dichas bebidas fueron traídas por los propios individuos.

Los servicios de restauración también se adaptaron a las necesidades de aquellos deportistas que no podían comer en su comedor debido a que se desplazaban a lugares lejanos de los Juegos o puntos de entrenamiento. Siempre se disponía de dos menús para llevar en cajas, y cualquier persona podía llevar un termo de sopa, café o té junto con su caja de almuerzo. El número total de almuerzos servidos fue de 6.318. Cabe destacar que también se sirvieron menús especiales a los deportistas hospitalizados en la Clínica de la Villa Olímpica bajo supervisión médica. En total, se sirvieron 259 comidas especiales a estos pacientes.

Relativo a los menús, se preparó una lista completa de menús para todo el periodo de las Olimpiadas. Estos menús consistían en menús regulares y especiales preparados para complementar los menús regulares. Los menús regulares eran comunes a todos los comedores, pero los menús especiales variaban de un comedor a otro, en función de las costumbres dietéticas de las delegaciones. Cuando había alguna petición particular en cuanto a los menús, se discutía detalladamente con la persona que hacía la demanda para que, en la medida de lo posible, se pudiera satisfacer su deseo.

# 103

---

Los alimentos que por ejemplo necesitaban un proceso de cocción previo se elaboraban en el centro de abastecimiento. Por contra, los alimentos crudos se entregaban desde el exterior de la Villa al centro de suministro de provisiones, donde se almacenaban los alimentos crudos durante varios días, hasta el día de su consumo, momento en el que se cargaban en camiones para su reparto a cada uno de los comedores.

Suministros como la leche, los helados, o los refrescos, que debían proveerse a diario desde fuera de la Villa, se entregaban a cada uno de los comedores. Mientras se producían los picos de actividad, el centro de aprovisionamiento de alimentos se llenaba hasta los topes, lo que dificultaba el funcionamiento según los procedimientos establecidos. Por lo tanto, los artículos que no requerían cocción previa en el centro de abastecimiento, como la fruta y los alimentos secos, se entregaban directamente en cada uno de los comedores.

Con el fin de preparar los platos más adecuados a sus gustos particulares, las delegaciones de Italia, Francia, Alemania, India, Hungría y Polonia llevaron a sus propios cocineros. Estos cocineros cocinaron o supervisaron el servicio de cocina en las cocinas de los respectivos comedores asignados a sus delegaciones. Los platos preparados por estos cocineros se servían no solo a los miembros de su equipo, sino también a otras delegaciones que compartían el mismo comedor o habitación.

Paralelamente, se servían aperitivos nocturnos a los miembros de las delegaciones que llegaban a la Villa más tarde de las 21.00 horas. Los snacks se preparaban con antelación a partir de la información relativa a las inscripciones en la Villa y se servían en las oficinas de cada delegación. Como apunte, se sirvieron un total de 2.596 bocadillos. Otro hecho destacable es que se entregaron tartas de cumpleaños a los atletas y funcionarios que cumplían años a lo largo de su estancia en la Villa. Estos pasteles fueron muy apreciados por todos los miembros. Un total de 420 atletas y funcionarios recibieron tartas de cumpleaños.

# 104

---

Relativo a la gastronomía, es necesario remarcar que, si hablamos de gastronomía, la mayoría de los japoneses se aferran a la idea de que su shoku hunka o "cultura culinaria" es, de alguna manera, diferente a la de cualquier otra cultura o sociedad del mundo. No parece haber otro pueblo tan arraigado a su cocina como el japonés. Esta tendencia es más evidente en el ámbito del deporte. Cuando se le pregunta por la gastronomía y los Juegos Olímpicos de 1964, al historiador japonés Isao Ito recuerda la historia de un atleta cuya experiencia olímpica estuvo determinada no por la cultura alimentaria de Japón, sino por la escasez de alimentos que asoló al país mientras duró la guerra y los primeros años de la ocupación (67). Según sus fuentes, el atleta había pasado por la guerra cuando era niño y conocía el dolor de no tener suficiente comida. Incluso después de la guerra, esta escasez de alimentos persistió en Japón, ya que la gente luchaba por alimentar a sus familias en los primeros años de la posguerra.

Este atleta formaba parte de la delegación japonesa que fue a Helsinki en 1952 y, al parecer, se sintió tan abrumado por la cantidad y la calidad de la comida disponible en Helsinki que se atiborró y no logró pasar el pesaje para su disciplina (67). No obstante, los atletas japoneses, cuando viajan al extranjero para participar en competiciones y campos de entrenamiento, suelen llevar una maleta para su ropa y equipo y otra - normalmente más grande, llena de alimentos japoneses listos para comer o fáciles de preparar, como sopa de miso, encurtidos japoneses, fideos y arroz. Anecdóticamente, en estos JJ. OO, el halterófilo japonés, Isamu Shiraishi, fue descalificado por haber comido abundantemente, ya que se excedió del peso de su categoría (67).

La Shoku Hunka de Japón, se ha fundamentado, a lo largo de los años, de los casi inacabables recursos de pescado y marisco del país, una amplia gama de plantas silvestres comestibles y un clima propicio para el cultivo del arroz (67). La influencia de la penetración de la cultura china en los siglos VII a IX y la afluencia de la civilización occidental a partir de la segunda mitad del siglo XIX han marcado la gastronomía japonesa. Las influencias "occidentales" se reforzaron a posteriori, durante la ocupación de Japón por las fuerzas aliadas tras la Segunda Guerra Mundial y, más tarde, en el transcurso los JJ. OO de Tokio de 1964.

En el curso de la ocupación, Estados Unidos envió maíz y trigo a Japón en un esfuerzo por aliviar la escasez de alimentos e instituyó un programa de almuerzos escolares para proporcionar a los alumnos japoneses leche y pan y desarrollar su gusto por estos alimentos (67). Algunos historiadores vieron en este acontecimiento un intento de reformar los hábitos alimenticios de los japoneses. De hecho, se llegó a incluir una campaña que afirmaba que el arroz no era saludable, porque promovía estados de somnolencia y pereza en sus consumidores.



# 105

Este intento de occidentalización atrajo el interés de Ichiro Hatta, el padre de la lucha olímpica en Japón, que se dio cuenta que la nutrición era importante para desarrollar luchadores fuertes. Insistió en que sus alumnos bebieran leche y se alimentasen con mucha carne y queso (67). Asimismo, insistió en que sus luchadores comieran siempre los alimentos que les proporcionaban en el extranjero mientras viajaban a las competiciones y sesiones de entrenamiento. El lema de Hatta era: "Cuando estés en Roma, haz lo que hacen los romanos", y no quería que sus luchadores dependiesen de la comida japonesa.

Más allá de la Villa Olímpica, los visitantes de Tokio probaban su suerte empuñando los palillos y probando el pescado crudo y otras delicias japonesas, mientras que los japoneses, con su creciente prosperidad, empezaban a cenar fuera en una mayor variedad de restaurantes no japoneses.

Uno de los efectos de los Juegos Olímpicos de Tokio fue una renovada confianza en la comida japonesa como fuente de energía para los atletas del país (67). Mientras Ichiro Hatta insistía en una dieta más "occidental" para sus luchadores, las jugadoras de voleibol de Hirofumi Daimatsu, conocido por sus agotadoras sesiones de entrenamiento de ocho horas, subsistían con bolas de arroz onigri que podían prepararse de antemano y comerse rápidamente durante los descansos (67). Según el propietario de un restaurante francoitaliano de Tokio, el hecho de que el equipo femenino de voleibol japonés ganara el oro ante una audiencia nacional contribuyó a aumentar las ventas de arroceras automáticas en Tokio y en todo Japón, ya que el arroz se convirtió en un "alimento para el éxito".

### 5.3.5. CIUDAD DE MÉXICO 1968

En los Juegos Olímpicos de México 1968, el Comité Organizador cobró a las delegaciones deportivas 8 dólares diarios por persona durante el período del 12 al 27 de septiembre (69). Esto incluía comida, alojamiento y transporte. Mientras duró el período de adaptación de los atletas -del 28 de septiembre al 11 de octubre- no se cobró por comida, alojamiento y transporte, debido a un acuerdo alcanzado por el Comité Olímpico Mexicano con el COI como parte de su petición para organizar los Juegos. Del 12 de octubre al 7 de noviembre el cargo fue de 4 \$ diarios para los miembros de las delegaciones deportivas. Los demás huéspedes de las Villas Olímpicas pagaron 4 \$ por una habitación compartida y 8 \$ por un alojamiento privado. Estos cargos incluían el alojamiento, el desayuno y el transporte. Se estableció un precio de 2 \$ por cada comida para el almuerzo y la cena.

# 107

---

En la entrada -o salida- de la Villa, el comité organizador de los JJ. OO instaló un enorme comedor con varios anexos y designó al Sr. César Balza para preparar los menús (70). En la preparación de la comida contó con la ayuda del ejército mexicano, que era especialista en cocinar los platos que disfrutaban día tras día los atletas, entrenadores y funcionarios. Los 1.230 empleados asignados a las operaciones de la cafetería contaron con la ayuda del equipo de cocina más moderno disponible. Un centro especial de control de calidad instaló un laboratorio en la villa olímpica para vigilar continuamente los alimentos y las condiciones sanitarias generales. Los seis comedores ofrecieron a los participantes una amplia oferta gastronómica. Sin embargo, algunos países decidieron importar algunos alimentos autóctonos (69). Por ejemplo, los Estados Unidos importaban agua purificada, los europeos sus vinos y los musulmanes sus condimentos. Los menús para Asia consistían principalmente en pescados y mariscos, que se pescaban en los mares mexicanos a lo largo de las extensas costas del Pacífico y del Atlántico. Los deportistas comían en la Villa Olímpica situada en el sur de la ciudad o en las instalaciones del Centro Deportivo Mexicano (que aún existe) en el oeste. La familia olímpica tenía sus dependencias en el Hotel Camino Real, cerca del bosque de Chapultepec.

Para atender a los 5.531 atletas que participaron en los Juegos, se construyeron 6 restaurantes en los que se sirvieron hasta 350 platos diferentes (70). Se prepararon 214 toneladas de fruta, 118 toneladas de carne, 31 toneladas de pescado y marisco y 70 mil cuartos de leche fresca. En total, se consumieron 849.447 comidas en la Villa Olímpica. La cantidad, en kilogramos, de los principales artículos consumidos en los comedores fue: 62.115 de nueve tipos de condimentos; 9.925 de tres tipos de azúcar; 76.780 de aves de corral (pollo, pavo y pato); 118.706 de carne de vacuno, cordero, cerdo y embutidos; 31.811 de pescado y marisco fresco y en conserva; 9.568 de pudín, gelatina y natillas; 214.694 de fruta fresca; 7.275 de conservas de fruta; 335.777 de hortalizas (incluidas las patatas); 14.938 de granos y cereales; 9.567 de cinco variedades de harina; 3.102 de tres variedades de nata; y 10.827 de leche condensada, evaporada, desnatada y en polvo. Además, se consumieron 386.040 huevos y 68.855 litros de leche pasteurizada y homogeneizada.

Los restaurantes atendían a diferentes regiones geográficas -Asia y África, América Latina, Europa Occidental y la comunidad anglófona- y estaban abiertos de 6:00 a 9:00 horas para el desayuno, de 11:30 a 14:30 horas para el almuerzo y de 16:30 a 21:00 horas para la cena (69). El sexto restaurante servía cocina internacional y permanecía abierto las 24 horas del día. La entrada a los restaurantes se hacía mediante un bono que los clientes podían adquirir por 25 pesos para el desayuno, la comida o la cena.

# 108

---

Fue en el área internacional donde las frutas mexicanas causaron furor en los atletas extranjeros. En una entrevista, Julián Núñez Arana, ex-presidente de la Federación Mexicana de Atletismo, recuerda que el campeón de halterofilia Leonid Zhabotinsky, de la URSS, era capaz de comer hasta 6 melones y una sandía en el almuerzo (70).

Los menús de los desayunos eran iguales en los seis restaurantes: un buffet de leche, yogur, zumos (naranja, pomelo, zanahoria, tomate, uva, manzana) y fruta (melones, sandías, papayas, manzanas, plátanos, uvas, fresas, piñas, ciruelas, peras, melocotones, cerezas). Luego, lógicamente, estaban los cereales: avena, trigo y copos de maíz. Había miel, mermelada y, por supuesto, huevos, que se combinaban con jamón, tocino, queso, diferentes tipos de hongos (entre ellos un tipo negro que crece en los campos de maíz) y tunas. Curiosamente, se pudo degustar el higo chumbo, una especie de cactus con un alto valor nutritivo. Había pan, pero también panecillos y tortitas, que eran típicos de la cocina norteamericana, para contentar a la delegación americana (69).

En la zona latinoamericana, predominó la comida mexicana (70). Había un plato especial conocido como chilaquiles, hecho de tortillas de maíz con salsa verde (tomates verdes con chile o ajo, licuados para hacer una salsa) y pollo picado. También había quesadillas, otro plato típico mexicano. En cuanto a los postres, México es una nación con un auténtico arco iris de dulces que incluye gelatinas, cremas de caramelo, flanes, tortitas, etc. También había pasteles para el desayuno con nombres como "conchas", "ajuares", "flautas", etc. Además de los zumos, las bebidas incluyen café, té y agua con sabor a fruta, especialidad mexicana. El agua purificada se colocaba en una licuadora con una fruta como el mango (sin la piel, por supuesto) y se le añadía azúcar. Los ingredientes se licúan para obtener una bebida sabrosa y refrescante. También había bebidas con sabores de Jamaica, como el agua de tamarindo y cebada. Otra bebida era el tepache, que se hace con piel de piña fermentada. La comida se centró en las especialidades de los chefs mexicanos. Hubo un buffet de entremeses con embutidos, jamón, queso y salami, seguido de sopa, arroz, crema de espinacas, champiñones, zanahorias, verduras, fideos, espaguetis, etc.

# 109

Gozaron de gran relevancia los platos denominados "de resistencia" que iban desde un corte de carne simplemente cocinado sin condimentos, hasta platos típicos mexicanos con chiles rellenos, carne con pimientos verdes en escabeche y judías. La variedad de frutas y postres era tan grande, y tan deliciosa, que a menudo se veía a los deportistas llevándoselos a sus habitaciones o a los lugares de competición. El menú de la cena era muy similar al de la comida, pero era aún más variado porque los atletas tenían que reponer su energía. Por ello, las neveras se llenaban de helados, piruletas y dulces. Cada vez que uno de los participantes cumplía años, como en Tokio, se preparaba una tarta especial para la ocasión, normalmente de chocolate, manzana, leche condensada o crema de queso.

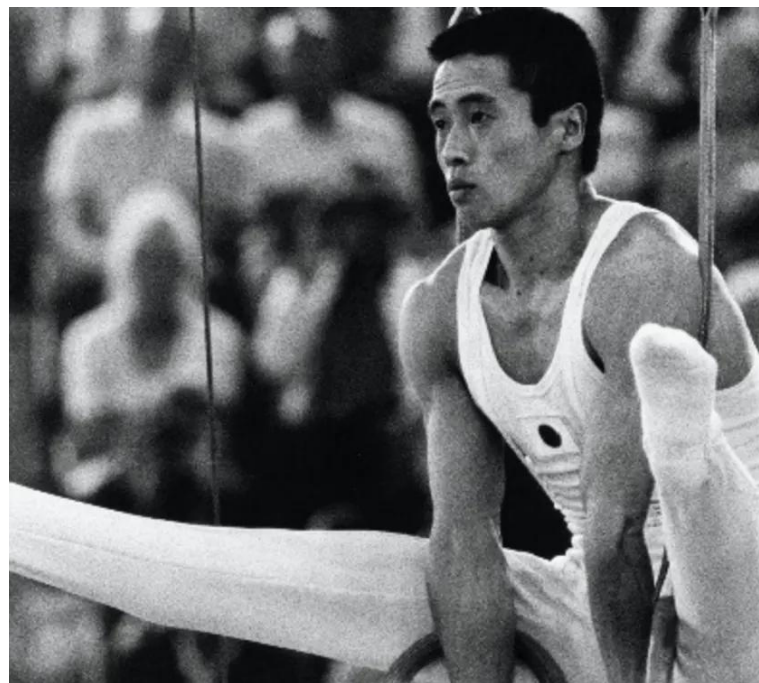
En definitiva, la comida de los Juegos de la XIX Olimpiada fue una delicia para los visitantes, y los paladares de los atletas apreciaron mucho el trabajo de los chefs mexicanos, porque pudieron degustar especialidades como el chile, el mole, las tortillas o las quesadillas. El Comité Organizador aprovechó los JJ. OO para abrir su gastronomía al mundo, incorporando platos mexicanos dentro del buffet de los atletas (70).

# Resumen del apartado

En el transcurso de estos años, la nutrición juega un papel secundario, hasta el punto de que aun de considera a las proteínas, como el macronutriente clave para el entrenamiento de resistencia. A pesar del desconocimiento, los Servicios de Restauración de los JJ. OO ya están disponibles las 24h del día, y se intenta satisfacer las necesidades de nutricionales de los atletas en todo momento. Los JJ. OO son un evento globalizado, y la industria alimentaria empieza a ver estos acontecimientos como una oportunidad comercial muy rentable. El patrocinio por parte de Coca-Cola en los Juegos Olímpicos, se inició en 1952 y marcó el camino de muchas otras compañías. que aprovecharon un evento global como los JJ. OO para darse a conocer mundialmente.

## Referencias del capítulo:

- Olympiad. The Organising Committee for the XV Olympic Games. The Official Report of the Organising Committee for the Games of the XV Olympiad. Helsinki 1952. Werner Söderström Osakeyhtiö.; 1955.
- K. Gosper. Box lunches. Gastronomy at the Olympic Games. Olympic Rev. 26:23-4.
- The Organising Committee for the Games of the XVI Olympiad M 1956. The Official Report of the Organising Committee for the Games of the XVI Olympiad Melbourne 1956. W.M. Houston, Government Printer, 1956.
- J.E. Steel. A nutritional study of Australian Olympic athletes. Med J Aust. 2:119-23.
- Olympiad. The Organizing Committee of the Games of the XVII. The Official Report of the Organizing Committee of the Games of the XVII Olympiad. Rome 1960. Colombo Printing Establishment and Rotografica Romana.
- Fava F. Spaghetti alla... Gastronomy at Olympic Games.Olympic Review Official Publication of the Olympic Movement. 1997;18-22.
- W. May. Culinary culture. Gastronomy at the Olympic Games. Olympic Rev. 26:29-33.
- The Organizing Committee for the Games of the XVIII Olympiad. The Games of the XVIII Olympiad, Tokyo 1964: the official report of the Organizing Committee. [Internet]. 1966 [cited 2023 Apr 7].
- The Organising Committee of the Games of the XIX. The Official Report of the Organising Committee of the XIX Olympiad. Mexico 1968. The Organising Committee of the Games of the XIX Olympiad.
- M. Coronado. In the land of 1001 flavours. Gastronomy at the Olympic Games. Olympic Rev. 26:35-6.



## 5.4. Avances en el suministro de alimentos (1972-1996).

### 5.4.1. MUNICH 1972

En Múnich, la considerable expansión del programa olímpico en los 36 años transcurridos desde Berlín y el aumento del número de atletas procedentes de un número creciente de países, se reflejaron en la capacidad de la Villa Olímpica, que se duplicó en comparación con 1936 (59). Si en Garmisch-Partenkirchen y Berlín se alojó a unos 5.000 participantes, en 1972, en Múnich, hubo que atender a 12.000 atletas y funcionarios. El extenso calendario exigía que se sirvieran comidas desde primera hora de la mañana hasta la medianoche para acomodar a los atletas. Además de una oferta adecuada y suficiente de alimentos y bebidas, la compleja logística exigía comedores de gran tamaño con una capacidad máxima de 2.500 plazas, horarios flexibles y una hábil gestión del personal (59).

MUNICH 1972 OG, ATHLETICS, MARATHON MEN - THE SPECTATORS.



# 112

---

La dieta de los deportistas profesionales había cambiado sustancialmente desde 1936, aunque, como en Berlín, algunos atletas de peso pesado seguían comiendo bistec y huevos como alimento "fortalecedor". Los conocimientos científicos modernos sobre la nutrición adecuada para los atletas durante los periodos de esfuerzo físico variable se aceptaban prácticamente en todo el mundo, salvo algunas excepciones, en su mayoría religiosas, como la comida kosher u otras dietas sin cerdo. En este sentido, estos JJ. OO marcan la relevancia de los hidratos de carbono en la alimentación de los deportistas.

Los planes nutricionales de los organizadores de Múnich, basados en la experiencia de los Juegos anteriores, preveían, por tanto, un catering básico con posibles variaciones en seis tipos de alimentos (71). Los especialistas en nutrición recomendaban "alimentos de fácil digestión, ricos en proteínas y vitaminas". Los variados planes de comidas se diseñaron en colaboración con Konrad Bindert, el veterano chef de los equipos olímpicos alemanes (59). Ya no era posible atender los gustos individuales de los 100 CONs representados, como había ocurrido en Berlín. En los deportes de competición era ya una práctica habitual que los equipos trajeran alimentos, especias y bebidas adicionales para sus propias necesidades. En la Villa Olímpica, las máquinas expendedoras de bebidas no alcohólicas tuvieron mucho uso (71).

Los cocineros de los Juegos de Múnich demostraron que podían satisfacer los requisitos logísticos y las necesidades individuales de los atletas. Por un lado, la selección del desayuno incluía una amplia gama de cereales, que ya eran comunes en todo el mundo, varios platos de huevos, carne y pescado, guarniciones de patatas, fruta, pasteles y bollería, muchos tipos de pan, no menos de 19 bebidas calientes y frías diferentes, y queso (71). Por otro lado, los menús de la comida y la cena se alternaban cada diez días y a grandes rasgos tenían las siguientes particularidades (59). Para el almuerzo solía haber dos sopas a elegir, tres entrantes, tres platos principales con carne o pescado, arroz, pasta y varios platos de patatas, tres verduras diferentes, ensalada, queso y una gran selección de postres. El menú de las cenas incluía: sopa de verduras, palitos de pescado con salsa de tomate, bistec de cuadril, bistec con salsa de nata, acompañados de espaguetis, patatas al perejil, croquetas de patata, brócoli, judías verdes, coliflor y arroz. Por último, de postre, crema de chocolate y vainilla, compota de manzana, ensalada de frutas, varios pasteles y yogures, helado y budines de chocolate y vainilla. Asimismo, se ofrecían hasta nueve platos fríos diferentes. Los competidores que se desplazaban durante periodos más largos recibían comidas para llevar.



# 113

---

El plan de comidas de Múnich también se sirvió en Kiel, lugar dónde se ubicó una Villa Olímpica, para los participantes en las pruebas olímpicas de vela, así como para los invitados de honor y los miembros del jurado, que tenían su propio restaurante (71). El servicio de catering durante las regatas incluía un amplio surtido de sándwiches, carnes asadas, filetes, aves, quesos y embutidos. Para ello se había desarrollado una fiambarrera especial y hermética, que se podía abrir con un simple movimiento de muñeca.

El menú de comida internacional, que cambiaba cada día, obtuvo un reconocimiento especial. Uno entiende rápidamente las razones de este elogio, se entiende al leer una selección de los platos del extenso menú del almuerzo (71): sopas: sopa de nido de pájaro, batvinnije con kvas-, entrantes: melón frío, jamón ahumado de Westfalia. Cóctel de gambas del mar del Norte; ensaladas: cogollos de lechuga con aderezo de mostaza de Dijon, ensalada de primavera con achicoria y radicoria; guarniciones: apio al vapor, maíz dulce, arroz con boletus edulis; platos principales: filete a la pimienta con salsa Poivrade, gigot à la Bretonne, medallones de salmón con lucio lionés; postres: ensalada de frutas fría, mangos con salsa de chocolate y menta, fresas cardenal. Asimismo, hubo una particularidad para los amantes del peso: en cada uno de los seis platos se marcaron con una estrella algunos artículos que contenían menos de 600 calorías en conjunto (59). A diferencia de las Villas Olímpicas, en el restaurante de la prensa se sirvieron y disfrutaron bebidas alcohólicas: 800 hectolitros de cerveza y 20.000 litros de vino. Se sirvió un total de 120.000 comidas a los medios de comunicación (71).

El Servicio de Restauración en el Parque Olímpico y sus alrededores se complementó con los diferentes restaurantes y posadas locales con comida bávara, alemana y otros tipos de comida internacional, así como con las cafeterías y, por supuesto, las cervecerías (59). Tres de los restaurantes cercanos al estadio olímpico y a la pista cubierta olímpica podían acoger a 8.650 personas en sus comedores y cervecerías cubiertas. Ofrecían principalmente menús de autoservicio, a la carta y aperitivos de todo tipo, así como las especialidades bávaras que tanto gustan a los visitantes de todo el mundo, como el codillo de cerdo, el pastel de carne, el pollo de primavera y la salchicha blanca, por no hablar de la cerveza local (59).

### 5.4.2. MONTREAL 1976

El 4 de septiembre de 1973, el presidente del comité organizador y comisario general de los Juegos de la XXI Olimpiada, Su Excelencia C.O. Roger Rousseau, envió una documentación a 130 Comités Olímpicos Nacionales en la que se les preguntaba por el catering para sus atletas, antes de su estancia en Montreal (72). Como explica Daniel Robin, en un artículo en la revista del Movimiento Olímpico, la documentación incluía los principios de este catering, es decir, la dieta, la ración alimentaria, el contenido calórico, los tipos de alimentos necesarios para los atletas y los menús típicos y las opciones propuestas para las comidas principales (73). Paralelamente, se incluyó también un "breve" estudio sobre los hábitos alimentarios de los principales grupos étnicos del mundo que copará los siguientes párrafos.

Este exhaustivo estudio, de hecho se centró en el consumo de proteínas de origen animal (73). Referente a las carnes mostraba, entre otras cosas, que los españoles eran los mayores consumidores de cabrito y cabra; los alemanes de venado y jabalí; los noruegos y daneses de ternera seca o ahumada; y los países árabes de cordero y carnero. En cuanto al consumo de carne en general, la carne de vacuno era la favorita, muy por delante del cerdo, el cordero, la ternera, el carnero, el reno, el conejo, las salchichas, la liebre, el venado, el jabalí, el cabrito y la cabra. Por último, relativo a la popularidad de las aves de corral, el pollo fue el claro ganador, por delante del pato, el pavo, el ganso, la paloma, la perdiz, el faisán, la becada, el urogallo, el pichón, la paloma, la agachadiza y el mirlo.

# 115

---

Por otro lado, las preferencias de consumo de alimentos marinos también reportaron resultados curiosos. (73). En primer lugar, se afirmó que los canadienses estaban locos por el lucio de ojos rojos y los estadounidenses por el pez espada; los escandinavos por el hígado de bacalao, el bacalao, los arenques y los langostinos preparados de cualquier manera: frescos, ahumados, secos, salados o marinados. Internacionalmente los más apreciados fueron las gambas frescas, el marisco, la langosta, la anguila, los arenques, el cangrejo, el salmón, la trucha, el lucio, el bacalao, los cangrejos de río, fletán, perca, anchoas, eglefino, caballa, carpa, lenguado, gambas marinadas, caviar, arenque, bacalao salado, dorado, rodaballo, calamar, pulpo, bacalao seco, hígado de bacalao, eperlano, esturión, bonito, salmón ahumado, sábalo, abalón, lucio de ojos rojos, pez espada, gambas secas y marinadas. Para acabar, se examinó detenidamente un número respetable de verduras, panes, ensaladas, postres y bebidas según cada grupo étnico identificado.

En este artículo también se incluye una entrevista con, Yvon Dubois, entonces alcalde de aquella futurista villa olímpica, que explica lo siguiente relativo al estudio (73): "Esta fase de consulta con los CONs nos permitió establecer la exactitud de la dirección que pensábamos adoptar para alcanzar nuestros objetivos. Estos incluían el desarrollo de la villa olímpica, un lugar ideal para crear un espíritu que se acercara a la filosofía de Coubertin, un entorno humano que fomentara la fraternidad, el descubrimiento, el intercambio y la comprensión a través de un modo de vida en la Villa que pretendía ser diferente de los Juegos anteriores mediante una percepción y una concepción originales de 32 servicios que trabajaban todos bajo esta vanguardia, incluidos los servicios de restauración y la gastronomía". Además, hablando de originalidad, Yvon Dubois añadió: "La innovación en varios sectores de la villa olímpica contribuyó a limitar los costes del vandalismo, que habían sido de más de 100.000\$ en Múnich, a solo 13.000\$ en Montreal. El enfoque utilizado para conseguir ofrecer a los atletas y a sus equipos una alimentación de alta calidad respetando nuestro presupuesto previsto en dólares canadienses de 1974 (2.740.000 CD del total, un 23%) consistió en limitar los costes. Para ello, recurrimos a expertos en servicios de restauración de alta calidad, como los del Pentágono en Washington con sus 26.000 almuerzos diarios, para que nos asesoraran en la planificación de los menús y de los medios físicos, materiales, humanos y financieros, para conseguirlos y hacerlo como proveedor oficial; alquilamos equipos revendidos por los propietarios en una subasta celebrada después de los Juegos en el propio emplazamiento de la villa olímpica; y encontramos socios para el suministro de productos alimenticios. Otra innovación fue no compartimentar el catering y no categorizarlo por continentes. Se suprimieron varias cocinas nacionales cuyos costes eran desorbitados en los Juegos anteriores para dejar una sola cocina y un menú internacional, fórmula que se ha repetido varias veces desde entonces".

# 116

---

En el menú internacional, en el que cada día se ofrecieron 85 platos principales diferentes y 18 postres. Fue coronado con especialidades locales como tortitas y tostadas francesas con sirope de arce para el desayuno, sopa de guisantes, pasteles de carne y tartas de arándanos con sirope de arce para el almuerzo y la cena (72). Del 1 de julio al 6 de agosto de 1976 se ofrecieron cinco menús en días sucesivos. Todo se hizo bajo una férrea normativa de seguridad alimentaria. Los microbiólogos realizaban 46 análisis diarios de los alimentos. Incluso el agua del grifo local, que podía estar demasiado clorada, se sustituyó por agua pura de manantial para cocer el arroz.

Relativo a las comidas frías para llevar, podían encargarse el día anterior (72). La fiambra consistía en un sándwich de lechuga, un panecillo con mantequilla, un muslo de pollo, un tomate, un paquete de galletas saladas con una onza de queso, un paquete de galletas, una pieza de fruta (ciruela, naranja, pera, plátano o cerezas negras), un pudín de leche, leche o zumo de frutas, sal y pimienta, mostaza, ketchup o condimento. Además contenía un cuchillo, una cuchara y un tenedor de plástico, una servilleta de papel y una toallita húmeda para limpiarse las manos. El servicio de catering de la Villa Olímpica podía servir hasta 12.000 comidas a la vez, y funcionaba las 24 horas del día (72). El horario era el siguiente: desayuno (de 6 a 11 horas, hora punta a las 10 horas); comida (de 11 a 15 horas, hora punta a las 13.30 horas); cena (de 15 a 21 horas, hora punta a las 21 horas); merienda (de 21 a 6 horas, hora punta a las 2 a 5 horas). Los precios de los tickets de la cafetería eran: desayuno, 2,50 \$; almuerzo, 4,75 \$; cena, 4,75 \$.

Se sirvieron 645.000 comidas en la cafetería, de las cuales 25.578 fueron para invitados, 8.760 para recepciones y 7.202 para comer en las sedes de la competición. El día récord fue cuando se sirvieron 31.550 comidas. Todas estas comidas sirvieron para 1.376 atletas femeninas, 5.159 atletas masculinos, 259 acompañantes femeninos, 2.793 acompañantes masculinos, 500 periodistas, 500 invitados especiales y 3.000 miembros del personal de la villa olímpica (72). De estos 3.000 miembros del personal, 1.036 ocupaban los 880 puestos diferentes de los servicios de restauración. En la cocina se necesitaron 150 cocineros y 165 empleados que ya habían trabajado para el chef Jean-Louis Secher o que habían sido recomendados por él (73). Estos cocineros eran de varias nacionalidades: un soviético, un chino, un japonés, un francés y un canadiense. Al equipo se sumaron una decena de cocineros extranjeros para asesorar a los atletas de sus respectivos países sobre los menús más adecuados para ellos (73). Las bebidas alcohólicas estaban restringidas a ciertos lugares como el restaurante internacional (cerveza y vino), pero se sirvieron excepcionalmente en la cafetería a petición de los chefs extranjeros de la misma (en especial de los franceses e italianos). Francia, país consumidor de vino, tenía una bodega en la Villa Olímpica: 3.000 botellas de regiones que iban desde Burdeos hasta Champagne.

# 117

---

Tres comedores con capacidad para 3.200 personas servían para dar de comer a todos los atletas. Los comensales esperaban en dos colas en 12 zonas de servicio, donde 37 empleados podían atender a 96 deportistas por minuto. A la 1 de la tarde, la hora punta, entraban en el comedor una media de 1.275 personas. El récord fue cuando se sirvieron 10.000 comidas en 90 minutos (es decir, 3 comidas por minuto). Otro récord fue cuando se cocinaron 2.000 filetes de carne en una sola sesión. Todo se había calculado para proporcionar entre 2.250 y 3.500 calorías por comida y 6.500 calorías por día. Se vio que, incluso así, algunos hombres grandes superaban las 8.000 calorías diarias. Cada atleta ingería una media de 3,6 kg de comida al día (72). Sin embargo, lo que no habían previsto los responsables de la gestión de la Villa era la fenomenal demanda de fruta, como se constató el 18 de julio en el informe diario de los servicios de restauración. Las dietas que suprimían las proteínas y se concentraban en los hidratos de carbono contribuyeron sin duda a ello. Se habían previsto seis piezas de fruta por persona y día, pero fue necesario duplicar la "dosis" diaria. Había mucha. El 19 de julio se vio a un atleta con no menos de 15 kiwis en su plato. Lo más importante era saber adaptarse. Fue un menú, elaborado para satisfacer todas las necesidades culturales, religiosas y de otros tipos, lo que significa proporcionar una dieta baja en carne para los hindúes y, al mismo tiempo, ofrecer una dieta rica en proteínas carnívoras para los estadounidenses (72).

El artículo también muestra algunos testimonios de deportistas participantes en los juegos, donde se relata la excelencia y abundancia de la comida en la Villa (73). Por ejemplo, mientras cenaba copiosamente, el portero del equipo canadiense de waterpolo, Guy Leclerc, bromeaba con el periodista Tom Lapointe: "Algunos instructores se quejarán de que te tratan demasiado bien en lo que respecta a la comida, ya que las raciones aquí son generosas. Puedes cargarte con lo que quieras, las veces que quieras". Y la boxeadora Camille Huard dijo al mismo periodista: "Tomar otra sopa o dos raciones de postre es un pecado. Pero es demasiado tentador no hacerlo". Otro atleta recuerda la abundancia de comida en la cafetería de la Villa, decía: "Era fantástico. Fuimos tan libres, tan bien recibidos cuando llegamos al restaurante. Podíamos coger lo que queríamos. Tanto es así que incluso tuvimos la tentación de llevarlo fuera de la Villa para que todo el mundo pudiera probarlo: nuestros amigos, nuestros padres, los voluntarios. Podíamos comer lo que quisiéramos, cuando quisiéramos y todo lo que quisiéramos. Todo estaba allí: calidad y elección. Había algo para todas las 24 horas del día. Pero siempre he pensado que podría haber sido una estrategia al instalar mesas y bancos sin respaldo. Podíamos comer cómodamente, pero sin acomodarnos para un festín. Así se evitaba que la gente pasara demasiado tiempo comiendo".

# 118

---

Los servicios de restauración de la Villa Olímpica fueron más allá de los límites de la cafetería, destinada a los miembros de las delegaciones en las sedes de competición (72). El comité organizador instaló 158 puestos, 80 de ellos en el estadio olímpico, 13 cafeterías y 10 bares. Asimismo, había varios puntos de restauración que estaban situados alrededor del recinto para distribuir bebidas, yogures, fruta, helados, etc., incluido el quiosco de refrescos que estaba abierto de 11 a 21.30 horas. Así mismo, había una cafetería con una terraza con asientos para 658 personas fuera del centro internacional de la villa olímpica, abierta de 11 a 23 horas, que ofrecía una selección de bocadillos y bebidas a los ocupantes de la villa y a los asistentes a los eventos. El Rendezvous internacional, un restaurante con unas 300 plazas situado en el centro internacional, ofrecía a los visitantes un buffet frío y caliente de 11 a 22 horas (la comida del mediodía costaba 8,50\$ y la de la noche 9,50\$).

Por último, también estaba el Auberge del alcalde. Para Yvon Dubois, este Auberge "había sido concebido para favorecer los contactos estrechos entre los jefes de las delegaciones y el personal de enlace, encargado de sondear a los diferentes equipos (73). Además, un restaurante gastronómico "La Médaille d'Or", que ofrecía un sofisticado y gastronómico menú canadiense, estaba a disposición de los dignatarios que nos visitaron (más de 1.000 personalidades políticas, religiosas, deportivas y empresariales)". Como alcalde, recibí más de cinco invitaciones diarias para asistir a las recepciones ofrecidas por los distintos países participantes (73). Cada nación presentó sus platos nacionales, preparados por nuestros reconocidos establecimientos y sus mejores chefs, y servidos en los mejores hoteles, clubes privados y restaurantes famosos, en barcos y en consulados. Patrocinadores generosos como Addax y McDonald's, celebridades como Jesse Owens, personal celoso de los CONs, consultores voluntarios, valiosos asesores de seguridad y devotos agregados olímpicos fueron invitados al Beaver's Club, La Saulaie, Les Llalles, Chez Bardet, Pierre de Coubertin. Le Castillon y el Mitoyen para degustar nuestra mejor gastronomía, sin duda comparable a la de otras ciudades que habían albergado los JJ. OO.

Entre las recepciones suntuosas y memorables de los Juegos de Montreal se encuentran la de la Unión Soviética, por la tarde, en el barco Pushkin, y por casualidad, en la noche del mismo día, la de Estados Unidos; una estrategia no solo deportiva sino gastronómica. Desgraciadamente, mucha gente no pudo ir a la segunda, lo que también apreciamos". Hubo 126 recepciones en la 'Villa para 9.010 invitados VIP. Como apunte, se realizó un banquete de clausura en el centro de la ciudad, donde todo el público olímpico se reunió para una fiesta de clausura en el Complejo Desjardins. Más de 10.000 invitados disfrutaron de un enorme buffet, en el que a cada asistente se fue con un producto de recuerdo de uno de los conocidos destiladores canadienses (73).

# 119

Referente a la gastronomía en 1976, había nada menos que 6.000 restaurantes en Montreal, de los cuales más de 300 tenían precios razonables y se podían encontrar en las buenas guías gastronómicas (73). Desde el tradicional pudding de Yorkshire y el roast beef de Inglaterra, hasta una cocina local que había crecido y madurado desde los primeros días de la colonia, pasando por la cocina de más de 30 países cuyos ciudadanos habían establecido su hogar en esta ciudad cosmopolita, y que habían confeccionado una gastronomía con múltiples influencias. Los menús de los restaurantes de Montreal (como por ejemplo el Hélène de Champlain) eran una verdadera vuelta al mundo: bagelach, sushi, sukiyaki, pato de Pekín, cochinillo, shahjahni, wienerschnitzel, moussaka, osobuco, coq-au-vin, zarzuela de mariscos, raclette valaisanne, sakuska, o pastel de carne de Quebec, sin olvidar las -especialidades marineras (pescados, mariscos y crustáceos) dominadas por la langosta y el salmón del Atlántico y del Pacífico, o los deliciosos y sustanciosos filetes que se servían en los numerosos asadores de la capital del Quebec(73).

### 5.4.3. MOSCÚ 1980

Desde un primer momento, el Comité Organizador de los JJ. OO de Moscú 80' tuvo en cuenta la exigencia científica, relativa a la calidad de la alimentación de los atletas. La comida tenía que ser sabrosa y nutritiva para reestablecer las necesidades energéticas de los deportistas tras las agotadoras sesiones de entrenamiento y las competiciones, tal y como se especifica en el Informe Oficial de los JJ. OO de Moscú 80' (74).

El menú de los JJ. OO se elaboró con la ayuda de expertos de la Administración Principal de Restauración Pública del Soviet de Moscú, del Instituto de Nutrición adscrito a la Academia Soviética de Ciencias Médicas, de cocineros y chefs moscovitas y de entrenadores y deportistas soviéticos que habían participado en Juegos anteriores. Además, un año antes de los Juegos, se organizó en Moscú una revisión de los establecimientos públicos de restauración bajo el lema "Servicio de alto nivel para los participantes e invitados de la Olimpiada-80", a cargo de Alexander Ratner. Se convirtió en una especie de prueba de su preparación profesional para los Juegos Olímpicos. Se tuvieron en cuenta los gustos y las costumbres de una gran variedad de países. El menú incluía 360 platos básicos que no se servían más de una vez en la Villa Olímpica. Además, entre el desayuno, la comida y la cena de cada día, los atletas podían elegir entre otros 100 platos que se ofrecían en el restaurante de la Villa.

Los deportistas comían en las cafeterías de la villa a cambio de cupones. En el transcurso de los Juegos, tres cafeterías estaban abiertas desde las cinco de la mañana hasta la medianoche y una funcionaba las veinticuatro horas del día (74) . Además, tenían capacidad para 4.000 personas. Cada salón disponía de su propia cocina. Las líneas de servicio eran muy eficientes, por lo que no se formaban colas. Por regla general, se utilizaron platos y vasos desechables.



# 121

---

La mayoría de los alimentos llegaban a las cocinas ya parcialmente preparados. Así ocurría con los platos de carne y pescado, y con las galletas y el pan, producidos por una fábrica situada a un kilómetro de la Villa (74). También se preparaban almuerzos para los atletas que se entrenaban o competían fuera de la Villa (un representante de la delegación pedía lo que quería la víspera y recogía en el restaurante el número necesario de almuerzos para llevar).

Los cafés de té ruso y heladerías situadas en las terrazas de los restaurantes tenían capacidad para 150 personas cada uno. Estaban abiertos desde las 10.00 hasta las 22.00 horas (75). En las cafeterías de té ruso, los clientes podían degustar pirozhki (panecillos rellenos de carne y verduras), bollos, panecillos, pasteles, sándwiches y, por supuesto, té de un samovar. Además, había un bar de productos lácteos que ofrecía una gran variedad de helados, cócteles y refrescos. Los atletas fueron atendidos gratuitamente al presentar sus tarjetas de acreditación. Asimismo, los invitados de la delegación deportiva de los CONs fueron servidos en la cafetería a cambio de cupones, que podía obtener el representante de la delegación en el servicio de financiación de la Dirección General. Conseguir refrescos en todos los comedores y en los lugares más frecuentados fue muy fácil (75).

Por ejemplo, en la Villa Olímpica había cuatro comedores/restaurantes con capacidad para 1000 comensales en los que, además del menú olímpico "estándar", cada día se podían degustar platos preparados a petición de las distintas delegaciones (74). Además de los 137 restaurantes, había varios cafés para los atletas, entre ellos una heladería y un salón de té ruso. Los visitantes de las competiciones olímpicas pudieron merendar en los cafés y bufés de comida rápida situados en todas las instalaciones deportivas de la capital rusa y en todos los hoteles (74). Alrededor de 90.000 empleados de los establecimientos de restauración y comercio del país, 56.000 de los cuales se encontraban en Moscú, se dedicaron a prestar servicios a los participantes en los Juegos, así como a los invitados y turistas (74)

Por otro lado, adaptarse a la gran variedad de gustos culinarios de los asistentes fue todo un desafío. Del mismo modo, había que ofrecer una generosa hospitalidad en los establecimientos de restauración de Moscú. No obstante, en el transcurso de los Juegos de Moscú, la cocina del país anfitrión estuvo representada con gran originalidad y, sin embargo, no se olvidaron los platos internacionales que se disfrutaban en muchas naciones.

# 122

En un artículo publicado en la revista del Movimiento Olímpico, Alexander Ratner explica que la gastronomía rusa estuvo representada en los Juegos Olímpicos de Moscú 80' mediante sus típicas sopas (75): shchi (sopa) de col y chucrut, ukha (sopa de pescado) de lucio y perca, pokhlyohkas (sopas de carne y patatas) y solyankas (cortes gruesos de carne o pescado). Pero el borscht (sopa de remolacha) de Kiev, la corona de la gastronomía ucraniana, considerado durante mucho tiempo un plato nacional en Rusia, fue muy solicitado por los invitados de la Olimpiada-80 (75). Cocinarla es un verdadero arte, porque la sopa de remolacha de Kiev requiere hasta 25 ingredientes, como carnes de ternera y cordero y numerosas verduras. Este abundante plato, servido con crema agria fresca, deleitó a los invitados y participantes de la Olimpiada con su aroma y, por supuesto, su brillante color.

Entre los platos favoritos de los moscovitas estaban el "fish rojo", es decir, esturión y salmón en sus diversas formas: osetrina, sevryuga, syomga, keta (salmón siberiano), gorbusha (salmón jorobado), chavycha y, por supuesto, sterlyad (esterlina) que el poeta ruso Derzhavin alabó ya en el siglo XVIII. Se esperaba que, el "pescado al horno de Moscú", fuese uno de los platos auténticos que los participantes de la Olimpiada-80 pudieron probar (75).

Paralelamente, en los Juegos Olímpicos de Moscú se puso el acento en los platos de carne tradicionales e internacionales (74). En cuanto a las comidas rusas que estuvieron representadas en el menú olímpico de los restaurantes moscovitas, cabe mencionar los pelmeni (albóndigas), los hlini (panqueques) y los pirogi (pasteles).

Hay que reconocer que no se puede calificar a Moscú de capital culinaria. Sin embargo, la cocina tradicional rusa siempre se ha conservado con esmero y hubo una gran disponibilidad de comida extranjera popular durante los JJ. OO. En general, los restaurantes ofrecieron a los participantes de Moscú 80' una rica variedad de entremeses, sopas, platos de pescado y carne.

# 123

## 5.4.4. LOS ÁNGELES 1984

El Departamento de Servicios Alimentarios del Comité Organizador de los JJ. OO de Los Ángeles 84' (LAOOC) fue el encargado de alimentar a los atletas, dignatarios e invitados, personal del comité, empleados de patrocinadores y proveedores, medios de comunicación y espectadores (76). Para cumplir con esta responsabilidad, el Departamento de Servicios Alimentarios elaboró menús, estableció especificaciones, negoció contratos, coordinó la adquisición de productos y supervisó las operaciones del servicio alimentario con más de 650.000 comidas de atletas y 475.000 comidas del personal. El personal del servicio de comidas del LAOOC supervisó las numerosas recepciones y fiestas en diversos lugares del sur de California, Stanford, Harvard y Annapolis. Asimismo, se proporcionó servicio de comidas a los espectadores en todos los lugares de la competición. A continuación, analizaremos la información extraída del Informe Oficial de los JJ. OO de Los Ángeles 84, referente a los Servicios de Restauración (76) .

En un primer momento, el personal del servicio de comidas del LAOOC coordinó la aplicación de los acuerdos de patrocinio con todas las empresas de alimentos y relacionadas con la alimentación, como Vons, Arrowhead, Anheuser- Busch, Foster Farms, ARA Services, Coca-Cola, M&M Mars, entre otras. En algunos casos fue necesario modificar los acuerdos contractuales para garantizar las necesidades reales del Departamento de Servicios Alimentarios y supervisar el rendimiento de los patrocinadores en el cumplimiento de sus compromisos.

# 124

---

El objetivo del LAOOC y de sus patrocinadores alimentarios era proporcionar los más altos niveles de servicio a todas las categorías relacionadas con el servicio de alimentación. En junio de 1983 se firmó un acuerdo de patrocinio ARA Services. El papel de la empresa consistía en gestionar, planificar y, en última instancia, explotar el programa de servicios alimentarios para la alimentación de los deportistas en las villas y sedes, el personal de todas las sedes y las necesidades especiales de hospitalidad (76). El Departamento de Servicios Alimentarios trabajó con ARA Services en muchas de las áreas y proyectos de servicios alimentarios, pero fue responsable de la gestión general del proyecto y de muchas áreas de servicio adicionales. El personal permanente de antes de los Juegos incluía nueve profesionales, a los que se sumaron 27 empleados del servicio de comidas de las sedes y de las villas en calidad de gestores durante la celebración de los Juegos. El equipo de ARA Services también trabajó en la sede administrativa del LAOOC con el personal de los servicios de alimentación, mientras se llevó a cabo el período de operaciones (76).

Relativo a los servicios, la intención del LAOOC era proporcionar un entorno agradable y protegido a los atletas y oficiales de equipo en el que pudieran disfrutar de la amplia gama de productos alimenticios ofrecidos. Desde el principio, la selección de alimentos se ajustó a los variados gustos y hábitos nutricionales de los atletas de más de 140 países. Las especificaciones de los productos eran elevadas, las fuentes de suministro eran seguras y las técnicas de preparación fiables fueron simplificadas para trabajar en un periodo de tiempo relativamente corto. Paralelamente, se ofrecieron alimentos internacionales en el menú diario, que satisfacían no sólo las necesidades dietéticas de personas procedentes de más de 140 países, sino también las de atletas con diversas necesidades nutricionales. Así mismo, las fuertes medidas de seguridad ayudaron a controlar el flujo de personas en los comedores, donde había un atractivo surtido de alimentos y donde los atletas y funcionarios de los equipos podían disfrutar de un entorno agradable. El servicio de comida se prestó las 24 horas del día en el transcurso de los Juegos. El variado menú permitía a los atletas consumir comidas completas y nutritivas, independientemente de los horarios de competición y los periodos de entrenamiento. El objetivo subyacente del programa era hacerlo lo más compatible y flexible con las obligaciones de los deportistas.

# 125

---

Los alimentos utilizados en las villas fueron encargados a proveedores aprobados por ARA Services, el patrocinador del LAOOC para la gestión de los servicios alimentarios, de acuerdo con un sistema preestablecido de órdenes de compra y especificaciones de pedidos. Estas especificaciones ayudaban a determinar las cantidades que debían pedirse y el plazo de entrega necesario. Los pedidos de determinados artículos se basaban en: la estimación de atletas que se alojaban en la villa en un día concreto, las fechas previstas de llegada y salida de los equipos y los menús proyectados por ARA (considerando las cantidades disponibles de cualquier alimento, su carácter perecedero y la capacidad de almacenamiento). Los pedidos se realizaban a diario y los proveedores de alimentos cargaban los camiones en sus almacenes bajo la observación del personal de ARA. Los alimentos se trasladaban de un sitio a otro dentro de una villa y entre villas, si era necesario, mediante inventarios de transferencia. Las entregas se ejecutaban cuando el tráfico se reducía, permitiendo la máxima eficiencia en la descarga.

Los alimentos que iban a ser consumidos por los atletas se elaboraban o calentaban in situ en la villa en la que se servían. En las villas de la UCLA y la UCSB, la comida se preparaba en cocinas que formaban parte de la zona de comedor de cada complejo residencial. En algunos casos había limitaciones físicas de las instalaciones y se necesitó una producción centralizada. Algunos alimentos (por ejemplo, alimentos asados a la parrilla o a la barbacoa) se calentaban o cocinaban en instalaciones adyacentes y se trasladaban a las cocinas de las Villas poco antes de servirlos, para mantenerlos calientes. Las cocinas eran instalaciones institucionales equipadas y diseñadas para manejar los volúmenes de alimentos necesarios durante los Juegos. Algunos productos alimenticios, sobre todo las sopas y los platos principales tipo cazuela, se compraron alimentos preparados y congelados, y se limitaron a recalentarlos y aderezarlos en la cocina del lugar. Otros productos alimenticios, como la carne, las aves y el marisco, se elaboraron en las cocinas in situ, al igual que la preparación de verduras y almidones. Los postres se adquirían de varias fuentes externas y se emplataban y adornaban en las instalaciones de la cocina inmediatamente antes de servirlos.

# 126

---

Aunque la mayoría de las instalaciones de preparación de alimentos estaban totalmente equipadas, en algunas zonas se necesitaban equipos adicionales. Una importante empresa de suministro de equipos encargó, adquirió, modificó, almacenó, entregó e instaló los equipos necesarios. Se buscaron compradores para este utillaje después de los Juegos y se pidió a los que lo compraron que lo retiraran del lugar. Los equipos restantes se llevaron al Centro de Distribución de Material del LAOOC. En las tres localizaciones, la comida se expuso y se sirvió en forma de cafetería. Los productos calientes se exponían en ollas de vapor y se servían a petición del cliente en cantidades ilimitadas. Otros alimentos, como quesos, frutas, ensaladas, postres y bebidas, se colocaban en mostradores y mesas y se servían en autoservicio. El servicio de bebidas en los pueblos incluía café, varios tipos de zumos y leche, refrescos, té, aguas minerales y de manantial y bebidas isotónicas.

La preparación de la comida que se servía a los atletas y a los oficiales del equipo fuera de las Villas se controlaba desde el espacio denominado Auditorio del Santuario. Se estableció una instalación temporal en el Santuario para acomodar el ensamblaje de los componentes de los productos alimenticios en una comida de 3.000 calorías (2,75-3,5 libras) que constituía el "Box Lunch" que se proporcionaba a los atletas y oficiales de equipo cuya competición o entrenamiento requería su ausencia de la villa durante más de cuatro horas. Los "Box Lunches" estaban disponibles en todos los lugares de competición, excepto en los situados junto a una villa. En los puntos de entrenamiento no se ofrecían almuerzos, ya que las sesiones de entrenamiento casi nunca tenían una duración superior a cuatro horas. Cabe señalar que el programa de "Box Lunches" se diseñó para los atletas (y los oficiales de los equipos) que competían (o entrenaban) y necesitaban un servicio de comida mientras transcurría su jornada de competición. Los atletas que no compiten o son espectadores y los oficiales de todas las sedes debían utilizar los puestos públicos de comidas.

# 127

---

Asimismo, antes de las 10:00 horas de cada día, los responsables del servicio de restauración de las sedes designadas hacían pedidos como parte de un informe diario de servicio integral de la sede para el número de comidas necesarias en esa sede al día siguiente. Los pedidos se realizaban a través del sistema de mensajería electrónica (EMS) a la sede del Departamento de Servicios de Alimentación en las instalaciones del LAOOC. Los pedidos confirmados se enviaban entonces al Santuario, donde se montaban las cajas de comida y se cargaban en camiones para su distribución a los distintos lugares.

El plato principal de las cajas de comida consistía en sándwiches preparados bajo contrato por una charcutería situada en el centro de Los Ángeles. Los ingredientes utilizados en la elaboración de los sándwiches se enviaban a la charcutería, donde se montaban y envolvían los sándwiches. Los sándwiches terminados se enviaban en cajas de cartón a granel al Santuario para ser introducidos en la caja de comida. Todos los demás componentes de la caja de comida se mandaban directamente al Santuario para su almacenamiento, hasta que se sirviesen.

A las 04:00 horas de cada día, los artículos del “Box lunch” para el día siguiente se colocaban en una cinta transportadora para su montaje. A medida que las cajas bajaban por la línea, se añadían los distintos componentes alimentarios. Los inspectores situados al final de la línea inspeccionaban cada caja. Una vez verificado el contenido, se colocaba un sello de seguridad en la solapa de cierre de la caja. La caja llevaba un sello con la fecha para identificar el día de producción. Estas cajas se colocaban en cajas maestras en unidades de doce y se transportaban al almacén frigorífico, donde permanecían hasta que estaban listas para su distribución a los distintos lugares. El sistema de distribución comenzó en el Auditorio del Santuario a las 24:00 horas. Las comidas se entregaban en los distintos lugares a las 06:00 horas. Cada punto estaba equipado para la recepción y el almacenamiento de los “Box Lunches” para los atletas y los almuerzos a granel preparados para los oficiales de la competición y el personal del LAOOC. Se instalaron contenedores o remolques frigoríficos en cada emplazamiento que no disponía ya de un espacio adecuado para el almacenamiento de alimentos. Estas unidades tenían dos metros de altura y anchura y seis metros de profundidad. En resumen, se produjeron y entregaron 45.252 cajas de comida para deportistas. La mayor cantidad de “Box Lunches” se produjo entre el 28 de julio y el 3 de agosto; el menor número producido en un solo día durante ese periodo fue de 2.100 y el mayor de 3.348.

# 128

---

Los servicios de bebidas incluían refrigerios suministrados por Coca-Cola y agua fresca de manantial por Arrowhead Puritas Waters. Los refrescos se servían en "dispensadores de premezclas" que extraían las bebidas de recipientes precargados a través de un refrigerador, con su respectivo surtidor. Asimismo, se disponía de refrigeradores eléctricos para refrescos en lata en zonas específicas. La ubicación sugerida para los dispensadores de premezclas era la zona de los atletas, el subcentro de prensa y la sala del personal; las neveras solían colocarse en el área de oficinas de la Federación Internacional en el recinto y en la sala de la familia olímpica. A las sedes más grandes, como el Coliseo (atletismo), se les asignaron unidades adicionales.

Entre el 1 y el 27 de julio se entregaron en todas las sedes equipos para la distribución de bebidas. Las asignaciones de las bebidas se hicieron antes de los Juegos y cualquier pedido de bebidas que superara la asignación total fue aprobado por la dirección de la sede, y no por el departamento central de servicios alimentarios. Las entregas se hicieron durante el periodo de los Juegos, en horarios concertados por el responsable del servicio de comidas del recinto con las empresas implicadas. La mayoría de los productos entregados se almacenaban fuera de los contenedores refrigerados de los remolques, aunque había espacio suficiente para almacenar el suministro actual y el del día siguiente en las zonas refrigeradas. Esto era especialmente beneficioso para los puntos en los que se consumían muchas bebidas debido al clima cálido. Se animó a los responsables del servicio de comidas de los locales a que almacenaran botes premezclados y botellas de agua y los colocaran por todo el recinto para permitir una reposición fácil y rápida de las unidades dispensadoras, que también estaban repartidas por el lugar. Se tuvo cuidado de que las bebidas no se almacenaran a la luz directa del sol. No se proporcionó servicio de comida en los lugares de entrenamiento, aunque se dispuso de agua embotellada y bebidas isotónicas en cada punto de entrenamiento. A lo largo de los Juegos, algunos equipos solicitaron comida y se les atendió mediante un procedimiento que les permitía llevarse alimentos no perecederos de los comedores de las villas.



# 129

---

Los patrocinadores y proveedores oficiales del LAOOC asumieron la responsabilidad básica del suministro de alimentos para los Juegos de la XXIII Olimpiada. Fueron los siguientes: Vons (cadena de supermercados californiana que fue el principal proveedor de alimentos para los JJ. OO, tanto en las Villas como en las sedes), Jerseymaid (productos lácteos y distribución de productos congelados y refrigerados), Foster Farms (productos avícolas), Coca-Cola USA (refrescos y equipo de suministros para su distribución). Campbell-Taggart (pan y bollería), M&M Mars (800.000 unidades de caramelos M&M y barritas Snickers), Arrowhead Puritas (agua embotellada e instalación de sistemas de purificación de agua) y Perrier (agua mineral).

En cuanto a los menús, la comida que se sirvió a los atletas y a los oficiales de los equipos se preparó en las cocinas institucionales situadas en las villas o en la central del Auditorio del Santuario. Los servicios de comida de las villas estaban operativos las 24 horas del día. El Baron's Bistro (USC-1.016 plazas), el Sproul Hall (UCLA-386 plazas) y en el De La Guerra Annex (UCSB-530 plazas), eran comedores que funcionaban las 24 horas del día y contaban con cocinas completas y personal para atender el flujo continuo de clientes, reponer las zonas de almacenamiento, realizar las principales tareas de limpieza y preparar las comidas siguientes. El funcionamiento de los demás comedores era el típico de las cocinas institucionales. Los productos alimenticios congelados requerían ser descongelados, calentados y reconstituidos antes de ser servidos.

Referente a las operaciones en las zonas de consumo de alimentos, la comida se suministraba en las villas al estilo de una cafetería. Los atletas accedían a los comedores a través de puntos de entrada únicos en los que se comprobaba su identificación. Pasaban a una zona en la que había bandejas, servilletas, cuchillos, tenedores y cucharas, y seguían hasta las mesas de vapor donde se exponía la comida caliente y se servía, a petición del cliente, por personal de servicio uniformado. A continuación, los comensales pasaban a las zonas en las que había ensaladas, postres, fruta, queso y bebidas. Había una amplia selección de condimentos. Las líneas de comida estaban dispuestas para el autoservicio, aunque había personal uniformado disponible para responder a las preguntas o proporcionar asistencia. El equipo ubicado en todos los comedores retiraba las bandejas a un punto central de eliminación cuando los comensales habían concluido sus comidas.

# 130

---

Los alimentos estaban identificados tanto en inglés como en francés y se utilizaban pictogramas siempre que era posible. Todos los utensilios para comer, los platos y los vasos eran desechables, lo que reducía el riesgo de enfermedades por prácticas de lavado inadecuadas. El personal de servicio estaba repartido por los comedores para responder a las preguntas o ayudar, si era necesario. En el transcurso de las operaciones en las villas se sirvió un total de 646.525 comidas en los comedores. El desglose por villas fue el siguiente:

El mayor número de comidas servidas en un día determinado se produjo el 28 de julio, con un total de 32.132 participantes. La media de comidas servidas entre el 14 de julio y el 15 de agosto fue de 19.592 al día. Las horas de servicio de comidas en las Villas se estandarizaron, excepto en la UCSB. Tanto en la UCLA como en la USC, todos los comedores estaban abiertos de 06:00 a 10:00 para el desayuno, de 11:00 a 15:00 para el almuerzo y de 17:00 a 23:00 para la cena. El servicio de comidas durante las 24 horas del día estaba disponible en el Baron's Bistro de la USC y en el Sproul Hall de la UCLA. Debido a los horarios de las competiciones matinales (las pruebas solían empezar a las 7.30 o a las 8.00 horas), el horario de desayuno en la UCSB en el De La Guerra Dining Hall era de 4.00 a 10.00 horas (en un anexo había servicio las 24h del día), el del almuerzo de 11.00 a 15.00 horas y el de la cena de 17.00 a 21.00 horas.

La tarea de alimentar a los miles de residentes de la villa fue inmensa. Se sirvieron casi 650.000 comidas y las tres villas disponían de comedores que funcionaban las 24 horas del día. Hubo que organizar instalaciones especiales de preparación de alimentos para apoyar el programa de "Box Lunches" para la alimentación de los atletas fuera de las villas, así como para aumentar la capacidad de preparación de alimentos para la Villa USC. El LAOOC también añadió casi 2.000 plazas adicionales para comer en la USC con la donación de un nuevo comedor y cocina permanentes con capacidad para 963 personas y la construcción temporal del Baron's Bistro con aforo para 1.016 personas. Además de la zona de servicio de comidas de las villas, había refrescos y agua en varios puntos de cada villa y se reponían con frecuencia.

# 131

---

Por último, en el Informe Oficial de los JJ. OO (76), se hace una retrospectiva, sobre los servicios de restauración de los JJ. OO donde se detallan los siguientes aspectos:

- El nivel general de satisfacción con los servicios de restauración por parte de los atletas y funcionarios fue alto. Se cubrieron todas las necesidades y no se informó de ningún caso de malestar dietético o intoxicación alimentaria entre los residentes de la Villa. En algunos casos, los atletas, especialmente los corredores de fondo y los nadadores, se mostraron preocupados por la falta de algunos alimentos, como verduras crudas y al vapor, pescado, leche descremada, requesón bajo en grasa y yogur, pero en general consideraron satisfactorio el alojamiento.
- El acuerdo de patrocinio en el que ARA Services se hizo responsable de gran parte del presupuesto, la planificación y las operaciones del servicio de comidas no alivió las responsabilidades del LAOOC en este ámbito. Se siguió necesitando personal para trabajar con ARA, para supervisar y definir las políticas y procedimientos en muchas áreas del servicio de comidas, de las que sólo era responsable ARA en algunos casos, como la distribución de refrescos y agua, los procedimientos de catering para funciones especiales y el programa de entrega y distribución de cajas de comida. Como crítica, hubiese sido positivo incluir a especialistas en dietética, equipos/instalaciones y compras, así como a la dirección general, en cualquier departamento de servicios alimentarios que trabaje con una empresa externa de gestión o planificación de servicios alimentarios.
- Debe hacerse una planificación cuidadosa al determinar el tamaño de las instalaciones necesarias para almacenar los víveres pedidos. Hubo casos en los que los alimentos se echaron a perder porque no se disponía de suficiente espacio de almacenamiento.
- Las operaciones del servicio de comidas en la Villa funcionaron relativamente bien. El Sistema de Gestión de la Alimentación (EMS) permitía realizar pedidos e informes de forma concisa y rápida, que podían controlarse de forma centralizada. Esto era muy importante, ya que los elementos de las “Box Lunches” se pedían a varios puntos y se reunían en un único sitio.

# 132

---

- Los suministros de alimentos procedían de empresas que eran patrocinadores o proveedores oficiales de los Juegos. Cada uno de los patrocinadores se comportó muy bien y cooperó cuando las necesidades superaron los requisitos estimados. Sin embargo, es importante que el organizador prepare con exactitud sus requerimientos antes de celebrar dichos acuerdos. Además, cada acuerdo debe contener disposiciones relativas al control de calidad de los productos entregados, que establezcan las expectativas de los organizadores y las responsabilidades del patrocinador o proveedor. En Los Ángeles, casi todos los patrocinadores y proveedores del área de servicios alimentarios realizaron un excelente trabajo en el suministro de alimentos y bebidas y respondieron a las necesidades del LAOOC. En particular, el uso de una gran empresa de comestibles como principal agente de compras de alimentos fue un éxito y podría haber eliminado todas las preocupaciones sobre la devolución de productos no utilizados si se hubiera elaborado un sistema satisfactorio con suficiente antelación.

Por otro lugar, en referencia a la gastronomía, los Juegos Olímpicos de 1984 fueron también una elaborada hazaña de gastrodiplomacia, según I. Mandelkern, que analiza como los JJ. OO cambiaron la historia de la cocina californiana. Desde un punto de vista político, porque la calidad y cantidad de la comida servida en las Villas Olímpicas era algo más que un gesto de hospitalidad: era un referéndum sobre la capacidad del país anfitrión para mantener a sus ciudadanos. En las siguientes líneas analizaremos este artículo que explica la importancia de la gastronomía y de los menús servidos a lo largo de Los Ángeles 84' (77).

El LAOOC tuvo que sacar partido de sus puntos fuertes culinarios. "Los Ángeles, durante julio y agosto, es capaz de proporcionar fruta y verdura en una variedad y cantidad como muy pocos lugares del mundo", proclamaba el documento de "visión alimentaria" del LAOOC. Esta ventaja, creían, les permitiría ofrecer un programa de restauración que, "en calidad, cantidad, preparación, presentación y sabor, superaría los servicios prestados en el transcurso de los pasados Juegos". Así pues, el menú, supervisado por ARA Services, intentaba combinar la investigación nutricional más avanzada con un toque internacional. Las recetas se probaron para satisfacer las necesidades de los deportistas (ricas en proteínas y carbohidratos complejos, con un mínimo de salsas y nunca fritas) y complacer a los paladares de todo el mundo.

En aquella época, un puñado de restaurantes de alta cocina empezaban a dar forma a la imagen culinaria de Los Ángeles. Esta estaba definida por ingredientes frescos de origen local, maridajes imprevistos de tradiciones dispares, técnicas culinarias eclécticas y un aire de cosmopolitismo desenfadado que inspiró al New York Times a intentar (varias veces) deconstruir los cimientos de la "cocina californiana".

# 133

---

Con todo, en las nueve cafeterías de la Villa Olímpica no había pechugas de pato a la plancha, ni eclécticas pizzas, ni rastro de achicoria. La margarina superaba a la mantequilla. La ensalada de gelatina con frutas era un alimento básico. La excesiva cantidad de melocotones, nectarinas, albaricoques, higos, cerezas y mangos frescos que se exhibía en cada una de las nueve cafeterías se contrarrestaba con envíos recurrentes de compotas de frutas almibaradas y trozos de piña enlatada. Y gracias a su acuerdo de patrocinio con M&M/Mars, el LAOOC tuvo en sus manos 800.000 paquetes de caramelos.

Sin embargo, en comparación con las competiciones olímpicas de décadas anteriores (en las que el menú incluía platos como chop suey), el catering de Los Ángeles diferente e innovador. Había elaboraciones muy calóricas: bistec suizo, pollo a la florentina y fettuccini alfredo, pero también había platos regionales favoritos: enchiladas de queso, gazpacho y sopa de aguacate. También había especialidades que todavía eran desconocidas para la mayoría de los estadounidenses en 1984: ceviche, tabulé, "verduras orientales y castañas de agua". Aunque muchos de estos platos podrían describirse más como interpretaciones americanas de cocinas extranjeras que como platos auténticos, introdujeron a los olímpicos en un nuevo léxico culinario. "Incluso recibimos un par de quejas de que el programa gastronómico era demasiado impresionante", afirma Rich Perelman, redactor jefe del Informe Oficial de los Juegos Olímpicos de 1984. "Las exhibiciones intimidaban a los atletas de países más pobres".

Para aquellos inmersos en la emergente escena gastronómica de California, el esfuerzo olímpico podía parecerse, como dijo un periodista de la ya desaparecida revista California, a "un vasto asunto de granja del medio oeste". Sin embargo, lo que hacía que el programa gastronómico de LA84 fuera distintivamente "californiano" no tenía tanto que ver con los restaurantes de alta cocina de los que se ocupaba la prensa gastronómica -Michael's, Trumps, Spago, etc.- como con el elaborado teatro de la abundancia que se exhibía en las cadenas medievales (por ejemplo, Sizzler) y en los asadores más elegantes que ya predominaban en el sur de California. En otras palabras, lo que los Juegos Olímpicos imitaban era un enorme bar de ensaladas. El concepto existía desde los años sesenta, pero hasta 1984 nunca se había reproducido a escala olímpica.

Diseñada para llamar la atención sobre la abundancia de productos frescos de California, esta bonanza de aguacate, jícama, brotes de alfalfa, huevos duros, bacon picado, remolacha en juliana, garbanzos, queso feta, pipas de girasol y corazones de alcachofa provocó exclamaciones de júbilo entre los atletas... una vez que entendieron como funcionaba. Nos costó un poco acostumbrarnos", dice Perelman. "Tuvimos que asegurar a algunos atletas que podían seguir viniendo todo lo que quisieran".

# 134

---

A los atletas se les proporcionaban bolsas para llevar la comida a sus habitaciones, lo que convertía algunos platos -como el kimchi- en éxitos sorpresa. "Desaparecía cada noche, y no sabíamos adónde iba a parar", cuenta Anita DeFrantz, que dirigió la Villa de la USC durante los Juegos Olímpicos de 1984. "Al final descubrimos que los atletas se lo llevaban a sus habitaciones para desayunar al día siguiente". Según varios medios de comunicación, cada día se suministraban hasta cuatro cajas a una de las villas olímpicas. Los atletas olímpicos, al menos antes de la competición, no son conocidos por dar grandes saltos de fe culinarios. (Excepto si eres la estrella del atletismo Carl Lewis, que cenó en Michael's todas las noches de los Juegos). Sin embargo, los elaborados expositores de quesos, panes y frutas, por no hablar de los filetes a la parrilla al aire libre, hicieron de las nueve cafeterías de la Villa Olímpica lugares interesantes para relacionarse.

"La forma más fácil de conocer a atletas de otros países era siempre en la cola del servicio de comidas", recuerda John Naber, antiguo nadador olímpico. Y aunque algunas naciones, como Italia, traían a sus propios chefs para ayudar a supervisar la cocina, el LAOOC de Los Ángeles se aseguraba de que se cumpliera la comensalidad. "Si un cocinero [del Comité Olímpico Nacional] quería cocinar un plato para los atletas, tenía que hacer lo suficiente para servir a todos los que venían a comer a la cafetería", dice DeFrantz.

Por supuesto, las provisiones para los atletas eran sólo una de las facetas del programa alimentario de LA 84'. Otros aspectos tuvieron bastante menos éxito. Aunque California se estaba forjando una reputación mundial por su comida fresca y saludable, la fantasía no se traducía en ingresos. La ausencia de cerveza en muchas de las sedes de la competición provocó quejas y ralentizó las ventas de las concesiones. Y aunque los Juegos Olímpicos de 1984 fueron el primer acontecimiento deportivo internacional de la historia moderna en ofrecer vasos de fruta, yogur y sándwiches vegetarianos (pitas rellenas de aguacate, brotes de alfalfa, tomate, lechuga y queso rallado) junto con perritos calientes y patatas fritas en los estadios de competición, estas opciones más ligeras fracasaron cuando se compararon con la comida tradicional de los estadios.

LA 84' dio un nuevo significado a la "cocina californiana", que tenía menos que ver con las cocinas abiertas y los hornos de leña y más con las opciones, el eclecticismo y una receta de ensalada de aguacate y pomelo que podía prepararse en casa. "No cabe duda de que [el programa alimentario] tenía un componente de orgullo nacional", afirma Perelman, "y todo el mundo estaba de acuerdo en que la comida de las Villas Olímpicas era mejor que la de Moscú cuatro años antes".

### 5.4.5. SEÚL 1988

El Comité Organizador de los Juegos Olímpicos de Seúl (SLOOC) llevó a cabo sus servicios de alimentación con el entendimiento básico de proporcionar a los atletas y a los funcionarios, unas comidas de la mayor calidad a bajo coste y con la mayor eficiencia económica, tal y como se detalla en el Informe Oficial de los JJ. OO de Seúl (78). Se acordó que era necesario un periodo de preparación suficiente para asegurar la mano de obra y los materiales necesarios para operar un servicio a gran escala como el de los Juegos, y que la asistencia profesional sería la más eficaz.

El SLOOC decidió en su plan inicial, remitirse a organizaciones referentes en cuanto a la restauración y recibió propuestas de los posibles establecimientos: Hotel Lotte, Shilla y Plaza. Estos tres establecimientos ya habían adquirido la experiencia y los conocimientos necesarios al participar en los 10º Juegos Asiáticos de Seúl, y el SLOOC decidió seleccionar al contratista oficial del servicio de comidas realizando una licitación cerrada entre ellos. Las condiciones del contrato incluían la gestión del servicio de comidas para un total de 254.000 personas, sobre la base de un tamaño total de las delegaciones estimado en 13.674 personas. El presupuesto se fijó en 7.621 millones de wones. En mayo de 1987, el Hotel Lotte y el Shilla fueron elegidos contratistas de servicios conjuntos con un pago por contrato de 5.610 millones de wones. La liquidación de las cuentas se basó en el número de usuarios del servicio, aunque el contrato inicial se basó en el total de personas a las que había que garantizar el servicio de restauración (el 70% o 184.800 personas) (78).

# 136

---

Las instalaciones de la cocina eran responsabilidad del SLOOC y las facturas de limpieza, agua y calefacción estaban exentas del pago del contrato. En marzo de 1987, al elaborar un plan de servicio de comidas, se decidió elegir al contratista para la instalación del equipo de cocina. La licitación abarcaba el diseño y la construcción, con una condición contractual que exigía un 25% de recompra. El presupuesto necesario se fijó en 1.800 millones de wones. En mayo se seleccionó a Samwoo International Development como contratista del equipamiento necesario, la misma empresa que suministró el servicio para los Juegos Asiáticos de Seúl (78).

Un artículo publicado por Jae-Hoon Sun en la Revista del Movimiento Olímpico, detalla como se llevaron a cabo los servicios de alimentación de los JJ. OO (79). El SLOOC puso en marcha sus planes para la elaboración de menús en diciembre de 1986 utilizando como referencia a los informes de los Juegos Asiáticos de Seúl, los 17º Juegos Olímpicos de Roma, los 20º Juegos Olímpicos de Múnich, los 21º Juegos Olímpicos de Montreal y los 23º Juegos Olímpicos de Los Ángeles (78). En febrero de 1987, el SLOOC recurrió al Instituto de Desarrollo Turístico de Corea de la Universidad de Kyunggi para que elaborara los costes estimados del menú. La lista del mismo se determinó en marzo, tras consultar con las organizaciones relacionadas. La primera degustación se celebró el 17 de septiembre. Tuvo lugar en el Salón de la Gimnasia, dentro del Parque Olímpico, y a ella asistieron unas 1.000 personas, incluido el presidente del COI, Samaranch, durante más de tres horas. En la exposición se realizó una encuesta general, en la que los coreanos dieron una valoración relativamente favorable (78).

Los extranjeros, a pesar de todo, calificaron de inadecuados el sabor, el colorido de los alimentos y la calidad de la carne, por lo que se buscó un remedio y planes complementarios para los menús. El nuevo proyecto preveía la contratación de verduras hidropónicas, el énfasis en los platos calientes, la garantía de calidad de la carne mediante la designación de proveedores y la diversificación de los alimentos tradicionales coreanos y asiáticos. El nuevo menú complementado se envió a 167 CONs, en mayo de 1988 para sondear sus opiniones. El 3 de septiembre se celebró una segunda muestra de degustación con los menús finalizados. El servicio de comidas estaba conformado por platos de estilo occidental, en un ciclo de cinco días que proporcionaba un mínimo de 6.000 calorías al día. Asimismo, se elaboró un menú especial para ofrecer una selección de comidas a las personas con necesidades específicas según la religión y el origen geográfico (78).

El menú de los Juegos incluía 266 tipos de comidas diferentes, 39 más que en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles, y más diversos que los 220 platos de la Universiada de 1987 y los 244 de los Juegos Asiáticos de Seúl.



# 137

---

Había 70 opciones diferentes para el desayuno, 92 para el almuerzo y 104 para la cena, así como 19 tipos de comidas en caja (“Box Lunches”) y 20 tipos de aperitivos para satisfacer los distintos gustos de los atletas y los funcionarios (79). Los alimentos utilizados en el comedor de la Villa ascendieron a 1.044 toneladas, lo que supuso una media de cuatro camiones de 8 toneladas al día durante 33 días de funcionamiento. En valor económico, la cantidad fue de 2.300 millones de wones o 3,66 millones de dólares. Los principales ingredientes y el consumo fueron 42.776 kg de carne de vacuno, 30.227 kg de carne de cerdo, 42.561 kg de pollo, 10.117 kg de cordero, 1.813 kg de pavo, 30.651 kg de pescado, 166.237 kg de verduras, 180.544 kg de frutas, 27, 820 kg de cereales y 124.138 latas de zumo (79).

Los suministros alimentarios fueron productos originarios de la propia Corea. Los alimentos nacionales representaron el 80,3%, o 838 toneladas, mientras que las importaciones supusieron el 19,7%, o 205 toneladas. Hanyang Store Co., Ltd. se encargó del almacenamiento y fue la empresa responsable de la compra masiva de productos agrícolas, vegetales y frutales. El Centro de Suministros para Hoteles Turísticos de Corea se encargó de suministrar productos importados, mientras que la Federación Nacional de Cooperativas Ganaderas aseguró la importación de carne de vacuno para satisfacer los gustos de los extranjeros. Además, se firmó un contrato de suministro con una unidad de la Asociación de Cooperativas Agrícolas de Inje-gun, Kangwon-do, para tomates y pimientos, y con la Asociación de Cooperativas Hortícolas de Pyongchanggun, de la zona de Taekwanryong, para verduras. Se trajeron manzanas, melocotones y uvas de las zonas de Kyunggido y peras de Chungchongnam-do (78). Cabe destacar que, las oficinas policiales realizaron una inspección minuciosa y constante de las zonas contratadas para el cultivo, y la oficina de orientación agrícola se unió a otras en los asuntos directos de producción y saneamiento. Los productos suministrados a través de los patrocinadores oficiales fueron vigilados con esmero para cumplir con las normas higiene y seguridad, sometiéndose a duros controles.

El proceso de transporte de los materiales alimentarios comenzaba con la policía y los inspectores de higiene del Ministerio de Sanidad y Asuntos Sociales encargados de la seguridad higiénica que se encargaban de revisar los envases y envoltorios (78). Se colocaban sellos de seguridad y se confirmaban los documentos de entrega antes de que los inspectores examinaran los materiales.

# 138

---

A continuación, se trasladaban a la Villa en vehículos que llevaban las pegatinas correspondientes junto con personal de seguridad. Se comprobó que los materiales tenían los precintos adecuados y los documentos de entrega antes de introducirlos en el almacén. Para garantizar la frescura de los productos alimentarios, los alimentos secos, la carne, los artículos importados, los materiales de procesamiento y el pescado se almacenaron en un primer lote entre el 15 y el 31 de agosto. Los productos difíciles de guardar, como la leche, los huevos y los helados, se suministraron en un ciclo de tres días (78).

Relativo a los servicios de restauración, se designó un comedor en el Pabellón de los Atletas, con una superficie de 12.377 metros cuadrados, que tenía capacidad para 4.200 personas al mismo tiempo, 2.700 en la primera planta y 1.500 en la segunda. El comedor estaba abierto las 24 horas del día. El servicio regular de comidas era de 6 a 10 horas para el desayuno, de 11 a 16 horas para el almuerzo y de 17 a 23 horas para la cena. Entre las comidas se servían aperitivos de 10 a 11 horas, de 16 a 17 horas y de 21 a 6 horas (79). El comedor funcionaba en régimen de autoservicio con raciones ilimitadas. Con todo, estaba prohibido llevar comida fuera del comedor. La organización del comedor era responsabilidad del personal de operaciones. En principio, el servicio de comidas estaba disponible para los atletas y los funcionarios con tarjetas AD, pero los visitantes de la villa y los invitados VIP podían comprar tickets de comida en el centro de servicios del CON. Para mayor comodidad, la primera planta del comedor se dividió en seis zonas y la segunda en cuatro zonas, lo que permitió a las delegaciones sentarse en grupo durante las comidas (78). Sólo se utilizó la primera planta hasta que se llegó a los 4.800 deportistas en la Villa, y cuando el número llegó a los 7.200, es decir, el 50% del total previsto, se puso en funcionamiento toda la sala. El comedor sirvió un total de 835.344 comidas a 14.501 atletas y funcionarios de 160 países. Esto supuso una media de 58 comidas y una estancia de 19 días por persona (79).

En esta edición también se optó por implementar el servicio de “box lunches”. Este servicio podían usarlo los atletas que tenían que permanecer en el lugar de la competición durante más de cuatro horas. En total, se distribuyeron 20.468 cajas, 18.833 para el almuerzo y 1.635 para la cena. Los “box lunches” debían ser solicitados por escrito por el jefe de misión 24 horas antes de que se necesitaran. En el curso del servicio de comidas, se entregaron 14.649 cajas de almuerzo, mientras que 5.819 fueron recogidas por los propios atletas. Se empleó un congelador de 1,5 toneladas para evitar que los alimentos se estropearan mientras se entregaban, y los funcionarios de seguridad acompañaron la rutina de distribución. La comida para llevar se hizo entre la medianoche y las 7 de la mañana del día siguiente al pedido. Los funcionarios se encargaban desde la elaboración hasta el envoltorio y sellaban el día y la hora antes de ser enviados con una confirmación final del director (79).

# 139

Por último, las instalaciones de la cocina se dividían entre el sótano y la primera planta del pabellón de los atletas. La preparación inicial de los alimentos se hacía en el sótano, mientras que la cocción se realizaba en el primer piso. La cocina completa abarcaba 6.552 m<sup>2</sup>, 4.281 m<sup>2</sup> para el sótano y 2.271 m<sup>2</sup> para la segunda planta. Todos los alimentos se recibían en el muelle de carga del subterráneo del pabellón de los atletas y se depositaban en un almacén poco después. La cocina del sótano estaba equipada con una sala de preparación de alimentos (sala de procesado de carne, sala de verduras, etc.), así como con refrigeración, congelador, alimentos secos, almacén frigorífico de basura, almacén de secado de basura, taquillas para los empleados, plataforma de carga y oficina. La cocina de la primera planta también estaba equipada con sala de preparación, depósito frigorífico y congelador, almacén ordinario y oficina (78). Se compraron 5.232 utensilios de cocina de 129 tipos diferentes, con un coste de 78,02 millones de wones, mientras que se gastaron 79,12 millones de wones en 21.790 utensilios de comedor de 17 tipos diferentes. Asimismo, hubo una enorme cantidad de productos de un solo uso para fines sanitarios. Se utilizaron más de 10,84 millones de artículos de 20 tipos, incluyendo unos 900.000 cuchillos para carne, 720.000 ensaladeras, 1,7 millones de vasos de papel y 1,5 millones de servilletas para la cena (78).

Un total de 394 cocineros se encargaban de hacer las comidas, con 30 jefes de cocina que organizaban equipos de cocina para los diferentes menús. La disposición de los alimentos, la orientación y la sanidad eran las tareas de un grupo de gestión de comedores de 294 miembros, mientras que 127 personas se encargaban del mantenimiento de los utensilios. Los contratistas de servicios asignaron 107 empleados a las cuestiones administrativas, 25 a la gestión de los equipos y 20 a la preparación y el envasado (78).

### 5.4.6. BARCELONA 1992

El objetivo del programa de servicios de restauración colectiva de los JJ. OO de Barcelona 92' era garantizar el suministro de alimentos para todos los grupos (competidores y funcionarios, jueces y árbitros, personal de los medios de comunicación, personalidades y Team'92), y en todas las sedes de los Juegos durante el periodo operativo (80). Para elegir los menús en la fase de planificación del proyecto hubo que tener en cuenta la variedad de nacionalidades de los invitados -más de 170 países, con religiones, etnias, culturas y hábitos alimentarios muy diferentes-, así como las diferencias entre los grupos -deportistas, periodistas y VIP- y los horarios y lugares en los que habría que servir las comidas. Otra consideración que incrementó la complejidad de la operación fue el hecho de que tuviera que llevarse a cabo en una parte del mundo donde las temperaturas del verano son extremadamente altas y húmedas. En los siguientes párrafos, gracias a la información obtenida en el Informe Oficial de los Juegos de Barcelona, analizaremos como fue el abordaje de los servicios de restauración (80).

La División de Restauración del COOB'92 se encargó de planificar y montar las instalaciones, definir las operaciones, contratar a las empresas externas que trabajarían en el proyecto y, por último, gestionar y supervisar los servicios en el marco de los Juegos (80). Así, la división se encargó de decidir qué alimentos se ofrecerían en los Juegos, elaboró los menús -tras aprobarlos desde el punto de vista del valor nutricional y la dieta-, negoció los contratos con las empresas que suministrarían productos, equipos y servicios y supervisó el abastecimiento de más de 800.000 comidas para competidores y oficiales y 500.000 para el personal de la organización, así como el servicio de catering en las villas de los medios de comunicación, la villa de los jueces y árbitros y el campamento internacional de la juventud.

# 141

---

La división se constituyó en marzo de 1990 con un director de proyecto y en diciembre de 1991 contaba con una plantilla de 16 personas. En la fase operativa, el COOB'92 contrató a 82 personas para que trabajaran en tareas administrativas y de gestión en las unidades. Para hacerlo más flexible, se dividió en tres sectores: restauración en las villas, restauración en las sedes de las competiciones y centros de apoyo, y organización y recursos; este último incluía la logística, los recursos humanos y la gestión del presupuesto. Para reforzar la estructura, en junio de 1990 se llegó a un acuerdo con ARA Services, que se convirtió en proveedor oficial en materia de Servicios de Restauración. La empresa puso a disposición del COOB'92 un equipo de personal para definir y planificar los servicios y ponerlos en práctica durante la fase de operaciones. El presupuesto total, incluyendo estudios, equipamiento, contratación de servicios y compra de materias primas, fue de 4.417 millones de pesetas.

Desde la División de Restauración fueron conscientes de la importancia de una alimentación adecuada para el mantenimiento del equilibrio físico y psicológico, tanto de los competidores como del personal. El COOB'92 estableció desde el principio que la comida proporcionaría una dieta equilibrada, sería abundante y estaría sujeta a las máximas precauciones de seguridad en materia de higiene y sanidad. El Comité Organizador también estableció un plan global para controlar la calidad y la seguridad de los ingredientes, que tenía en cuenta elementos que iban desde el diseño de las instalaciones y los almacenes hasta una rigurosa selección de proveedores, métodos de producción y transporte, análisis y controles. Como apunte, en la fase operativa se recogieron 2.034 muestras de alimentos para la vigilancia epidemiológica y se analizaron algunos alimentos, en especial los afectados por las alteraciones de la cadena de frío, los productos de cuarta y quinta gama y los que eran cocinados en las instalaciones.

La División de Restauración gestionaba la adquisición de materias primas. Se decidió que las compras, aparte de los productos básicos como el pan, la fruta y la verdura, se concentraran en una gran empresa (BonPreu SA) capaz de responder a cualquier emergencia y que aceptara la devolución de lo que sobrara después de los Juegos. Mediante un concurso en marzo de 1991, las concesiones se otorgaron a dos empresas, una para la Villa Olímpica (Sodexo-Coemco) y otra para las Villas de Banyoles y La Seu d'Urgell (Eurest). Las empresas suministraron los recursos técnicos y el personal para la producción y distribución de los alimentos.

# 142

---

A lo largo del primer semestre de 1991, se auditaron 57 empresas proveedoras, entre las que se encontraban los patrocinadores oficiales, para decidir las posibles asociaciones con el servicio de restauración de los Juegos. Al final los elegidos fueron Coca-Cola (refrescos y zumos), Mars (aperitivos y chocolate), Campofrío SA (carne y conservas cárnicas), Danone (yogur), Frigo SA (helados y productos congelados), Cola-Cao (bebida de cacao, chocolate en polvo y batidos), Damm (cerveza sin alcohol), Freixenet (cava), Fontdor (agua mineral sin gas), Vichy Catalán (agua mineral con gas), Comercial Gallo SA (pasta y salsas), Carbonell y Compañía de Córdoba SA (aceite y vinagre), Kellogg España SA (cereales), Marcilla (café y máquinas de café).

Los deportistas y los oficiales de los equipos disponían de un servicio de restauración gratuito (como apunte, el alojamiento de los competidores también fue gratuito) las 24 horas del día en las tres villas olímpicas, durante todo el periodo de la operación, del 11 de julio al 12 de agosto en Barcelona y hasta el 6 de agosto en Banyoles y La Seu d'Urgell. Asimismo, se prestó un servicio de restauración para los competidores y los oficiales de los equipos fuera de la Villa Olímpica en las sedes en las que competían; la misma empresa que suministró la comida para el personal de la organización se encargó del catering en las áreas de descanso de cada una de ellas.

La Villa Olímpica de Barcelona contaba con dos áreas de restauración. La primera abarcaba una superficie total de 32.900 m<sup>2</sup>, incluyendo tiendas, zonas de producción, cocinas y cantina. Los almacenes estaban conectados con la zona de producción por medio de ascensores y rampas y tenían su propio muelle de descarga de materias primas. La zona de restauración constaba de 20 islas de autoservicio, o free flows, cada una de las cuales ofrecía diferentes tipos de platos en forma de buffet. La superficie de los comedores era de 8.500 m<sup>2</sup> y podían atender 3.500 servicios a la vez. El espacio estaba dividido por módulos que se abrían en función del número de competidores y funcionarios que querían comer.

La segunda zona de restauración, en el muelle del puerto olímpico, ocupaba una superficie total de 4.250 m<sup>2</sup> y tenía capacidad para 1.250 personas. También estaba dividida en módulos, cada uno de los cuales ofrecía una especialidad (pizza, fruta, sándwiches), y había un restaurante para los VIPs. Se sirvieron un total 625.000 comidas en la Villa Olímpica.

Los horarios de apertura eran: de 5.00 a 11.00 para el desayuno, de 11.00 a 16.00 para el almuerzo y de 18.30 a 24.00 para la cena. Fuera de este horario había una oferta de comida más limitada para cubrir las 24 horas de servicio. El personal necesario para todos los servicios de restauración, incluyendo producción, limpieza y logística, era de 1.526 personas.

# 143

Para reducir el número de entregas mientras se celebraban los Juegos y por razones obvias de seguridad, todos los productos no perecederos y no alimentarios se almacenaron en la Villa o en locales controlados por la organización tres meses antes de la inauguración. Los productos frescos, como el pan, la fruta y la verdura, se entregaron diariamente en función de las necesidades.

Los menús de cada semana se elaboraban a partir de una lista con una amplia gama de platos, evitando la repetición de combinaciones.

La producción se basaba en el concepto de restauración colectiva y de productos de cuarta gama (productos preparados que necesitan un complemento o un proceso final antes de ser consumidos) y de quinta gama (productos preparados que sólo necesitan ser descongelados o sacados del envase para estar listos para ser consumidos), con un tiempo de reacción muy rápido para adaptar la producción al consumo.

En general, el resultado fue muy positivo y satisfactorio. Se respetaron al pie de la letra las normas de higiene y sanidad, evitando así cualquier tipo de incidente durante la operación, y los tiempos de espera fueron casi inexistentes. En conjunto, el valor dietético y nutricional de la comida tanto en calidad como en cantidad, los tipos de servicio, los horarios, la limpieza y el personal fueron muy valorados por los residentes y esta opinión fue ratificada por los cuestionarios entregados a las delegaciones tras la operación. Por último, se realizó una investigación, sobre los hábitos nutricionales de los deportistas a lo largo de los JJ. OO de Barcelona 92' que será analizada en el apartado de discusión (81).

### 5.4.7. ATLANTA 1996

El objetivo del Departamento de Alimentos y Bebidas del Comité Organizador de los Juegos Olímpicos de Atlanta 1996 (ACOG) fue proporcionar un servicio de alimentos y bebidas de alta calidad y asequible a todos los participantes y al personal de los Juegos para contribuir a fomentar una experiencia olímpica positiva. El departamento recopiló las necesidades de los deportistas, contrató los servicios en las sedes de competición y de no competición, y garantizó un suministro constante. El éxito de esta misión dependió del estricto cumplimiento de altos estándares de calidad y equidad. Tal y como se detalla en el Informe Oficial (82), durante los Juegos, el servicio de comidas y bebidas se prestó a más de 2 millones de espectadores y a más de 100.000 atletas, dignatarios, medios de comunicación y personal en 31 sedes de competición, 297 sedes de no competición, 3 villas de patrocinadores y todos los puestos médicos.



# 145

---

Para ello, ya en septiembre de 1993, Alimentos y Bebidas comenzó a funcionar como una división independiente de los Servicios de los Juegos. El primer objetivo fue fijar las necesidades de alimentos y bebidas de la Familia Olímpica (82). Una vez determinadas, la división planificó el desarrollo del presupuesto, el catering, las concesiones, los requisitos de espacio, la adquisición de productos de los patrocinadores y los servicios de apoyo y entrega para satisfacer esas necesidades. La planificación se centró en los requisitos de espacio dentro de la edificación de nuevas instalaciones por parte del Departamento de Construcción y en las cuestiones contractuales, para cumplir las normas de servicio de los posibles productos y los requisitos de limpieza de las sedes del COI. Todas las negociaciones con los patrocinadores de los Juegos en la categoría de productos alimentarios fueron gestionadas por el ACOP.

En marzo de 1995, se determinó que sería necesario contar con más personal y recursos para el servicio de comidas y bebidas. Se identificaron los requisitos para la contratación de un proveedor principal de Servicios de Restauración para el servicio de comida especializado y la entrega en el punto de venta, y un concesionario principal para el punto de venta al por menor en todas las sedes. En marzo de 1996, el departamento se organizó en función de las necesidades de los participantes y asumió la responsabilidad de coordinar y contratar con los contratistas de servicios de alimentación, los concesionarios, los maestros de ceremonias y algunos patrocinadores y proveedores olímpicos. Esta responsabilidad incluía el desarrollo y el cumplimiento de las políticas y procedimientos del ACOG; la formación del personal; la coordinación de la construcción final de las sedes; el funcionamiento de las instalaciones permanentes y temporales en las sedes; la entrega de todos los productos a las instalaciones con el cumplimiento de las políticas de logística, control de calidad y sanidad establecidas por los funcionarios de salud pública; la coordinación con la Familia Olímpica y el Departamento de Protocolo sobre las necesidades de restauración de la Familia Olímpica; la finalización y entrega de las comidas y bebidas al personal de los Juegos; y los controles financieros sobre el presupuesto de Alimentos y Bebidas y la distribución del valor añadido (VIK).

La comunicación con los patrocinadores de los Juegos, los proveedores y los contratistas, así como la coordinación para el éxito de la prestación del servicio de comidas, fue vital durante el desarrollo, el análisis de los requisitos y la asignación de los servicios. En los contratos los operadores aceptaban la responsabilidad operativa y financiera de sus entregas a cambio de los derechos de concesión a los espectadores, contribuyendo al "éxito" del programa de entrega. El aspecto más problemático de la planificación inicial fueron los requisitos de exclusividad de ciertos contratos con proveedores que no eran capaces de suministrar el volumen necesario de productos y servicios. El uso de varios vendedores y suministradores fue elemental para el éxito del programa.

# 146

---

Los esfuerzos para proporcionar servicios de comida y bebida a la Familia Olímpica se basaron en la sinergia entre requerimientos alimenticios y características de la sede (82). El tamaño y la complejidad de estos recintos variaban en función de los requisitos de producción específicos de cada ubicación. Se incluían remolques de refrigeración y congelación eléctricos o de gasoil para el agua, el hielo y los productos perecederos, así como remolques de almacenamiento en seco para los artículos de alimentación no perecederos, el papel y los suministros de limpieza, y el equipo. Los patrocinadores proporcionaron remolques para sus productos VIK y donados, que incluían refrescos, pan, aperitivos y cerveza, cuando estaba permitido. Por otra parte, Alimentos y Bebidas y sus contratistas obtuvieron remolques adicionales de refrigeración y almacenamiento. Un gerente de alimentos y bebidas en cada sede gestionó las obligaciones del personal del ACOG y de la Familia Olímpica, elaborando el plan de las instalaciones (82).

De igual modo, el objetivo del Servicio de Alimentación y Bebidas era ofrecer a los atletas, entrenadores y funcionarios alimentos y bebidas nutritivos que favorecieran la competición deportiva (82). El Departamento de las Villas Olímpicas se encargaba de prestar el servicio de alimentación a los deportistas alojados en la Villa principal y en las villas satélite, incluyendo el servicio de "Box Lunches" en los lugares más remotos. El servicio de alimentos y bebidas y el de la Villa Olímpica compartieron recursos y trabajaron con el ACOP para informar a los patrocinadores y proveedores establecidos y potenciales, y así perfeccionar los requisitos del servicio de alimentos. Para complementar el programa de servicio de comidas de la Villa Olímpica, Alimentos y Bebidas ayudó a servir comidas calientes a los atletas, entrenadores y funcionarios en algunas ubicaciones remotas. Las sedes de Lake Lanier, Georgia International Horse Park y Stone Mountain Park Tennis Center solicitaron el servicio de comidas calientes debido a su distancia de la Villa y a la cantidad de tiempo que los integrantes pasarían en estos lugares. Las comidas proporcionadas eran comparables a las ofrecidas en los menús de la Villa, y consistían en un menú rico en hidratos de carbono y bajo en grasas, con al menos una opción vegetariana en cada comida. Se contrataron Servicios de Restauración locales o concesionarios existentes para prestar estos servicios.

En la medida de lo posible, se revisaron los requisitos y los menús con el personal del servicio de comidas de la villa para que se ajustaran a las necesidades específicas de los deportistas. El servicio de comidas y bebidas proporcionó una selección de frutas y aperitivos en los salones de los atletas y en los campos de juego. Los atletas también disponían de un servicio de bebidas ilimitado y continuo en los vestuarios, zonas de calentamiento y salones, consistente en agua embotellada, refrescos y bebidas deportivas. Asimismo, estaba disponible un servicio continuo de bebidas en el terreno de juego durante la competición y, en algunos casos, también se ofrecía fruta y café.

# 147

---

Los servicios de alimentación de la villa Olímpica se encargaron de servir comidas nutritivas y apetitosas a los residentes, huéspedes y personal de la villa. El departamento organizó y dirigió las operaciones junto con las empresas ARAMARK Food Services, McDonald's, The Coca-Cola Company y Crystal Springs Water Company. Estos patrocinadores y proveedores de los Juegos apoyaron las operaciones de alimentos y bebidas para proporcionar un servicio de alimentos de alta calidad las 24 horas del día. El objetivo era conseguir una restauración armoniosa y flexible para adaptarse a los entrenamientos o las competiciones de los deportistas. Además, se dio cabida a los diferentes gustos y satisfacer las necesidades dietéticas básicas y los diversos requisitos nutricionales de los atletas de todos los países participantes, preparándose comidas Kasher, Halal y vegetarianas. Las selecciones de alimentos estaban identificadas en inglés, francés y español, y con pictogramas. Todos los días se servía pasta, arroz, sopa y pescado. En cada comida se ofrecían de tres a cinco platos principales, 20 o más ensaladas, fiambres en rodajas y quesos variados. En total se sirvieron unos 550 platos diferentes para atletas de 197 países (83).

Curiosamente, en una entrevista al jefe de Cocina de ARAMARK, Louis Ferretti, en los Juegos de Atlanta 1996, se explicaron algunas anécdotas relacionadas con la alimentación de los deportistas (84). En primer lugar, la organización vio como se superaron las expectativas de consumo de fruta, que se situaron en unas 8-10 por atleta, respecto a las 5-6 que previó el Comité Organizador. El plátano y el melón (como dato, se utilizaron más de 2500 melones al día) fueron las más consumidas. Asimismo, el jefe de la Delegación China se quejó de la poca presencia de la comida asiática y hubo que incorporar ocho elaboraciones de estilo shzechuan al menú, junto con un plato de tofu salteado. Siguiendo en la línea de la gastronomía asiática, a Ferretti, le sorprendieron las dos toneladas de Kimchi servidas durante los JJ. OO. Además, la cocina americana, tuvo un papel muy importante en el transcurso de los Juegos, ya que se prepararon más de 40.00 chuletas de ternera. Por último, destaca que el restaurante de McDonald's tuvo un gran éxito debido a la representación de la cultura americana, nutriendo a los atletas de hamburguesas, patatas fritas y Coca-Cola (84).

Como apunte, mientras se celebraron los Juegos de Atlanta, se desarrolló el programa culinario "Saborea el Sur". Diseñado para los visitantes en el Parque del Centenario, en esta operación pretendía exponer a los asistentes una abundante variedad de cocina sureña que incluía platos clásicos como el jamón de Virginia, el bagre de Mississippi, las galletas y la salsa de Georgia y el pastel de Kentucky. Junto con las pizzas, las patatas fritas y las hamburguesas, había patas de cerdo en escabeche, tarta de lima, sémola de maíz y chitlins (intestinos de cerdo) (84).

# 148

---

En los comedores se aplicaban estrictas medidas de control de acceso y tenían las siguientes características (82). La mayor cantidad de raciones servidas en un día fue de 63.000 el 19 de julio de 1996. La media de comidas servidas a diario entre el 15 de julio y el 4 de agosto fue de 58.000. El comedor principal de la Villa Olímpica, con capacidad para 3.500 personas, era una carpa con paredes duras y suelo elevado, construida en un aparcamiento de 7.905 m<sup>2</sup>. La estructura se edificó en 21 días y se desmontó en 7 días. En ella se encontraban las oficinas del servicio de comidas, un congelador/refrigerador de 651 m<sup>2</sup>, estanterías para el almacenamiento de alimentos secos, una zona de recepción de muelle de nueva construcción de 9.765 m<sup>2</sup> y los 26 remolques de tractor recién instalados e interconectados (2.604 m<sup>2</sup>) que constituían la cocina principal. McDonald's gestionaba tres comedores complementarios de servicio completo situados en los edificios residenciales o junto a ellos, en los lados norte, este y oeste de la Villa. Estos comedores permitían a los atletas comer sin tener que desplazarse al comedor principal. Los comedores del norte y del este tenían capacidad para 200 personas en tiendas de campaña con aire acondicionado. El comedor suplementario en el lado oeste de la Villa era una instalación de servicio de alimentos de 795 metros cuadrados con capacidad para 350 personas. Los comedores complementarios funcionaron del 6 de julio al 5 de agosto de 1996. Los servicios de comedor para invitados se ofrecían en una instalación preexistente en la zona internacional, de 3.348 metros cuadrados y con capacidad para 500 personas. Fue operado por ARAMARK del 6 de julio al 7 de agosto, y estaba abierto de 07:30 a 24:00 para los atletas y de 09:00 a 19:00 para los visitantes.

McDonald's también operaba dos quioscos, situados en el comedor principal y en el comedor de invitados. Cada uno de ellos ofrecía un menú limitado de especialidades de McDonald's. ARAMARK y McDonald's adquirían a diario alimentos y productos no alimentarios. Las cantidades se basaron en las proyecciones de ocupación de los comedores de la Villa, en las fechas previstas de llegadas y salidas de los equipos, en los menús previstos, en el carácter perecedero de los alimentos y en la capacidad de almacenamiento disponible. Los proveedores cargaron los vehículos en sus respectivos lugares de operación y las entregas se realizaron entre las 24:00 y las 06:00 horas (83).

# 149

Adicionalmente, se ofrecieron "Box Lunches" a los atletas y oficiales de equipo cuyos entrenamientos o pruebas requerían de su ausencia de la Villa durante cuatro horas o más. El programa servía a todos los lugares de competición, excepto a los de boxeo y acuáticos, que estaban situados al lado de la Villa (82). A través de Info'96, el sistema electrónico de información que servía a los Juegos, los jefes de equipo podían hacer los pedidos hasta 19:00 horas del día anterior a la entrega. Las "Box Lunches" se producían en una cadena de montaje en la cocina principal entre las 16:00 y las 01:00 horas. Los controladores inspeccionaban y verificaban el contenido de cada caja, colocaban un sello de seguridad y sellaban la caja con la fecha de producción. Las comidas se refrigeraban hasta su distribución a las distintas sedes mediante vehículos refrigerados. En total, se produjeron 57.915 comidas (83).

Los servicios de alimentación planificaron y dirigieron las recepciones y reuniones con posibilidad de catering en varios lugares de la villa. Los jefes de misión o sus designados podían hacer pedidos de catering en el centro de servicios del CON, donde estaban disponibles los menús y las listas de precios. Los encargos debían realizarse a más tardar dos días antes de las 19.00 horas. Había tres instalaciones para eventos con servicio de catering. Cada una de ellas tenía capacidad para 350 personas sentadas o de pie (83).

Como apunte de los patrocinadores, Coca-Cola Company era el proveedor oficial de bebidas no alcohólicas de los Juegos y se encargaba de suministrar todos los refrescos y zumos carbonatados en la Villa (82). Asimismo, se suministró el equipo necesario para la dispensación, incluidas 350 máquinas expendedoras de bebidas. Los abastecimientos de reposición se almacenaban en remolques refrigerados cerca de las zonas de alojamiento. Crystal Springs, como proveedor oficial de agua de los Juegos, colocó 400 máquinas dispensadoras de agua en toda la Villa. Las bebidas eran gratuitas para los residentes de la Villa (83).

# Resumen del apartado

En estos años, los avances en el campo de la alimentación deportiva se centran en la consolidación de los patrones nutricionales de los deportistas, reconociendo la importancia de los carbohidratos en las dietas de los atletas. La importancia de la nutrición es evidente, poniendo énfasis en el etiquetado de los alimentos en los comedores de la Villa Olímpica, la variabilidad en el menú o con la necesidad de incorporar profesionales expertos en nutrición para asesorar a los deportistas.

## Referencias del capítulo:

- The Organizing Committee for the Games of the XXth Olympiad. Munich. The Official Report of the Organizing Committee for the Games of the XXth Olympiad Munich 1972. Volume 1. The Organization. Pro Sport München.
- COJO76. Montreal 1976: Games of the XXI Olympiad Montreal 1976: official report. Vol.1: Organization [Internet]. 1978
- Robin D. A Summer of feasting before the Indian Summer. Gastronomy at Olympic Games. Olympic Review Official Publication of the Olympic Movement. 1997;37-42.
- Novikov IT. Games of the XXII Olympiad: official report of the Organising Committee of the Games of the XXII Olympiad, Moscow, 1980. Vol. 2: Organisation [Internet]. Fizkultura i Sport. 1981
- Ratner A. Muscovite Originality. Olympic Review Official Publication of the Olympic Movement. 1997;43-4.
- Los Angeles Olympic Organizing Committee. Official report of the Games of the XXIIIrd Olympiad, Los Angeles 1984. Vol. 1. Organization and planning. 1985
- Mandelkern I. How the 1984 Olympics Defined California Cuisine in the Eyes of the World. Los Angeles Magazine [Internet]. 2018 Jun 16
- SLOOC. Official report: Games of the XXIVth Olympiad Seoul 1988. Vol. 1: Organization and planning [Internet]. 1988 [cited 2022 Aug 26].
- Sun JH. Quality and quantity. Olympic Review Official Publication of the Olympic Movement. 1997;47-8.
- Olympic Committee. Barcelona '92 Olympic Organising. The Official Report of the Games of the XXV Olympiad, Barcelona 1992. Volume III: The Organisation. COOB '92. ;
- Vega Romero F. Actitudes, hábitos alimentarios y estado nutricional de atletas participantes en los Juegos Olímpicos de Barcelona'92. [Madrid]: Universidad Complutense de Madrid; 1994.
- Summer Olympic Games. Organizing Committee. The official report of the Centennial Olympic Games: Atlanta 1996. Vol. I: Planning and organizing. [Internet]. 1997 Olympic Games. Atlanta Committee for the Olympic Games. The Official Report of the Centennial Olympic Games. Volume 1 – Planning and Organization. Peachtree Publisher.
- Hula E. Food in the Olympic Village. Olympic Review Official Publication of the Olympic Movement. 1996;45-6.



## 5.5. Sídney y más allá los JJ.OO del s. XXI (2000-2020).

### 5.5.1. SÍDNEY 2000

El Programa de Servicios de Restauración de los Juegos Olímpicos de Sídney 2000 fue responsable de la planificación, coordinación y gestión de contratos para ofrecer altos niveles de calidad de la comida, el servicio y la hospitalidad a todos los participantes y asistentes, en todas las sedes de competición y no competitivas, tal y como detalla el Informe Oficial de los JJ. OO de Sídney 2000 que analizaremos en los siguientes párrafos (85). Estos grupos incluían a los atletas y los oficiales de los equipos, los miembros de la familia olímpica y paralímpica, el personal de los Juegos, los patrocinadores, los oficiales técnicos, los medios de comunicación y los espectadores.

SYDNEY 2000 OG - ATHLETES IN THE DINING HALL OF THE OLYMPIC VILLAGE.



# 152

---

Los objetivos del programa fueron reflejar los compromisos en la candidatura. Mostrar la rica y diversa cocina australiana y los alimentos de alta calidad y satisfacer las necesidades culturales y dietéticas de los atletas. El Programa externalizó los servicios de catering, estableciendo las necesidades de alimentos y bebidas mediante una evaluación de la industria australiana dedicada a la restauración para identificar a las principales empresas capaces de desempeñar las funciones de Master Catering, emprendiendo un proceso de licitación, selección y contratación.

En una primera planificación inicial se estableció un acuerdo con los principales patrocinadores del COI, McDonald's y Coca-Cola, se acordó que el comité organizador se encargaría del suministro de alimentos y bebidas, reservándose McDonald's los derechos de los puntos de venta en las sedes y una presencia importante en el Parque Olímpico de Sídney. Esta estrategia reconocía la necesidad de establecer los requisitos de comidas y bebidas y la necesidad de involucrar a la industria de la restauración australiana en general. Para el Comité Organizador de los Juegos Olímpicos de Sídney (SOCOG) era fundamental que la industria australiana de la restauración se encargara de la prestación de los servicios. Este programa determinó los servicios que debían prestarse, contratar a las empresas más adecuadas y gestionar el proyecto durante los Juegos. El servicio de comidas y bebidas en la villa olímpica se adaptó a requisitos nutricionales y culturales.

La provisión de alimentos era demasiado amplia para que la asumiera una sola organización de catering. Se seleccionaron varios suministradores principales. Se invitó a las empresas de catering con la capacidad, el tamaño, la experiencia y la solidez financiera necesarios para desempeñar el papel de proveedor principal a que manifestaran su interés en el servicio. La asignación presupuestaria para los servicios de comidas apuntaba a 2.000 empleados permanentes y 50.000 voluntarios en el transcurso de los Juegos, en períodos de 35 y 12 días respectivamente. Las necesidades totales para deportistas clientes superaron las 800.000 comidas. Estos costes se revisaron cuando se confirmaron las fechas de inicio y la duración de los servicios de comidas. La estimación de los costes se basó en la capacidad prevista de los comedores en cada sede, en las previsiones de asistencia a los eventos y en las necesidades de cada grupo en cuanto a refrigerios y comidas principales.

Para financiar parte de los Servicios de Restauración, los acuerdos para el patrocinio se establecieron para varias categorías de alimentos y bebidas. Se evaluaron menús indicativos, se calcularon los tamaños de las porciones y se proyectaron las cantidades de alimentos. Así se ayudó a los proveedores y a los patrocinadores a prever sus niveles de producción y sus plazos de entrega, aclarando dudas sobre problemas de suministro y precios que pudiesen acontecer.



# 153

---

Paralelamente, para garantizar que los patrocinios reportasen los máximos beneficios al SOCOG, se detallaron los mecanismos más precisos para elaborar un pedido, su entrega, facturación y valoración. Se puso énfasis en aclarar en qué casos los servicios de restauración estaban obligados a utilizar productos de los patrocinadores y así aliviar el presupuesto. Como ejemplo, se creó una base de datos para registrar la información relevante de cada sede, deporte, disciplina y grupo de clientes y se incluía las fechas de inicio y finalización de la competición o entrenamiento, el número de sesiones, el número de personas de cada grupo de clientes, el tipo de servicio de comidas que se iba a prestar, el lugar de entrega y cualquier comentario general.

La realización de los JJ. OO, se requirió de un servicio de catering in situ en 40 ubicaciones, entre las que se encontraban 34 sedes de competición, tres sedes principales no relacionadas con la competición: el Centro Internacional de Transmisión, el MPC y el Centro de Hospitalidad de los Patrocinadores, y tres patios de comidas en el recinto del Parque Olímpico de Sídney. Además, había que proporcionar un servicio de comidas a otras numerosas operaciones e instalaciones de entrenamiento. Para optimizar el número de contratos de catering independientes, estos 40 recintos se agruparon en 19 conjuntos, en función del tamaño y la complejidad de cada uno de ellos, de la ubicación de las instalaciones y del proveedor de Servicios de Restauración.

Las áreas de evaluación cualitativa para el proceso de licitación, selección y contratación tuvieron en cuenta la capacidad de gestión de riesgos, normas de rendimiento, subcontratistas y proveedores, equipos e instalaciones de producción, innovación, recursos humanos y sistemas operativos y de gestión. El Master Caterer, una vez aprobado por el SOCOG, se encargó de seleccionar a los distintos concesionarios, especialistas en alimentación y suministradores. Las condiciones contractuales entre el proveedor principal y el subcontratista eran idénticas a las establecidas entre el SOCOG y el proveedor principal, especialmente en lo que respecta a la gestión de riesgos y a las normas de servicio.

Toda esta logística, se probó en eventos de prueba para brindar al Programa de Catering y Residuos la oportunidad de evaluar y perfeccionar sus procedimientos y políticas. Además, se revisaron los parámetros operativos en condiciones simuladas de los Juegos. Entre los principales resultados de estas pruebas que requerían medidas adicionales se encontraban: la exactitud y la puntualidad de la acreditación del personal contratista; la eficacia de la formación específica para el trabajo del personal eventual; el perfeccionamiento del sistema de pedidos de comidas del personal para reflejar con precisión los derechos y la información sobre los turnos y el cumplimiento de las normas de seguridad alimentaria establecidas.

# 154

---

Uno de los temas más importantes y controvertidos para el SOCOG, fue el de las licencias de bebidas alcohólicas y en este caso el servicio de restauración trabajó en estrecha colaboración con el Departamento de Juegos y Carreras de Nueva Gales del Sur, la agencia gubernamental responsable. La hostelería también estaba representada en el Comité Consultivo de Licores, y fue responsable de desarrollar estrategias para abordar los problemas de consumo de licores a escala metropolitana. El Parlamento de Nueva Gales del Sur aprobó una ley que preveía un sistema de licencias temporales para el consumo de alcohol durante el periodo de los Juegos Olímpicos. En la mayoría de las ubicaciones, el director de la sede del SOCOG, tuvo que recibir formación sobre el servicio responsable de alcohol y fue el encargado general de garantizar el cumplimiento de todos los apartados de la legislación sobre bebidas alcohólicas.

Por otro lado, el servicio de restauración tenía responsabilidades presupuestarias en relación con los gastos, sobre todo de personal y comidas obligatorias, con los ingresos y con los honorarios del servicio de comidas basados en un porcentaje de las ventas brutas. Fue necesario un sistema eficaz para informar sobre estos dos elementos en el momento de los Juegos, por sede y día. Se estableció una previsión de gastos para el conjunto del evento por partidas para cada día y predicciones de ingresos basadas en la estimación de la asistencia y el desembolso per cápita. Los documentos de gastos e ingresos diarios, recopilados en la sede, se enviaban al mando del área funcional de restauración. A la hora de los Juegos, esta información era cotejada por la sección de apoyo financiero del Programa, y se elaboraban los correspondientes informes de gestión. Todo ello complementado, con el informe de rendimiento que indicaba el nivel de restauración y limpieza del recinto, en comparación con las expectativas del contrato. Por último, también se incluía el resumen de incidentes que describía el área afectada, el impacto operativo y financiero y el estado de la resolución del problema. Cuando se producían incidencias importantes, se adjuntaban informes precisos. Los resúmenes diarios de los contratiempos se preparaban para el COM, para información o acción, según el caso.

# 155

---

En los meses anteriores al inicio del periodo de restauración de los Juegos, fue necesario fijar los precios obligatorios y los públicos. Se hizo todo lo posible para fijar los precios antes de los JJ. OO, a fin de garantizar que los gastos previstos se mantuvieran dentro de las previsiones presupuestarias. Para ello fue necesario examinar a fondo todas las propuestas de restauración, ya que existía una tendencia al aumento del importe de las comidas. Se compararon los precios de los artículos más comunes, como latas de bebida, helados y paquetes de patatas fritas calientes, en todas las sedes y se establecieron precios equitativos. Era deseable tener precios ordinarios en todas las ubicaciones olímpicas, pero esto no siempre fue posible debido a los diferentes costes de algunas instalaciones. Una encuesta realizada entre el público indicó que se esperaba que los precios fueran más altos, pero, por otro lado, a los proveedores de los patrocinadores les preocupaba que los importes elevados durante los Juegos se reflejaran negativamente en sus organizaciones. Los Master Caterers recomendaron precios para las líneas de productos clave que, en la mayoría de los casos, superaban los importes actuales de los eventos especiales. Se elaboró una estrategia de información pública sobre los precios, estructurada para garantizar que se comprendieran plenamente las razones de los niveles de precios más elevados, y los precios de los principales productos alimenticios se dieron a conocer a los medios de comunicación un mes antes del comienzo de los Juegos. Sin embargo, la reacción de los consumidores fue antagónica a la idea de que los asistentes no podían traer comida. La situación se alivió con un cambio de política que permitió a los espectadores llevar una gama limitada de alimentos.

Los principales patrocinadores de la categoría de alimentos y bebidas deseaban maximizar su presencia de marca en el entorno de los Juegos, hecho que entraba en conflicto con las directrices del SOCOG. Para llegar a un resultado aceptable, se remitieron varias cuestiones al COI para que las resolviera. Además, se organizaron sesiones informativas para todas las organizaciones patrocinadoras que realizaban actividades in situ. Presentaron planes operativos en los que se indicaba el número total de personal que iba a ser acreditado (descripción de su función operativa) así como la cantidad de personas en cada ubicación en todo momento. En la mayoría de los casos se aplicó un sistema de acreditación en dos partes, lo que dio al patrocinador la máxima flexibilidad en la utilización del personal. El proceso incluía reuniones entre los programas de Patrocinio, Acreditación y Catering y Residuos para validar el plan de operaciones in situ, y las recomendaciones finales sobre el número de personas eran aprobadas por el "propietario" del espacio, como en el caso del Programa de Relaciones con el COI y el de Protocolo para el acceso a los salones de la Familia Olímpica en las sedes.

# 156

---

El Programa de Servicios de Restauración y Residuos tuvo que desarrollar estrategias para obtener los mejores resultados en materia de catering y, al mismo tiempo, utilizar el coste de los productos de valor en especie (VIK). En el caso de Sídney 2000, el aviso tardío de los nuevos patrocinadores provocó comentarios adversos por parte de los servicios de restauración, que ya habían negociado acuerdos de suministro con fuentes alternativas. Debía haber un punto de corte a partir del cual el programa de patrocinio del SOCOG no buscara patrocinios adicionales en la categoría de alimentos y bebidas, situado nueve meses antes de los Juegos. Es esencial incluir todos los componentes de los costes para prestar el servicio requerido, como el suministro de productos, la distribución y la reposición, el equipamiento, el servicio y la infraestructura, a fin de garantizar que se mantenga el equilibrio adecuado de efectivo y VIK. Los contratos también debían incluir un pago mínimo garantizado, de al menos 50% del total de los derechos proyectados. Los servicios de restauración debían entender que el SOCOG no aseguraba el número de clientes que iban a asistir a cada evento y que, por lo tanto, no suscribirían las ventas brutas de los servicios de restauración.

En cuanto al suministro de productos, la mayoría de las entregas en las ubicaciones y la Villa Olímpica estaban relacionadas con el Servicio de Restauración y fueron realizadas por personal de Logística de las sedes. Cada noche en el Parque Olímpico de Sídney, se produjeron 500 movimientos de camiones entregando 3.000 palés de productos de catering, mediante un sistema de certificación de proveedores. Los vehículos se precintaron en una fuente externa para permitir un control de seguridad mínimo en la zona de clasificación del recinto y maximizar el rendimiento de los vehículos.

En el transcurso de los Juegos surgieron una serie de aspectos operativos que debían resolverse:

- Las ventas de los servicios de restauración fueron inferiores a las previstas en muchas sedes. A pesar de la introducción de frecuentes anuncios por megafonía para informar a los clientes de la ubicación de los puntos de venta de alimentos, la señalización detallada de las direcciones y un gran número de carros de venta de comida para facilitar el acceso a los servicios no se cumplieron las expectativas.

# 157

---

- La protección de la marca de los patrocinadores fue un problema. Muchos servicios de restauración habían conservado productos de sus proveedores de marcas que no eran patrocinadores olímpicos. Algunos de estos alimentos llegaron a los puntos de venta de las concesionarias. El Director de Restauración y Residuos del SOCOG hizo que los proveedores retirasen esos productos. Asimismo, se produjeron casos derivados de los limitados derechos de marca de determinados patrocinadores, que entraban en conflicto con sus derechos de marca. Algunos patrocinadores plantearon objeciones incluso por infracciones menores de sus derechos, y mientras se celebraron los Juegos se dedicó mucho tiempo a gestionar estos asuntos de marca.
- La mayoría de los problemas eran debido a la escasez de personal, a la insuficiente formación de este, a la pérdida de pases de acreditación, a los retrasos en la finalización del equipamiento y la aparición de las concesiones, y a la no entrega de la información financiera especificada en su contrato. Estas cuestiones exigieron un esfuerzo considerable por parte de la Dirección de Restauración del SOCOG y se requirieron visitas regulares a las sedes y discusiones detalladas in situ con los servicios de comidas.

Tras la finalización de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos, hubo muchas obligaciones administrativas que cumplir. Los responsables de los servicios de restauración y de los residuos presentaron la documentación relativa al funcionamiento de su sede, incluida la información detallada sobre costes e ingresos. Un pequeño equipo permaneció durante seis semanas después de los Juegos Paralímpicos para finalizar las facturas de los servicios de limpieza, los pagos de los servicios de restauración, la conciliación de VIK, cuando se trataba de pagos en efectivo al SOCOG, la realización de informes y la firma de los contratos relacionados con el servicio de restauración que no estaban sujetos a una acción legal continua.

# 158

---

Si hablamos de los servicios de restauración de lo Juegos, la buena comida y el excelente servicio formaron parte de los ingredientes esenciales para el bienestar y la moral de los atletas y del personal, además de constituir el principal lugar de encuentro para el gran número de residentes. En la villa olímpica había dos puntos de venta de alimentos y bebidas. El Comedor Principal, situado en la parte sur de la villa, tenía capacidad para 4900 personas a la vez y se centraba en proporcionar todos los aspectos nutricionales de la dieta de un atleta. Cada día, unos 6.000 empleados también cenaban en la villa. La instalación de Casual Dining, en la sección norte de la villa, tenía mostradores de servicio tanto en la zona residencial como en la internacional. El Casual Dining tenía capacidad para 500 personas en la Zona Residencial y 200 en la Zona Internacional, y alcanzaba un máximo de 6.300 comidas al día. En resumen, en el transcurso de los JJ. OO de Sídney se sirvieron unos 13 millones de comidas en total, en 700 puntos de venta de comida pública y 21.000 "Box Lunches" para los atletas y el personal.

La alimentación, otra preocupación básica, recibió otros tantos elogios. Si el consumo es la medida más precisa de la satisfacción, los cocineros se superaron a sí mismos, preparando una media de 50.000 comidas al día y un total de 62.000 durante el pico de los Juegos. Los habitantes de la ciudad se llevaron mucho más de lo que se esperaba. La víspera de la ceremonia inaugural, los pedidos de algunos de los platos favoritos del día, como la pizza, el queso, la pasta y el arroz, superaron la demanda prevista para todo el periodo de los Juegos. También tuvieron mucho éxito la calabaza, los espárragos y la sopa de patatas y puerros, las barritas de muesli con yogur de albaricoque, las tortillas y los frutos secos crudos. En el marco de los Juegos se consumieron dos millones de litros de agua embotellada, 150.000 litros de leche, 110.000 kg de carne de vacuno, 19 toneladas de huevos, 21 de queso, 25.000 panecillos, 31 toneladas de marisco y 100 toneladas de carne de ave. 100 kg de ajo, 10.000 kg de pasta, 500.000 manzanas y 365 kg de pasas.

# 159

Relativo a la gastronomía, los habitantes de Sídney son entusiastas de la comida, y los planes para comer con los amigos son de lo más habitual, tal y como se detalla en el Informe Oficial (85). Hay cientos de opciones con la amplia gama de cocinas que se ofrecen. Es difícil imaginar ahora que los colonos europeos no tenían mucho que comer en los primeros años. Traían café, frutas, verduras y ganado, pero no eran buenos agricultores y los barcos de abastecimiento no siempre llegaban cuando se esperaba. Cuando la Segunda Flota desembarcó en 1790, Australia fue apodada "el país más pobre del mundo", donde incluso los invitados a cenar con el Gobernador tenían que llevar su propia comida.

Desde la década de 1950 y la llegada del primer gran grupo de inmigrantes italianos, la pasta y el café han sido formas de alimentación dominantes. El café ha alcanzado el estatus de un lenguaje propio, con unos 17 términos para las diferentes formas de servirlo, y calificaciones formales para los cafeteros. En esta sofisticada sociedad de cafés, el café y el vino han sustituido a la cerveza como bebida preferida para acompañar las comidas. También son populares las cocinas asiáticas, griega, francesa y de Oriente Medio, y la remodelación de los mercados de pescado ha promovido un amor por el marisco que se remonta a la dieta de los primeros habitantes de Sídney.

Con la creciente internacionalización de la ciudad, los diferentes grupos culturales han introducido estilos de cocina cada vez más dispares. También han florecido formas innovadoras de utilizar la flora y la fauna autóctonas de Australia, y la mesa del banquete de Sídney crece cada vez más. Tal y como se ha observado antes, toda esta amalgama de influencias culturales, se vio reflejada en los menús servidos durante los JJ. OO de Sídney.

### 5.5.2. ATENAS 2004

El Comité Organizador de los Juegos Olímpicos de Atenas (ATHOC) fue el encargado de proporcionar los servicios de alimentación, de acuerdo con sus obligaciones contractuales, a lo largo de los JJ. OO. Estos servicios fueron ofrecidos a todas las categorías de participantes en los Juegos -atletas y oficiales de equipo, federaciones internacionales, oficiales técnicos, trabajadores y voluntarios de los JJ. OO y representantes de los medios de comunicación acreditados y otros miembros de la familia olímpica en general- en áreas de servicio específicas dentro de las sedes olímpicas. En los siguientes párrafos vamos a analizar la información obtenida en el Informe Oficial de los JJ. OO de Atenas 2004 (86).

Las directrices del COI y la experiencia de los Juegos anteriores definieron el nivel básico de los servicios de restauración, teniendo en cuenta factores financieros, técnicos y operativos para cada categoría de participantes, de acuerdo con la política aprobada por la Alta Dirección del ATHOC y el COI. Asimismo, se consideraron los diferentes hábitos nutricionales de más de 202 países, las necesidades dietéticas especiales de los deportistas y las altas temperaturas que prevalecían en la región de Atenas (Ática) durante el mes de agosto. La planificación de los servicios de alimentación y las políticas y procedimientos a seguir, fueron los mismos para los Juegos Olímpicos y Paralímpicos. El Departamento de Servicios Alimentarios fue el encargado de definir las necesidades operativas de los servicios de restauración dentro de los JJ. OO.



# 161

---

La prestación de los Servicios de Alimentación en todas las sedes (considerando su tamaño, complejidad y nivel de especialización requerida) se asignó a contratistas, de acuerdo con las disposiciones legales y los procedimientos relativos de la legislación griega y europea. Entre los criterios que se tomaron en consideración para la evaluación técnica de los candidatos se encontraban: la disposición de personal con experiencia en la prestación de servicios de alimentación en eventos deportivos, la experiencia en la selección, contratación y gestión de un gran número de empleados durante un período corto, la experiencia en la prestación de servicios de alimentación a multitud de personas las 24 horas del día, el conocimiento de las necesidades nutricionales especiales de los deportistas y la capacidad de crear menús adecuados y de instalar y hacer funcionar los equipos especializados de cocina y producción de alimentos.

Para garantizar una planificación y una gestión óptimas de las operaciones y que se cumpliesen los requisitos, las sedes se dividieron en seis grupos en lo que respecta a los servicios de alimentación, teniendo en cuenta criterios geográficos (las sedes agrupadas tenían una distancia pequeña entre ellas), o criterios operativos (algunas sedes con operaciones muy similares, por ejemplo las villas de los medios de comunicación, se agruparon de forma independiente a su ubicación geográfica). El número total de contratistas de servicios de alimentación en los recintos fue de 15. La primera licitación fue la relativa a la Villa Olímpica, ya que era la sede más compleja debido al elevado nivel de los servicios prestados.

Hay que destacar que, todos los contratistas de los Servicios de Alimentación fueron obligados a utilizar productos de los Patrocinadores. La variedad de los alimentos disponibles, así como el equipamiento necesario, se determinaron en colaboración con cada patrocinador; en función del nivel de los servicios prestados en cada Sede. Los patrocinadores de productos nutricionales fueron Coca Cola, (patrocinador Internacional de Bebidas No Alcohólicas que proporcionó refrescos, agua y zumos de frutas que estuvo presente en todas las zonas en las que se prestaron servicios de restauración), McDonald's (patrocinador Internacional en Servicios de Alimentación al por menor, proporcionó servicios de comidas de forma gratuita en la Villa Olímpica, en el Dominio Común OAKA y en el Centro Principal de Prensa), Heineken (patrocinador de cerveza que estuvo presente en todas las sedes competitivas y en algunas ubicaciones fuera de la competición, aparte de la Villa Olímpica donde no se permitió el consumo de bebidas alcohólicas) y DELTA/FAGE (patrocinador nacional en la categoría de Productos Lácteos, estuvieron presentes en todas las sedes proporcionando leche y helados DELTA, yogur y postres individuales FAGE).

# 162

---

En cada sede, la responsabilidad de la planificación de los servicios de alimentación, la organización de las operaciones en función del nivel de servicios designado y el control de la prestación de los servicios al nivel acordado recayeron en el responsable de los servicios de alimentación de la sede (personal remunerado del COAE), que era miembro de pleno derecho del equipo responsable. Dependiendo del tamaño de cada ubicación y de la complejidad de sus operaciones, contaba con el apoyo del personal remunerado del ATHOC. Un caso especial fue el de la Villa Olímpica, donde, debido a su tamaño y a la complejidad de sus operaciones, el equipo de coordinación de los Servicios Alimentarios estaba compuesto por nueve personas. En el transcurso de los Juegos, 83 miembros del personal remunerado del COATE, contratados y formados para este trabajo al menos 4 meses antes de los Juegos Olímpicos, fueron contratados para gestionar los Servicios Alimentarios como parte de los grupos de las sedes. El Equipo Central de Servicios Alimentarios estaba compuesto por tres personas, cuyo jefe era miembro del Centro Principal de Operaciones, y dependía de este. El equipo de coordinación de los Servicios Alimentarios de cada sede era responsable de supervisar y controlar (en términos técnicos, cualitativos y financieros) la prestación de todos los servicios realizados por el contratista de la sede, y de gestionar los respectivos contratos. Además, de registrar el número de comidas por categoría de participantes, el procedimiento era de gran importancia para controlar el trabajo de cada contratista. El personal remunerado empleado en las sedes ascendía a un total de 1.800 personas.

Por otro lado, la responsabilidad del control de la higiene y la seguridad de los alimentos y de las infraestructuras de almacenamiento y distribución correspondientes recayó en la Autoridad Helénica de Seguridad Alimentaria (EFET). El ATHOC colaboró con la EFET en todas las fases de la planificación, mientras se celebraban las pruebas y durante los Juegos, informando a la EFET sobre los contratistas de servicios alimentarios y facilitando el acceso a todos los puntos en los que se prestaban servicios alimentarios en las sedes olímpicas. Los representantes autorizados del EFET realizaron numerosas visitas a las ubicaciones olímpicas antes y en el transcurso los Juegos, con el fin de certificar el grado de cumplimiento de las normas de higiene y en la aplicación de medidas de precaución. El factor de la higiene y la seguridad alimentaria fue vital para la prestación de los servicios de restauración. Por ejemplo, dada la elevada temperatura, no se permitía sacar de los comedores del recinto los alimentos perecederos en particular (como los productos lácteos) por motivos de seguridad. Por la misma razón, a diferencia de los Juegos Olímpicos anteriores, los atletas y los oficiales del equipo no podían llevar comida envasada de la villa olímpica a las sedes de competición; no obstante, se ofrecieron comidas frías o calientes en algunas sedes de competición que estaban alejadas de la villa olímpica.

# 163

---

Las necesidades de los Servicios de Alimentación de cada categoría de participantes en los Juegos se identificaron y registraron por sede en una base de datos. En ella se incluía el número de personas que debían ser atendidas, la demanda en términos de alimentos y bebidas de cada categoría en función del nivel de servicio y los días y horarios en los que se requería el servicio. A lo largo de todo el proceso de planificación, la base de datos se actualizaba constantemente a medida que se disponía de nueva información y siempre que se producían cambios de horario en el programa de la competición, para adaptar los servicios de alimentación por día y por ubicación.

La planificación se vio afectada por las características especiales de cada sede y las demandas especializadas de cada deporte. En todos los casos, los parámetros de planificación determinantes para establecer los Servicios de Alimentación. Estos fueron: el espacio disponible (relación con el número de personas atendidas y el nivel de los servicios prestados), la dotación de infraestructuras para la entrega de mercancías (entrada de camiones, rampas de descarga), la demanda de instalaciones de almacenamiento (incluidos los frigoríficos, en relación con el número de personas atendidas y el nivel de los servicios prestados), los horarios de apertura de los locales y la duración de los servicios prestados (por ejemplo, las 24 horas del día en función del horario del concurso, durante una parte del día), los requisitos del EFET (especificaciones de las zonas de distribución y almacenamiento) y la infraestructura necesaria (suministro eléctrico, el agua potable y los sistemas de alcantarillado).

En las sedes de las competiciones, se proporcionaron servicios de alimentación en los salones de cada categoría de participantes (atletas, oficiales técnicos, representantes de los medios de comunicación, en el salón de la familia olímpica, así como en la zona de descanso del personal), en las oficinas de las federaciones internacionales y en las concesiones de comida para los espectadores. Las cocinas o áreas de preparación de alimentos eran necesarias para apoyar los servicios de alimentación en la Sala Familiar Olímpica, para los representantes de los medios de comunicación, el personal, así como los deportistas en las sedes de competición donde se servían las comidas. En cuanto a las concesiones de comida para los espectadores, el número por sede y su ubicación específica (en todos los casos situados cerca de los puntos de entrada y salida de los visitantes) se vieron afectadas por el número previsto de espectadores y su tiempo de espera. Las cocinas o zonas de preparación de alimentos se ubicaron en los alojamientos de los Oficiales Técnicos para proporcionar el desayuno, mientras que los restaurantes funcionaron en la villa Olímpica, en las villas de los medios de comunicación, en el Centro Internacional de Transmisión (CIB) y en el Centro Principal de Prensa (CPM).

# 164

---

ATHOC Food Services, garantizó que los atletas y los oficiales del equipo dispusieran de servicios de alimentación gratuitos las 24 horas del día en la villa olímpica. La villa también disponía de varios servicios de restauración: 2 restaurantes, 4 cafeterías y máquinas expendedoras gratuitas para los residentes (con una tarjeta especial) en todos los Centros de Servicios para residentes.

El menú diario del restaurante más grande de la Villa, llamado "Filoxenos" (con una superficie de 19.000 m<sup>2</sup> y un comedor de 13.650 m<sup>2</sup>), incluía más de 500 alimentos que cubrían todos los hábitos étnicos, religiosos y nutricionales de los residentes, suministrados de forma totalmente gratuita. "Filoxenos" tenía una capacidad de producción de 6.000 comidas por hora para unos 6.250 comensales. Asimismo, funcionaba en el restaurante un "quiosco de información nutricional" que proporcionaba información sobre las comidas del día y consejos y consejos nutricionales especiales. 1.800 miembros del personal de los JJ. OO fueron necesarios para atender a todos los clientes del restaurante, cuyo rendimiento diario era de 60.000 comidas. Un segundo restaurante, "Epicuros", estaba abierto de 10:00 horas a la 01:00 horas y ofrecía una alternativa para el almuerzo y la cena, en una superficie de 2,210 sq.m. con 650 plazas. Además de las áreas mencionadas, la Villa Olímpica Residencial de la Villa Olímpica también contaba con otras áreas más pequeñas para aperitivos: el club-café "Poseidón" y los cafés "Athena" y "Phevos" en los Centros residentes. Unas 280.000 personas acreditados y siete millones de espectadores disfrutaron del servicio de restauración en el transcurso de los Juegos Olímpicos.

Como datos interesantes, en la Villa Olímpica se sirvieron unas 600 comidas por hora, había 500 platos en el menú, se sirvieron 900.000 botellas de agua y 1.000.000 refrescos, 140 toneladas de fruta, 120 toneladas de verduras y hortalizas, 15 toneladas de pasta, 17 toneladas de arroz, 120 toneladas de carne de ave y 143 toneladas de carne de ternera (87).

Además, se ofrecieron refrescos y tentempiés (frutas y "barritas energéticas") en los salones de los atletas de las sedes de competición, con ligeras variaciones en función de las necesidades de cada deporte y de la distancia entre la sede de competición y la villa olímpica. En algunas sedes de competición (y sólo para los deportistas cualificados) se ofrecieron comidas (frías o calientes) para deportes como el vóley playa, hípica, judo, pentatlón moderno, remo, vela, taekwondo, tenis, triatlón y halterofilia. Paralelamente, los deportistas y los oficiales de los equipos recibieron refrescos y hielo en los vestuarios, en las zonas de entrenamiento y calentamiento y en el terreno de juego, mientras se celebraban. Se ofrecieron servicios similares (refrescos, aperitivos) en los lugares de entrenamiento durante su funcionamiento oficial.

# 165

---

Finalmente se consiguió establecer tres tipos de cocinas: greco-mediterránea, asiática e internacional. La cocina griega representaba alrededor del 30% del menú general, tal y como mantiene ARAMARK desde que está presente en la organización de los JJ. OO (empresa encargada de los servicios de restauración de los JJ. OO desde 1968) y resultó ser especialmente popular entre los atletas.

Los trabajadores, técnicos deportivos y espectadores fueron atendidos por las empresas concesionarias, que vendían una gran variedad de productos (platos refrescos, bebidas) en función de la infraestructura y la capacidad de la sede. En general, tal y como se ha comentado anteriormente, la respuesta al programa de servicios alimentarios fue muy positiva, especialmente en la Villa Olímpica, donde se promocionaron la cocina griega y los productos tradicionales griegos, que figuraban en gran medida en el menú general.

En este sentido, el ATHOC, aprovechó los JJ. OO para promocionar la gastronomía griega (88). El menú garantizó la inclusión de recetas tradicionales pertenecientes a todas las provincias griegas y el uso de productos locales de gran calidad. Paralelamente, este hecho supuso una gran oportunidad de difusión internacional de los productos tradicionales griegos, y muchas empresas vieron una gran oportunidad para aumentar el número de exportaciones. La miel de Atíco, o la Mastiha de Quios (resina natural del lentisco) fueron algunos de los productos que aprovecharon esta oportunidad de difusión internacional para potenciar sus exportaciones. En una entrevista, realizada por el The New York Times a Kostas Tsingias, chef ejecutivo de la villa olímpica, afirmaba que una de las claves del éxito de la gastronomía griega en los JJ. OO fue como se destacó la comida griega dentro de los menús disponibles en la villa olímpica (89). Tsingias, desarrolló desde un año antes de los JJ. OO juntamente con una estrategia de desarrollo y refinación de recetas tradicionales griegas, dónde se intentaba que a partir de cada receta se pudiesen repartir entre 300 y 800 raciones. Dentro de este recetario, destacaron especialmente los platos tradicionales vegetarianos, como por ejemplo la ensalada de sandía y menta o las elaboraciones a base de legumbres. Además, platos como la Trahana (pasta griega de trigo y suero de leche con fruta deshidratada, frutos secos y miel) o el Kokkoretsi (salchicha de pascua hecha con vísceras) (88).

### 5.5.3. PEKÍN 2008

El Comité Organizador de los Juegos Olímpicos de Pekín (BOCOG), centró muchos de sus esfuerzos en garantizar la seguridad alimentaria, dentro de los servicios de restauración, tal y como veremos a continuación (90). En 2005, tres años antes de los JJ. OO, se comenzó a aplicar el Plan de Acción de Seguridad Alimentaria, para establecer un sistema de supervisión y trazabilidad de la seguridad alimentaria. Este sistema, considerado un legado olímpico, se mantuvo después de los Juegos para seguir vigilando la seguridad alimentaria en la ciudad de Pekín.

La División de Restauración del Departamento de Servicios de los Juegos presentó la preselección de materias primas a la Oficina Municipal de Comercio de Pekín, que seleccionó el suministro de material, los procesadores de alimentos y los distribuidores, después de asegurar que cumplieran la normativa de seguridad alimentaria. La producción y la seguridad de los alimentos se supervisaron de acuerdo con las normas específicas de tecnología alimentaria. Solo en 2007 se examinaron en Pekín 112.105 muestras de 65 tipos de alimentos. La tasa global de calificación de seis tipos de materias primas alimentarias, como el arroz, la sémola, el aceite vegetal comestible, las hortalizas, la carne de cerdo y legumbres, fue del 97,18%, y las hortalizas provenientes de los suburbios de Pekín, pasaron todas las pruebas de residuos de pesticidas. En 2007, se incorporó un mecanismo de rastreo de seguridad alimentaria para los JJ. OO de Pekín en las operaciones de todos los proveedores de catering olímpico. De acuerdo con las Normas de Rastreo de Datos para los Productos Agrícolas de los JJ. OO de Pekín y las Normas de Codificación del Centro de Distribución de Alimentos de los JJ. OO de Pekín, todos los productos alimenticios olímpicos fueron identificados con etiquetas RFiD. Con la ayuda de GPS y de dispositivos de registro automático de la temperatura adoptados para el transporte y el almacenamiento de los alimentos, se realizó el seguimiento y el control desde las bases de suministro hasta los procesadores y desde los centros logísticos hasta la villa olímpica.

# 167

---

Además, Pekín puso en marcha un mecanismo de clasificación en el que los proveedores de servicios de restauración se clasificaban en cuatro grados en términos de seguridad alimentaria: A, B, C y D (siendo la D la más baja), lo que impulsó una iniciativa de formación en seguridad alimentaria para el sector de la restauración. Un mes antes de los JJ. OO, se completó la clasificación de los suministradores de catering, y todos los hoteles contratados por el BOCOG obtuvieron el grado A. Meses antes, cuando se inició la contratación del personal del servicio de restauración de los JJ. OO de Pekín se seleccionaron 1.762 candidatos en todo el país. La División de Catering elaboró un manual de formación y organizó sesiones de formación para los candidatos, sobre seguridad alimentaria, normas de servicio y procedimientos operativos para garantizar el cumplimiento de la normativa.

El BOCOG y los departamentos gubernamentales pusieron un gran énfasis en elaborar planes de acción de emergencia para prevenir ataques terroristas relacionados con los alimentos, dado el contexto de alerta antiterrorista en el que se celebraron los Juegos de Pekín. En caso de que se produjese un incidente de emergencia en materia de seguridad alimentaria, los daños, los efectos y las posibles soluciones al peligro, serían comunicadas al público asistente a los eventos. En un plazo de 24 horas, las autoridades encargadas de velar por la seguridad alimentaria, evaluarían los daños y sus efectos, y se comunicaría la respuesta: movilización de personal de primeros auxilios, consultas a expertos, análisis de campo, emisión de comunicados de prensa y movilización recursos para hacer frente a la crisis.

Por estas alertas, el BOCOG concedió gran importancia a la inspección de los alimentos y el agua, en busca de sustancias químicas tóxicas o bioquímicas letales. Se recogieron muestras de unas 1.000 sustancias bioquímicas, químicas y radiactivas para actualizar la base de datos de las operaciones de emergencia de seguridad alimentaria. Se instalaron dispositivos electrónicos de control en el centro logístico de restauración olímpica, así como en las cocinas, los comedores y las cabinas de catering. Asimismo, se colocaron dispositivos de alarma de la calidad del agua en las estaciones de bombeo de agua de la villa olímpica y las villas de los medios de comunicación. Durante los JJ. OO, las autoridades de seguridad alimentaria llevaron a cabo inspecciones de los alimentos y bebidas servidas en la villa olímpica, las villas de los medios, el MPC, el IBC y otras sedes. Las 1.617.000 muestras resultaron seguras para el consumo y los JJ. OO acabaron sin ningún incidente.

# 168

---

Por lo que se refiere a la preparación del servicio de comidas a lo largo de los JJ. OO, este se centró en la selección de las materias primas alimentarias, los proveedores de servicios de restauración y los responsables de las comidas. En 2006, se publicaron las Normas de Acceso a las Bases y Proveedores de Materias Primas de los JJ. OO de Pekín. Pekín y las ciudades anfitrionas seleccionaron 428 candidatos para suministrar 345 materias primas en 10 categorías principales. Todos los candidatos fueron supervisados durante más de un año y medio, en términos de entorno de producción y seguridad alimentaria. El BOCOG invitó a los proveedores internacionales de servicios de catering con experiencia, a seleccionar a los contratistas principales y a los 23 suministradores locales de servicios de catering a seleccionar a los socios, que cooperarían en términos de recursos materiales y humanos. Las autoridades locales se encargaron de gestionar el servicio de restauración en las sedes de competición, en las sedes de no competición y en las sedes de entrenamiento independientes.

Bajo la dirección del BOCOG, las ciudades coanfitrionas también pusieron en marcha sus planes de catering. Los directores de catering se encargaban de las operaciones de restauración de las sedes. Se trataba de personal directivo con experiencia, transferido de sectores gubernamentales, recomendado por empresas de restauración, o contratado entre candidatos individuales.

En el transcurso de los JJ. OO, la División de Restauración se transformó en el Grupo Ejecutivo del Servicio de Restauración, encargándose del funcionamiento, la gestión y la supervisión del servicio de comidas en cada una de las sedes (90). Se designó un equipo de coordinación para supervisar el funcionamiento y la gestión global del servicio de restauración en Pekín y en las ciudades coanfitrionas. El Centro de Mando de Seguridad Alimentaria en el marco de los Juegos, establecido conjuntamente por el Gobierno Municipal de Pekín, el Centro de Mando de Seguridad del BOCOG y los equipos de las principales ubicaciones, comenzó a funcionar a principios de 2008 para supervisar la seguridad alimentaria, emitir avisos de peligro y coordinar las operaciones de emergencia.

En los JJ. OO de Pekín 2008, el comedor principal, con capacidad para atender a 5.000 atletas y 1.000 miembros del personal de la Villa permaneció abierto las 24 horas del día sirviendo una gran variedad de platos, así como fruta y bebidas. Los menús cambiaban con una rotación de ocho días. Se prepararon tomando como referencia los de los Juegos anteriores y se solicitaron sugerencias al COI, a las Federaciones Internacionales y a los representantes de los grupos de asistentes. Los Servicios de Restauración tuvieron en cuenta factores como el consumo de calorías, la nutrición, el sabor y el cumplimiento de las creencias religiosas de los atletas. Los cocineros prepararon unos 460 platos diarios para un solo tipo de comida o 6.000 comidas basadas en 450 tipos de alimentos por hora, como datos a destacar.



# 169

---

La Integración de la cultura china en los menús fue indispensable. Aprobada por el COI, la comida servida a lo largo de los Juegos fue de estilo chino y occidental (hubo una gran importancia de la cocina mediterránea tras el éxito en Atenas 2004), con un 70% y un 30% respectivamente. También había platos indios, halal y vegetarianos. Por ejemplo, para destacar el papel de la gastronomía asiática en la Villa, en un día normal se cocinaban más de 2.000 raciones de cerdo desmenuzado con salsa de ajo, que era uno de los platos favoritos entre los comensales. Muchos deportistas, querían degustar la gastronomía local y probar el Pato Pekinés, provocando que se consumiesen más de 600 patos diarios.

Como ejemplo práctico, entre el 27 de julio y el 24 de agosto de 2008, el comedor principal recibió a unos 500.000 asistentes, y el punto álgido se produjo el 8 de agosto, cuando se inauguraron los Juegos, con casi 30.000 comensales. Asimismo, se proporcionó servicio de cena para 20 ocasiones especiales, se prepararon refrescos para 40.000 personas y se distribuyeron 350.000 botellas de agua potable durante las ceremonias de bienvenida de los equipos y las reuniones de los jefes de Misión. Los bares de aperitivos ofrecían delicias locales de diferentes países y regiones, para satisfacer las necesidades de las participantes. También había pubs, casas de té, cafés, zonas de bebidas y aperitivos gratuitos y máquinas expendedoras que desempeñaron un papel importante en el servicio de catering de la Villa Olímpica.

En una entrevista a Jilian Wanik, responsable del Beijing Olympics Catering Services Project, afirmó que una de las acciones más exitosas del servicio de restauración del Comité Organizador de los Juegos Olímpicos de Pekín (BOCOG) fue la incorporación de quiosco centralizado de servicios nutricionales en el comedor principal (91). Estaba abierto de 8 a.m. a 8 p.m. todos los días y con personal de 5:30 a.m. a 9:00 p.m. Entre las actividades habituales del quiosco se incluía: proporcionar información sobre el ciclo de menús diarios y semanales con el tamaño de las raciones, las calorías y los macronutrientes (jefes de equipo, directores médicos, dietistas, fisioterapeutas, entrenadores y personas); emitir cálculos nutricionales específicos para cada deporte, por comida y día, según se solicite: revisar las selecciones del menú diario y proporcionar una lista diaria de opciones sin gluten y sin lácteos, coordinar y gestionar visitas (delegaciones solicitantes).

#### 5.5.4. LONDRES 2012

Los Juegos Olímpicos de Londres 2012 sirvieron más de 14 millones de comidas en 40 lugares diferentes. Para ello, El Comité Organizador de los Juegos Olímpicos de Londres (LOCOG), fundamentó los servicios de restauración en el cumplimiento de cinco puntos clave: seguridad e higiene alimentaria, elección y equilibrio, cadena de suministro y abastecimiento de alimentos, gestión medioambiental y competencias y educación. La visión alimentaria de los JJ. OO, se detalla en un documento nombrado **Food vision for the London 2012 Olympic Games and Paralympic Games**, del cual, seguidamente analizaremos los aspectos más determinantes (92).

La principal idea del LOCOG, fue que los servicios de restauración se basaran en la sostenibilidad (cambio climático, gestión eficiente de residuos, biodiversidad, criterios de inclusión y vida sana). Así las cosas, la variedad y calidad de la gastronomía británica y los productos de proximidad (reducción de costes de importación) jugaron un papel muy importante durante la celebración de los JJ. OO, dejando un legado sólido y sostenible para Londres.

Para ello, el LOCOG creó un Grupo Consultor de Alimentación, con expertos reconocidos del sector alimentario, que analizase las necesidades de restauración de los Juegos, los criterios clave de sostenibilidad para la visión alimentaria (seguridad, higiene alimentaria, elección y equilibrio alimentario cadenas de suministro, abastecimiento de alimentos, gestión medioambiental, competencias) y los posibles ingresos, costes y necesidades de espacios.

# 171

---

Paralelamente, se creó, un Código de Abastecimiento Sostenible para configurar un marco para la adquisición de productos y servicios, obligando a los proveedores y concesionarios (incluidos los proveedores de servicios de catering y de alimentación) a adoptar, o desarrollar, prácticas que fuesen respetuosas con el medio ambiente, socialmente responsables y éticas. Por ejemplo, en la lista de abastecimiento de productos se examinó el suministro de carne con vistas al origen de los piensos, para así acelerar y hacer evolucionar la provisión de alimentos asequibles y sostenibles en el Reino Unido. Esta medida, se incluyó dentro de la Carta de la Alimentación 2012 para animar a las organizaciones relacionadas con la organización de eventos, la restauración y la hostelería a comprometerse a apoyar y aplicar normas locales, de temporada, más saludables y sostenibles en todo el sector.

Este hecho implicó que el LOCOG, tuviese que colaborar con una gran variedad de empresas de restauración y hostelería, sobre las cuales no tenía un control directo sobre las operaciones. No obstante, se consiguió que primaran los criterios de sostenibilidad impuestos. Mientras se celebran unos JJ. OO, el gran número de personas que hay que alimentar, y el volumen de comidas que hay que servir, implican una operación de catering colosal, a la que hay que añadir las limitaciones tradicionales a las que se enfrentan los proveedores de catering para eventos y hostelería. Por ejemplo, el tiempo y espacio de servicio limitados, la adaptación a los agitados calendarios de los eventos, los distintos requisitos de los diferentes grupos de clientes en diferentes ubicaciones, la coordinación de los suministros y las entregas de almacenamiento y reposición.

Además, los servicios de restauración debían primar la salud y la seguridad, el control de masas, los requisitos dietéticos internacionales, la dotación de personal, la seguridad, los horarios y, por supuesto, los presupuestos garantizando calidad y opciones asequibles. En resumen, el catering tiene que estar "listo para servir" desde el principio, a través de una restauración de alta calidad, eficiente y sostenible que ofrezca alimentos y bebidas de alto nivel. Así pues, en la villa olímpica durante los JJ. OO, se sirvieron: 25.000 barras de pan, 232 toneladas de patatas, más de 82 toneladas de marisco, 31 toneladas de productos avícolas, más de 100 toneladas de carne, 75.000 litros de leche, 19 toneladas de huevos, 21 toneladas de queso y más de 330 toneladas de frutas y verduras.

# 172

---

Como datos interesantes, los JJ. OO de Londres 2012, tuvieron 31 sedes de competición, 955 sesiones de competición, 160.000 trabajadores, 23.900 atletas y oficiales de equipo, 20.600 emisoras y prensa, 4.800 Familia Olímpica, 9 millones de entradas vendidas y se sirvieron 14 millones de comidas.

La restauración en los JJ. OO se centró en que los socios comerciales de sectores de la alimentación y la hostelería entendieran la importancia de la sostenibilidad, la trazabilidad de los alimentos, el etiquetado y la formación por parte de la organización de los JJ. OO, estableciendo objetivos ambiciosos. Era esencial que no fuesen simples iniciativas a corto plazo, sino que debían poner en marcha el legado de Londres 2012, tratando de modernizar el sector de la restauración y la hostelería en su conjunto.

Relativo a la seguridad e higiene de los alimentos, la principal preocupación del LOCOG fue que todos los alimentos de los Juegos fuesen seguros para el consumo, desde el suministro de alimentos y el diseño de los locales de restauración, hasta los sistemas de transporte y gestión. No solo estuvo respaldado por la experiencia de los socios comerciales en el sector de la restauración, sino también por el marco normativo en materia de salud y seguridad alimentaria, que fue coordinado con las garantías de la Agencia de Protección de la Salud y los funcionarios de Salud Ambiental. Algunos de los riesgos para la seguridad alimentaria fueron difíciles de predecir y controlar, sin embargo, el exhaustivo control impidió la aparición de problemas de seguridad alimentaria.

Por otro lado, si hablamos de los menús ofrecidos, los participantes en los Juegos tuvieron gustos, preferencias y requisitos dietéticos muy diversos. Por ello, se ofreció una oferta especialmente amplia, sobre todo para un acontecimiento de la envergadura de los Juegos, en el que se debe asegurar que el nivel de elección que se ofrece alcanza un equilibrio entre lo que es deseable y lo que es factible. En este sentido, Londres partía de una gran posición, al ser enormemente diversa gastronómicamente, con una variedad enorme de cocinas del mundo. Su multitud de restaurantes, mercados y tiendas de alimentación reflejan una cultura alimentaria diversa, que coincide con la mezcla de nacionalidades y culturas que llegaron a Londres con motivo de los Juegos. En este sentido, aunque la ciudad fuese justamente conocida por su cocina cosmopolita, también se reconoció el patrimonio y la diversidad de los productos y recetas regionales británicas. Los Juegos supusieron una oportunidad para la celebración de la gastronomía británica y esta fue incluida en los puntos de venta de comida y en los menús de los deportistas.

# 173

---

Por tanto, la gastronomía británica reflejó su tradicional mezcla multicultural de sabores y alimentos que se disfrutaban en todo el Reino Unido, incluyendo desde platos italianos a currys indios, mariscos a ensaladas y wraps, así como clásicos como el pescado y las patatas fritas y el pastel de carne con puré. Se aprovechó para poner énfasis en la herencia y la diversidad de los productos y recetas regionales británicas, por ejemplo, el cordero de Gales, la charcutería de Perthshire o el pan de masa madre de Tower Hamlets.

Asimismo, se atendió a las necesidades dietéticas y culturales de los deportistas ofreciendo un alto nivel de opciones alimentarias en los Juegos. Entre otras medidas, se dispuso de una variedad de opciones para cumplir con los requisitos dietéticos. Todos los alimentos estaban claramente etiquetados y el personal estaba bien formado, siendo consciente de las necesidades de los atletas. En paralelo, se puso énfasis en que la calidad y la elección de los alimentos, fuesen acompañados de una buena relación calidad-precio, asegurando un importe asequible. Además, los menús se basaron en una alimentación sana y sostenible. Se ayudó a los deportistas y asistentes a entender el concepto de dieta equilibrada garantizando la elección de alimentos adaptados a las necesidades de los participantes. Este hecho se logró mediante la priorización de opciones bajas en sal, grasas y azúcar, el aumento de la visibilidad de frutas y verduras, el aumento del uso de cocciones al vapor o la plancha, el uso de cereales integrales y la optimización de las raciones proteicas, ampliando el abanico de otras opciones proteicas más sostenibles. Por último, una de las estrategias más interesantes durante los JJ. OO fue garantizar el acceso de agua potable gratuita en todas las sedes, una iniciativa mantenida después de los JJ. OO.

Por lo anteriormente explicado, la cadena de suministro y abastecimiento de alimentos, se basó en ofrecer alimentos de alta calidad, seguros y sostenibles, conociendo perfectamente donde y como se habían producido, a partir de proveedores concienciados en la reducción del impacto medioambiental y el compromiso social. En definitiva, en los JJ. OO, el servicio de restauración elevó los niveles de la industria alimentaria británica apoyando a los proveedores de alimentos a que fuesen más allá de las normas de referencia y trabajando para alcanzar niveles aún más altos de bienestar animal y de los trabajadores. Se implementaron políticas de sostenibilidad medioambiental y seguridad alimentaria con el objetivo que perdurarán más allá de la celebración de estos.

# 174

---

Los contratistas seleccionados debieron argumentar como iban a alcanzar las normas de referencia y a que coste iban a hacerlo, qué políticas de sostenibilidad estaban aplicando a largo plazo y de que manera iban a colaborar con los pequeños proveedores locales y regionales para conseguirlo. Garantizar un trabajo de asociación en el que se utilizase la experiencia y los recursos de las grandes empresas y en el que pudiesen potenciarse las empresas de restauración locales, fue indispensable dentro de la aplicación del Código de Abastecimiento Sostenible del LOCOG. Para comprobar el cumplimiento de la normativa, se utilizaron sistemas de certificación, se impusieron requisitos contractuales a los servicios de restauración y a las cadenas de suministro, se realizaron controles aleatorios y se facilitaron las auditorías de verificación de terceros independientes. Todo ello, bajo el amparo de los organismos que componían el Grupo Consultivo de Alimentación.

Anteriormente, se ha visto que la gestión medioambiental fue aspecto clave para organizar unos Juegos sostenibles. Por tanto, también fueron sostenibles en el ámbito de la restauración. El Plan de Sostenibilidad de Londres 2012 se fundamentó en encontrar formas de minimizar los residuos de alimentos y los envases en las operaciones de catering, ya que suelen representar más del 80% de los residuos del evento. Se optó por envases reutilizables y biodegradables. A nivel alimentario se adoptaron medidas, como la elaboración de un menú que facilitase el uso de las máximas partes del animal, la optimización de las porciones, una gestión eficiente de las existencias, un control exhaustivo de las especificaciones y controles de los envases. Era necesario aportar información previa a los asistentes sobre las opciones alimenticias disponibles y la realización de pedidos en línea dentro de las posibilidades.

Relativo al equipamiento, el equipo de hostelería combinó instalaciones existentes y equipamiento alquilado. En especial, durante los JJ. OO se crean dos problemas: un pico de demanda para los fabricantes en el período previo a los Juegos, y un mercado inundado de equipos de segunda mano después de los Juegos. Para impedir este hecho, se colaboró con la industria de equipamiento alimentario para determinar la cantidad de equipos adicionales y la posterior forma más adecuada y rentable de redistribuirlos. Por último, se tuvo en cuenta el impacto medioambiental a lo largo de la vida útil de todos los equipos adicionales que se necesitaron (eficiencia energética), y se siguieron las mejores prácticas de uso eficiente de los equipos existentes.

# 175

---

Por tanto, se ha podido comprobar que la minimización de la huella de carbono estuvo muy presente en la selección de socios comerciales y en la cadena de suministro. La masificación del uso de productos locales y de temporada procedentes de una agricultura responsable con el medio ambiente; la optimización de la distribución y el almacenamiento de alimentos; sistemas de envasado y gestión de residuos y utilización y reutilización de equipos; el uso de aceite de palma proveniente de fuentes demostrablemente sostenibles o la priorización de otras alternativas a su uso; la búsqueda de alternativas a los piensos insostenibles para animales y peces; la medición y notificación del componente de servicios alimentarios de la huella de carbono. Todas estas medidas minimizaron la huella de carbono mientras se celebran los JJ. OO.

El LOCOG, paralelamente vio en los JJ. OO de Londres una oportunidad para mejorar el sector de la hostelería. Fue una oportunidad única para mejorar los niveles de cualificación de un personal amplio y relativamente poco formado en materia de servicios de atención al cliente, procedencia de los alimentos, sostenibilidad, salud y seguridad alimentaria, nutrición y conciencia cultural. Los centros de formación en hostelería utilizaron los Juegos como un "caso de estudio" para los alumnos, demostrando en particular, la importancia de la hostelería para la experiencia satisfactoria de los Juegos en su conjunto, inspirando nuevas prácticas de restauración sostenible en generaciones futuras.

Por otro lado, los medios de comunicación fueron herramienta indispensable para transmitir ideas o conceptos que pretendan dejar huella. El LOCOG, se comprometió a comunicar a todos los grupos de clientes y socios de la industria, la visión y la evolución de la alimentación en los Juegos, mediante un gran ejercicio de colaboración entre diversas organizaciones. Se proporcionó a los clientes toda la información posible sobre el estilo y la variedad de alimentos y bebidas disponibles durante los Juegos, permitiendo aprovechar al máximo la restauración como parte de la experiencia. El propósito final era educar a los consumidores sobre como elegir los alimentos que mejor se adaptan a su estilo de vida, y sobre el papel que desempeña la buena alimentación en un estilo de vida saludable. En los medios de comunicación se activó la visión alimentaria de los Juegos en eventos del sector, se creó un foro de comunicación a través de la web para la actualización continua de los avances, se contó con el compromiso de los contactos y proveedores regionales a lo largo de la cadena, se divulgó la Carta Alimentaria, se aumentó la visibilidad en todos aquellos eventos relacionados con la celebración de los JJ. OO y por último se crearon programas en las escuelas que reforzasen el papel que desempeña una dieta equilibrada en un estilo de vida saludable.

# 176

---

A estas alturas, es importante destacar la importancia de los patrocinadores dentro de los servicios de restauración de los Juegos. Los patrocinadores más relevantes para el sector de la alimentación y las bebidas no solo son grandes protagonistas de los Juegos, sino también son importantes líderes en materia de sostenibilidad. Ellos concentran una gran experiencia en la restauración de eventos, la gestión de la cadena de suministro, la seguridad alimentaria y la higiene. Empresas como McDonald's (restaurante exclusivo de los JJ. OO desde 1964) que representa el 20% del total de la oferta alimentaria disponible, Coca-Cola (proveedor exclusivo de bebidas calientes y frías desde 1928) que potenció el consumo de bebidas sin azúcar (aunque  $\frac{2}{3}$  de las bebidas consumidas son agua y zumo) y Cadbury (proveedor exclusivo de confitería, helados envasados y chicles) ayudaron a reducir el gasto del LOCOG en materia de restauración y a cumplir las políticas de sostenibilidad, incluyendo el Código de Abastecimiento Sostenible y las disposiciones de esta visión alimentaria. Además, se garantizó que el servicio de restauración se presentase dentro de un presupuesto realista y razonable y que la oferta global de restauración tuviese una buena relación calidad-precio, ofreciendo múltiples y diversas opciones alimentarias.

Para concluir, cabe puntualizar que, una parte de los servicios de comidas, los destinados a la alimentación de los deportistas son gratuitos para los mismos. La mayor parte de la financiación global para la organización de los Juegos procede del patrocinio, los derechos de emisión y la venta de entradas, pero el resto de los costes fueron cubiertos en parte por los asistentes que pagan por su comida y bebida. Esto significa que el servicio de restauración debe equilibrar lo que se pide a los clientes que pagan con la necesidad de gestionar eficazmente los costes operativos de la restauración. También es necesario destacar que los patrocinadores tienen derechos exclusivos de marca y promoción dentro de sus categorías específicas. Esto no significa que todos los productos de alimentación y bebidas sean suministrados únicamente por estas empresas. Sin embargo, significa que todos los productos y servicios de alimentación y bebidas que no sean suministrados por estas empresas deben ser sin marca.



### 5.5.5. RIO DE JANEIRO 2016

En 2016, los JJ. OO fueron celebrados por primera vez en Sudamérica. La ciudad de Río de Janeiro, en Brasil, tuvo el honor de acoger los Juegos Olímpicos. Una de las responsabilidades más importantes del Comité Organizador de los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro (ROCOG) fue garantizar el servicio de más de 14 millones de comidas a 70 sedes en las cuatro zonas de Río, más las 4 ciudades olímpicas acogieron el fútbol. Muchos de los asistentes provenientes de todo el mundo experimentaron los sabores de la cocina brasileña por primera vez. La misión del ROCOG fue ofrecer de forma eficiente alimentos frescos, equilibrados y saludables y servicios de bebidas, respetando las necesidades étnicas, religiosas y dietéticas y destacando la diversidad y riqueza de los recursos gastronómicos brasileños.

El documento **“Rio 2016. Taste of the Games”** contiene detalles sobre como fue la prestación de servicios de restauración en el marco de los JJ. OO (93). En las siguientes páginas, detallaremos los puntos más importantes del documento, que nos ayudarán a entender el funcionamiento del servicio durante los JJ. OO.

Principalmente, los servicios de comidas y bebidas se centraron en satisfacer las necesidades de los principales protagonistas de los JJ. OO: los deportistas, más concretamente 17.500 atletas. La capacidad de un deportista para alcanzar el máximo rendimiento depende en gran medida de la provisión de alimentos nutricionalmente equilibrados. Además, como los atletas y los oficiales de los equipos proceden de todo el mundo, el servicio de comidas debió atender a los requisitos culturales individuales, además de las necesidades dietéticas específicas del deporte.

# 178

---

El servicio de restauración se fundamentó en los siguientes preceptos: un servicio de catering 24 horas al día en el comedor principal de la Villa Olímpica; un menú de alta calidad con una amplia gama de opciones, en línea con las diferentes necesidades culturales y nutricionales en cada lugar que sirve a los atletas; servicios de comida en los salones de los deportistas, en las sedes de competición y entrenamiento; suministro de aperitivos, fruta, bebidas isotónicas, refrescos, agua mineral, té y café, galletas, barritas de cereales y otros artículos en los salones de los deportistas en las sedes de competición y entrenamiento; reparto de bebidas (agua, bebidas isotónicas) en las conferencias de prensa posteriores a la competición y en la villa olímpica y garantizar que los alimentos y bebidas que se sirven a los deportistas vayan acompañados de información nutricional detallada y fácil de leer.

El ROCOG entendió que el Servicio de Comidas y Bebidas, es uno de los elementos clave para entender los JJ. OO como una experiencia sensorial, más allá de lo meramente deportivo. Para ello se establecieron una serie de principios, para garantizar el éxito del servicio.

**Principio 1:** la seguridad alimentaria debía ser una preocupación primordial en todos los aspectos de los servicios de restauración. Cuando se combinan los desafíos del clima tropical de Río y la escala de las operaciones de los Juegos, los riesgos son demasiado grandes. Por tanto, había que garantizar el estricto cumplimiento de todas las normas de seguridad alimentaria. Esta diligencia se fundamentó en garantizar el suministro de alimentos, el diseño de las instalaciones, la especificación y adquisición de equipos y productos, el transporte de alimentos, la gestión de la cadena de frío, los métodos de preparación y un servicio responsable.

**Principio 2:** la oferta de alimentos debía ser sana, nutritiva y equilibrada. En cualquier dieta, el equilibrio es la clave. Una oferta limitada suponía la falta de un grupo de alimentos en particular, mientras que demasiadas opciones podían hacer que los deportistas tendiesen hacia ciertos tipos de alimentos (almidones, azúcares y otros alimentos reconfortantes). La alimentación y las bebidas no sólo consisten en hacer feliz a los atletas con alimentos que satisfagan sus necesidades, sino que también deben tener en cuenta la responsabilidad social de orientarse hacia elecciones saludables. Por ejemplo, alternar regularmente las carnes rojas con otras carnes, minimiza las emisiones totales de carbono.

# 179

---

**Principio 3:** el suministro de bebidas debía eliminar la sensación de sed, evitando la deshidratación. La planificación de las bebidas fue importante para minimizar la sed, evitando la deshidratación propia de climas tropicales. Las bebidas embotelladas fueron gratuitas para los invitados acreditados y siempre estuvieron disponibles en las concesiones y máquinas expendedoras. Se dispuso de agua potable gratuita en todo momento, lo que permitió rellenar botellas reutilizables. Independientemente de la ubicación, el método de suministro o el usuario. Se garantizó el suministro de bebidas para evitar cualquier caso de deshidratación.

**Principio 4:** había que ser sensible a las restricciones alimentarias de poblaciones específicas, ofreciendo opciones para satisfacer sus necesidades alimentarias. Los JJ. OO reciben a atletas todo el mundo que, por tanto, tienen gustos, preferencias y requisitos dietéticos muy diferentes. Siempre se trabajó para en cuenta las expectativas internacionales, las creencias religiosas o las restricciones por alergias, entre otras.

**Principio 5:** los productos y las recetas brasileñas debían ocupar un lugar destacado en todos los menús, para enriquecer la experiencia global de todos los asistentes. Los JJ. OO fueron una oportunidad para mostrar al mundo el carácter único de la herencia alimentaria brasileña, la diversidad cultural y los hábitos alimentarios regionales.

**Principio 6:** era necesario ser creativo en el desarrollo de los menús, inventando o reinterpretando platos para que pudiesen prepararse rápidamente, fuesen fáciles de comer y utilizarasen ingredientes brasileños de forma innovadora. En general, los eventos deportivos tienen mala reputación, sirviendo comida poco atractiva, muy procesada o frita. Los JJ. OO de Río rompieron esa tradición creando nuevas opciones de comida fresca fácil de comer durante los JJ. OO. Existe una creciente tendencia brasileña a ser creativos con alimentos como la tapioca, la yuca y la mandioca (ricos en hidratos de carbono), y esto ayudó a establecer nuevas formas de ofrecer alimentos saludables (por ejemplo, el bolinho de feijoada es una forma fácil de servir mini-feijoada). Adicionalmente, se establecieron, nuevos métodos para minimizar los residuos (por ejemplo, un bol de mandioca comestible).

**Principio 7:** había que adherirse a los compromisos de sostenibilidad de Río 2016 y esforzarse por ir más allá, alcanzando las aspiraciones de conciencia medioambiental ejemplar preestablecidas. La sostenibilidad fue muy importante para Río 2016 y es un aspecto clave del movimiento olímpico. Los JJ. OO garantizaron aspectos como el abastecimiento sostenible, la mejora de la cadena de suministro, la gestión eficiente de los envases y la reducción de los residuos.

# 180

---

**Principio 8:** se garantizó que la experiencia general de los asistentes en materia de alimentos y bebidas transmitiese la calidez y la cortesía de los cariocas. No debemos olvidar que la calidad de los alimentos no se evalúa únicamente en función de lo que se ha consumido. La experiencia global incluye: la atención al cliente por parte del personal, la presentación de los platos, los materiales de embalaje y el entorno del comedor. Durante la colaboración con los proveedores de comida contratados, en Río 2016 se intentó cumplir con unas elevadas expectativas de excelencia en el servicio, satisfaciendo las necesidades internacionales con un toque brasileño.

En paralelo, a los principios explicados hay algunos valores alimentarios de Río 2016 que fueron específicos según la modalidad de servicio. Hay una gran variedad de servicios de restauración en los Juegos, cada uno de ellos con atributos diferentes: aspecto financiero (el usuario paga frente a los servicios complementarios), velocidad de servicio (consumo rápido frente a sentarse a comer lentamente) y sofisticación (alimentos básicos, de primera necesidad, frente a platos gourmet complejos). Por ejemplo, si entendemos la comida como sustento (por ejemplo, como en el caso de los deportistas) el requisito básico de la misma es obtener alimentos nutritivos y saludables que proporcionen la energía necesaria para desempeñar su disciplina. Sin embargo, en la medida de lo posible, se identificaron ofertas exclusivas que contribuyesen a la experiencia global del lugar en cuestión. Por ejemplo, el vóley playa en la playa de Copacabana no sería una experiencia completa sin el agua de coco servida en coco fresco. Se trabajó estrechamente con los proveedores de servicios de catering y otras partes interesadas para identificar qué alimentos podrían ayudar a transmitir el carácter único de algunos deportes y sedes durante los Juegos.

Como en cada edición de los JJ. OO, Río 2016 estableció acuerdos con empresas brasileñas de la industria alimentaria para patrocinar los servicios de restauración y obtener ingresos extraordinarios. Las empresas de restauración que patrocinaron los JJ. OO de Río 2016 fueron: Coca-Cola (como patrocinador del COI tiene los derechos exclusivos de bebidas no alcohólicas), McDonald's (patrocinador del COI: los demás proveedores no pueden ofrecer los productos exclusivos de McDonald's), Sadia (alimentos procesados y refrigerados fabricados a partir de aves, cerdo, vaca y sustitutivos de la carne derivados de la soja) y Skol (bebidas alcohólicas incluida la cerveza sin alcohol).

# 181

---

El éxito del compromiso con los proveedores de servicios de restauración fue fundamental para dar vida a la misión Sabor de los Juegos de Río 2016. Este compromiso siguió cuatro fases:

- **Adquisición:** suministradores ambiciosos en cuanto a la prestación de servicios de calidad y entusiasmados por trabajar en un entorno dinámico y ritmo elevado.
- **Colaboración:** desarrollo de menús, recetas y degustaciones de fuentes sostenibles, y estimaciones de consumo de los asistentes garantizando el suministro eficiente de alimentos.
- **Preparación:** aspectos como el funcionamiento general de los servicios de restauración, las licencias, la instalación y pruebas del equipo y los suministros de cocina, la aplicación de materiales y envases sostenibles, la realización de inspecciones finales y la formación en el lugar de celebración.
- **Entrega:** no basarse únicamente en la cantidad de comidas servidas, sino evaluar la seguridad alimentaria, el cumplimiento de los niveles de servicio, los objetivos de minimización de residuos, los ingresos obtenidos, los pagos por derechos de marca y las encuestas de satisfacción de los clientes.

En paralelo, se establecieron medidas adicionales para las empresas colaboradoras de los JJ. OO, relacionadas con la provisión y el suministro de alimentos. En definitiva, compromisos que garantizaran el abastecimiento sostenible de alimentos como: adquirir productos de proveedores que cumplieran la legislación brasileña (incluida la legislación medioambiental y laboral brasileña y los convenios de la OIT); subministrar únicamente productos de proveedores que siguiesen con las prácticas laborales de Río 2016 (cadena de suministro y eliminación del trabajo infantil); proporcionar mecanismos de trazabilidad que demostraran la seguridad y el origen del producto (sin riesgo de impactos ambientales negativos) y abastecerse de productores que incluyesen procesos de producción saludables y sostenibles dentro de su gestión diaria (bienestar animal, gestión eficiente de la tierra y protección medioambiental).

Por tanto, durante Río 2016 se priorizó el uso de alimentos certificados con las etiquetas Brazilian Organic Standard, Comercio Justo, Rainforest Alliance, Bosucro, ASC (Acuicultura sostenible), MSC (Pesca salvaje) y FSC entre otras. Además debían estar producidos en el Estado de Río o bien en Brasil. Esto se cumplió en los siguientes productos: pescado y marisco, carne de vacuno, leche y productos lácteos, pollo, huevos, miel, frutas, verduras, arroz, judías, açai, nueces de Brasil, anacardos, frutas de caja y productos del azúcar.

# 182

---

Por tanto, durante los JJ. OO, se ofrecieron alimentos de gran sabor, saludables y sostenibles, siendo en todo momento transparentes y garantizando el origen de los mismos. Río 2016 trabajó estrechamente con los diseñadores de menús y los proveedores de servicios de catering para ofrecer alimentos procedentes de productores locales brasileños. Se priorizó el uso de alimentos de temporada, recogidos en su punto óptimo de frescura para garantizar el máximo aporte nutricional. Además, abastecerse de alimentos locales y de temporada ayudó a reducir significativamente el impacto medioambiental (reducción del transporte, el combustible, la electricidad y el agua) y los costes, favoreciendo el crecimiento de la economía local. Los productos fuera de temporada pueden ser transportados desde largas distancias (pérdida de nutrientes) y tienen una mayor presencia de pesticidas (garantizar el crecimiento en climas diferentes).

Como ejemplo, en cuanto a la carne, las empresas contratadas garantizaron que el 100% de la carne de vacuno se produjo sin deforestación y en granjas sostenibles. Por último, las 70 toneladas de pescado procedían de la pesca sostenible (cumplimiento de los requisitos medioambientales de acuerdo con las normas MSC y ASC). Esto representó el mayor suministro de productos del mar sostenibles de cualquier edición de los Juegos Olímpicos. En varios menús de la villa olímpica, la villa de los medios y los centros de medios de comunicación se incluyeron tilapias brasileñas certificadas por el ASC (Aquaculture Stewardship Council), producidas por Netuno, y salmón chileno producido por Los Fiordos, así como bacalao islandés y salmón canadiense certificado por el MSC (Marine Stewardship Council). McDonald's Brasil también sirvió 100% hoki (merluza) con certificación MSC en sus sándwiches McFish en todo Brasil mientras se celebraron los Juegos.

La cuestión medioambiental cobró vital importancia. Río 2016 trabajó estrechamente con los elaboradores de los menús, los proveedores de servicios de comidas y las partes interesadas para crear programas de alimentación respetuosos el medio ambiente. Para ello, se diseñaron menús que redujesen el desperdicio de alimentos, optimizando el tamaño de las raciones, el uso de productos locales de temporada y una gestión eficiente las existencias de alimentos. Los menús se comunicaron con previsión y de manera eficiente a los grupos a los asistentes. Además, se desarrollaron planes de gestión de las existencias sobrantes, se impulsaron iniciativas como la recogida y reutilización del aceite de cocina para biodiésel y el potencial de compostaje de todos los residuos orgánicos. También se utilizaron, en la medida de lo posible, equipos con un alto nivel de eficiencia energética o que permitiesen reducir directa o indirectamente el consumo de energía. Por último, los eventos de prueba fueron una oportunidad para probar métodos de preparación de alimentos, equipos de cocina, la logística de servicios alimentarios y recetas, reduciendo al máximo la huella de carbono, para así cumplir los objetivos de sostenibilidad.

# 183

---

Relativo a la gestión de envases y residuos, uno de los compromisos fue reducir la generación de envases durante los Juegos y aumentar el uso de envases reciclables, hechos con materiales reciclados, biodegradables o compostables. Esto se hizo bajo el cumplimiento de las directrices establecidas en la Política Nacional de Residuos Sólidos de Brasil (PNRS). Fue establecida la siguiente jerarquía de acciones en cuanto a la gestión de materiales o envases: evitar, reducir, reutilizar, reciclar y garantizar tratamiento de residuos sólidos y su eliminación responsable. Además, todos los envases debieron tener en cuenta las directrices de diseño ecológico (EcoDesign). Los platos y los cubiertos se fabricaron con materiales compostables y las botellas fueron de PET reciclable. En cuanto al destino final de los residuos, se segregaron de acuerdo con la Estrategia de Gestión de Residuos de Río 2016 (los residuos considerados reciclables se reutilizaron, los reciclables se enviaron a cooperativas y los compostables fueron gestionados por las compostadoras).

Para acabar, el legado de los JJ. OO se quiso consolidar mediante el establecimiento de programas de educación nutricional que incidiesen en aspectos como: el concepto de dieta equilibrada, el énfasis de los beneficios de utilizar opciones con menos sal, grasa y azúcar, incidir en la variedad de frutas y verduras brasileñas, priorizar el uso de la parrilla y la cocción al vapor como métodos de cocción y fomentar el consumo de cereales integrales. En paralelo, sirvieron para aumentar el nivel de conocimientos de un público amplio y relativamente "poco formado" en materia de servicios de atención al cliente, la procedencia de los alimentos, la sostenibilidad, la salud y ñaseguridad alimentaria. la nutrición y la conciencia cultural. De este modo, los Juegos fueron una oportunidad para consolidar nuevas prácticas en cuanto a los Servicios de Restauración en sectores como la hostelería, el sector público, las industrias mineras y de recursos, los hospitales y las escuelas de todo Brasil.

### 5.5.6. TOKIO 2020

Para el cumplimiento de los Servicios de Restauración de los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, el Comité Organizador de Tokio 2020 (TOCOG) aseguró un sistema y un entorno para servir comidas y bebidas a todas las partes interesadas. Se propuso obtener la satisfacción y la empatía de los participantes, así como hacer realidad los conceptos básicos: "Alcanzar la mejor marca personal", "Unidad en la diversidad" y "Conectar con el mañana" a través del suministro de comida y bebida. La "Estrategia Básica del Servicio de Comidas y Bebidas" se estableció para aclarar y hacer realidad tres puntos básicos: (1) a quién, (2) qué y (3) cómo. En los siguientes párrafos se analiza la información sobre los servicios de restauración obtenida en el Informe Oficial de los JJ. OO de Tokio 2020 (94).

En un primer lugar, para establecer la Estrategia de Alimentos y Bebidas, se creó la "Reunión de Revisión de la Estrategia de Alimentos y Bebidas", compuesta por atletas, expertos en campos como la nutrición deportiva, la cultura alimentaria, la coexistencia multicultural, personal con experiencia en el negocio de suministro de alimentos y bebidas, así como profesionales externos del Gobierno japonés, el Tokyo Metropolitan Government (TMG), etc. La finalidad fue como profundizar en las consideraciones marcadas desde diversas perspectivas. debatiendo temas como la gestión nutricional de los deportistas, la consideración del medio ambiente y la exhibición de la cultura alimentaria japonesa.



# 185

---

Dado el gran interés que suscitaba el servicio de restauración de los Juegos entre los medios de comunicación, las empresas de alimentación y bebidas y los productores y fabricantes de alimentos, se decidió abrir la Reunión de Revisión a los medios de comunicación y así ofrecer información actualizada sobre el servicio de restauración. Esto ayudó al público a comprender mejor los objetivos y las disposiciones para el suministro de alimentos y contribuyó a reforzar la relación de cooperación con las empresas de alimentos y bebidas. Como apunte, los patrocinadores alimentarios durante los JJ. OO de Tokio fueron: Coca-Cola, Ashai, Meiji, Ajinomoto, Kikkoman, Nissin.

Los objetivos de la Estrategia de Alimentación y Bebidas eran permitir que los atletas participantes mantuvieran su salud y su condición física, proporcionándoles alimentos y bebidas que les permitieran alcanzar el máximo rendimiento durante la competición. Se tuvieron en cuenta factores como la nutrición deportiva, la producción sostenible de alimentos, la cultura alimentaria japonesa y el apoyo a la recuperación de las zonas afectadas por el Gran Terremoto del Este de Japón. El TOCOG tomó iniciativas para alcanzar los cuatro objetivos siguientes:

- 1.** Mejorar las respuestas a los servicios de restauración a gran escala, incluso durante las fases de producción y logística, proporcionando alimentos y bebidas que cubriesen consideraciones como la higiene alimentaria, la nutrición y la sostenibilidad.
- 2.** Establecer medidas adecuadas de prevención de intoxicaciones alimentarias (los Juegos de Tokio 2020 se celebraron durante la temporada alta de verano y la pandemia de COVID-19) promoviendo iniciativas avanzadas de prevención, ajustadas a las normas mundiales de seguridad alimentaria.
- 3.** Apoyar la sostenibilidad, además de la dependencia del proceso producción-consumo, promoviendo respuestas para la globalización a través de certificaciones e iniciativas que se ajusten a esa dependencia. Asimismo, impulsar iniciativas relacionadas con la protección del medio ambiente (reducción del desperdicio alimentario)
- 4.** Ayudar a los japoneses a comprender la belleza de su cultura y aprovechar esta oportunidad para transmitir ese sentimiento a todo el mundo. Además, de abrazar la diversidad de culturas alimentarias y ofrecer hospitalidad a través de la gastronomía japonesa, referente mundial.

# 186

---

Referente a la alimentación, durante los Juegos Olímpicos, los atletas se alojan en la villa olímpica y comen en sus comedores en la mayoría de los casos. Por lo tanto, era necesario que el ambiente de los comedores de la villa olímpica fuese relajante y sin estrés, y que la comida y las bebidas se sirviesen en condiciones satisfactorias, llevando a cabo una gestión nutricional adecuada en función de los horarios. El TOCOG gestionó la villa olímpica y sus zonas de comedor y de restauración para que los deportistas pudieran elegir entre una amplia gama de menús, relajándose y disfrutando de sus comidas de forma segura. Además, como a los atletas no se les permitía salir de la villa Olímpica, debido a las contramedidas de COVID-19, las comidas y bebidas en la villa Olímpica fueron de vital importancia, mientras se disputaban los Juegos de Tokio 2020.

Las principales zonas de restauración de la villa olímpica eran el comedor principal, el comedor informal y el comedor "para llevar" para los atletas, así como el comedor Field Cast para el personal y los voluntarios que trabajaban en la villa olímpica.

Para los menús del comedor principal y de los comedores informales para los atletas, se reunió a la "Comisión Asesora de Menús de la villa olímpica", compuesta por deportistas y expertos en los campos como el deporte, nutrición, la cocina y la cultura alimentaria, para compartir opiniones basadas en la experiencia de cada participante. Sobre la base de estas decisiones, en el comedor principal se puso a disposición una amplia variedad de menús que tenían en cuenta los aspectos nutricionales. Con el fin de ofrecer "comidas regulares", se prepararon aproximadamente 700 tipos de menús en un ciclo de ocho días y se pusieron a disposición de los participantes en cada puesto, divididos por categorías como "japonés", "asiático", "mundial (comidas de varios países)", "pizza y pasta", "halal (para participantes musulmanes)", "vegetariano y sin gluten", "pan y ensalada", etc.

# 187

---

El TOCOG realizó operaciones que para responder a las necesidades de los atletas y las partes interesadas, en términos de diversidad, preparando puestos que servían comidas Halal, así como comidas con gran demanda e interés por parte de los deportistas, como las vegetarianas y las elaboradas sin gluten. En cuanto a la condimentación, además de recetas que aprovechaban al máximo los alimentos, se preparó una amplia variedad de condimentos para que los atletas pudieran sazonar sus comidas por su cuenta. Por otra parte, además de mostrar la cantidad de cada ración (porciones de comida) y sus componentes nutricionales para facilitar a los deportistas la determinación de su ingesta calórica y ayudarles a ingerir la cantidad adecuada de alimentos, el Comité tomó iniciativas para minimizar la pérdida de alimentos ajustando el número de comidas en función de las predicciones de raciones de alimentos y las cantidades ingeridas. Se proporcionaron aproximadamente 700 tipos de menús y unas 870.000 comidas, así como unas 3.000 plazas para comer mientras se celebraban los Juegos Olímpicos.

En otro sentido, en las cenas informales, no sólo era importante que los atletas disfrutaran de la cocina japonesa, también era importante conocer y apreciar la cultura gastronómica japonesa. En cuanto a los ingredientes, se obtuvieron productos locales de todo Japón, incluidos ingredientes de las zonas afectadas por el Gran Terremoto del Este de Japón e ingredientes de la prefectura de Tokio. Además, el "Proyecto de comida de todos. Tokio 2020" se puso en marcha con la colaboración de empresas de la industria alimentaria, y proporcionó menús seleccionados a partir de las aportaciones del público. En el transcurso los Juegos de Tokio 2020. Se sirvieron aproximadamente 200 tipos de menús y unas 60.000 comidas, y se proporcionaron aproximadamente 280 plazas para comer en el marco de los Juegos.

Paralelamente, los atletas pudieron comer rápidamente en el puesto "grab & go", que ofrecía comidas ligeras como pan o fruta. Se instalaron cuatro puestos de distribución en la villa olímpica, pensando en la comodidad, Ofrecieron 19 tipos de menús y aproximadamente se repartieron 50.000 comidas durante los Juegos.

De igual modo, se aplicaron a fondo contramedidas contra la COVID-19, como la preparación de comidas en pequeñas porciones cuando fuera necesario, la mitigación de las aglomeraciones mediante la reducción del aforo, la instalación de mamparas acrílicas para evitar la infección por aerosoles y medidas de higiene de manos. El TOCOG también proporcionó comidas para llevar (comidas envasadas que podían consumirse fuera del comedor) a los deportistas que habían estado en estrecho contacto con personas que habían dado positivo en COVID-19, cuando fue necesario.

# 188

---

Además de contribuir al éxito de los Juegos de Tokio 2020 siguiendo los consejos relativos a los menús de los expertos en cocina japonesa y mediante el buen funcionamiento llevado a cabo en cooperación con el COI y los proveedores de alimentos y bebidas, se adquirieron valiosas experiencias para el suministro de alimentos en futuros eventos deportivos a gran escala. Asimismo, las comidas y bebidas servidas en la villa olímpica fueron publicadas en las redes sociales por los atletas y muy elogiadas por las delegaciones de varios CONs. En las sedes de competición y de no competición de los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, se ofrecieron alimentos y bebidas en función de las características de la ubicación y del deporte, siendo necesario establecer un sistema operativo y un sistema de abastecimiento de ingredientes más complejo que en otros acontecimientos deportivos.

En la mayoría de los Juegos anteriores, la comida y las bebidas se servían a los demandantes desde una cocina central que se establecía como punto central (punto de relevo principal) dentro de la sede. Sin embargo, para los Juegos de Tokio 2020, el TOCOG adoptó la política de servir comidas y bebidas utilizando las infraestructuras e instalaciones existentes en las sedes, sin instalar nuevas cocinas temporales en los puntos de competición, con el fin de lograr un funcionamiento eficiente y reducir los costes. En el caso de algunas ubicaciones con equipos o infraestructuras existentes que carecían de funcionalidad, se suministraron alimentos de fuentes externas o se instalaron equipos a una distancia aceptable para proporcionar los servicios de restauración requeridos. Para el deporte que requería comidas calientes (comidas templadas) debido a su naturaleza especial, se instalaron sencillos equipos de calefacción en las sedes. Se necesitaron grandes cantidades de alimentos y bebidas para el personal de los Juegos, incluidos los voluntarios, y se les prepararon y suministraron fiambreras en las ubicaciones pertinentes. Por este motivo, el Comité Organizador mantuvo conversaciones previas con los proveedores de alimentos y bebidas y estableció un sistema específico de suministro que incluía la preparación de alimentos y bebidas fuera de las sedes de competición, la garantía de la higiene y la seguridad de los alimentos, los métodos de transporte, así como el calentamiento y la refrigeración de los alimentos en los puestos de restauración.

# 189

---

La comida y las bebidas para los visitantes se limitaron a ciertos lugares que permitían público, tras la decisión de no tener espectadores en los puntos de competición como contramedida del COVID-19. Sólo se prepararon las cantidades necesarias de comidas y bebidas en función del número de espectadores, para que pudieran adquirirlas sin problemas mientras se celebraba la competición. El servicio funcionaba con un sistema de contabilidad independiente de los operadores comerciales. Además, en lo que respecta a la cantidad y los tipos de alimentos y bebidas, el TOCOG aseguró cantidades adecuadas de bebidas, especialmente agua, teniendo en cuenta el clima caluroso. Asimismo, se procuró ofrecer una gama variada de alimentos, y los menús ofrecidos se seleccionaron en función de la estructura y las instalaciones de los quioscos de comida. Se incluyeron “Box Lunches” con especialidades regionales, así como platos ligeros como bolas de arroz y perritos calientes. En respuesta a la creciente preocupación por los residuos plásticos marinos, así como a la iniciativa del país de cobrar por el suministro de bolsas de plástico de un solo uso al comprarlas en las tiendas, se redujo al mínimo el uso de bolsas de plástico en los quioscos durante los Juegos.

El suministro de “Box Lunches” para los voluntarios de los Juegos se hizo con un film superficial fácil de retirar. Se priorizó el uso de envases fácilmente reciclables. Así los participantes tuvieron la oportunidad de tomar conciencia de las iniciativas de sostenibilidad a través del suministro a gran escala de alimentos y bebidas durante los Juegos. Debido a la naturaleza de los Juegos, una cierta cantidad de “Box Lunches” no se consumió (pérdida de alimentos) debido al desequilibrio entre el volumen de pedidos calculado antes del inicio de los Juegos y el número real de comidas necesarias. No obstante, el TOCOG se esforzó por equilibrar la oferta y la demanda de comidas, gestionando e inspeccionando minuciosamente el número de pedidos a lo largo de los Juegos. Se pidió al personal de los Juegos y a las partes pertinentes que tomaran las “Box Lunches”, y se extendieron las horas de las comidas para reducir la pérdida de alimentos. Como resultado, la tasa mensual de consumo en todas las sedes en las que se distribuyeron almuerzos para los voluntarios y el personal de los Juegos mostró que la tasa de no consumo durante las fases iniciales de los Juegos (julio), que fue del 24%, se redujo a aproximadamente el 15% en agosto y a aproximadamente el 8% en septiembre. En paralelo, con el objetivo de lograr una utilización eficaz, se entregó a los bancos de alimentos pan con una fecha de caducidad relativamente más larga que no se había consumido.

El énfasis, en evitar la propagación de COVID-19 en las sedes, estuvo muy presente. Se aplicaron medidas de prevención de aerosoles, medidas de higiene de las manos, en los comedores de las partes interesadas y en los quioscos utilizados por los espectadores. Se instruyó al personal de cocina para que sirviera las comidas individualmente adoptando medidas de prevención de infecciones y se instalaron muros acrílicos, entre otras.

# 190

---

Referente a la gastronomía, Japón disfruta desde la antigüedad de cuatro estaciones bien diferenciadas que son únicas. Debido a su extenso territorio geográfico, el país es rico en una amplia variedad de alimentos producidos en cada región y ha desarrollado fuertes lazos locales, creando recetas con alimentos cultivados o adquiridos localmente. Además, varios municipios, incluido el TMG, tomaron iniciativas para promover la "producción y el consumo local" para revitalizar las comunidades locales y regionales. Por otra parte, se produjeron alimentos de alta calidad en zonas que se vieron gravemente afectadas por el Gran Terremoto del Este de Japón, y el TOCOG consideró que, al abastecerse en estas zonas, los Juegos serían una oportunidad para demostrar la gratitud de Japón por el apoyo prestado desde todo el mundo, así como para transmitir señales de recuperación evidentes.

Desde estas perspectivas, el TOCOG estableció políticas para utilizar en la medida de lo posible alimentos y bebidas nacionales durante los Juegos. En particular, la zona de restauración informal de la villa olímpica se utilizó como lugar para apelar a la cultura gastronómica japonesa ofreciendo menús con una amplia variedad de alimentos nacionales. Para utilizar estos alimentos nacionales, el Comité Organizador cooperó con la Secretaría del Gabinete y el Ministerio de Agricultura, Silvicultura y Pesca para estudiar la intención de cada prefectura de proporcionar alimentos y especialidades regionales. Se crearon menús con los proveedores de alimentos y bebidas basados en la lista de alimentos recopilada durante estos estudios. Como resultado, durante los Juegos se ofrecieron diversas especialidades regionales a través de aproximadamente 200 tipos de menús, solo en la zona de restauración informal. Los menús japoneses que hacían uso de estos alimentos regionales se ofrecían dividiendo las regiones en ocho bloques (Hokkaido, Tohoku, Kanto, Koshinetsu, Tokai & Hokuriku, Kinki, Chugoku & Shikoku, Kyushu & Okinawa) y rotándolos periódicamente. Además, los alimentos de las zonas afectadas por la catástrofe (prefectura de Iwate, prefectura de Miyagi, prefectura de Fukushima) y Tokio se suministraron diariamente independientemente de esta rotación.

Asimismo, se sirvieron menús alejados de la cocina tradicional japonesa, basada en bolas de arroz, fideos, teppanyaki, brochetas, okonomiyaki, frutas, etc. No obstante, las frutas variadas, las bolas de arroz y el teppanyaki fueron algunos de los platos favoritos de los deportistas. Además, por primera vez en la historia de los Juegos Olímpicos, se mostraron en tiempo real las imágenes de las zonas de las que procedían los principales alimentos, y se transmitieron a través de tablets y monitores en el comedor informal. Los paisajes de las 47 prefecturas de Japón, mensajes de las zonas productoras de alimentos y de los municipios del Proyecto de Ciudad Anfitriona, así como voces de agradecimiento de personas de las zonas afectadas por el Gran Terremoto.

Análogamente, los productos alimenticios adquiridos durante los Juegos debían ajustarse al "Código de Abastecimiento Sostenible de los Juegos Olímpicos de Tokio 2020" ("Código de Abastecimiento") y se exigía la certificación de las Buenas Prácticas Agrícolas (BPA). El certificado GAP (Certificación de Prácticas Agrícolas) se convirtió en una iniciativa crucial para los Juegos 2020 en materia de sostenibilidad, ya que garantizaba la sostenibilidad de la seguridad alimentaria, la conservación del medio ambiente y la seguridad laboral. Estas prácticas se apoyaron en la realización de una producción agrícola eficiente mediante el uso de alimentos establecidos el Código de Abastecimiento. Además, la realización de encuestas a escala nacional facilitó la comprensión de los productos con certificación BPA y permitió su uso sin problemas.

Para acabar, el uso de alimentos nacionales sirvió para la promoción de la producción de productos alimenticios conforme al Código de Abastecimiento en todas las zonas de producción de Japón, contando con el apoyo efectivo del Gobierno japonés y los municipios. De este modo, se aumentó la concienciación sobre la importancia de la producción sostenible, así como de los sistemas de autenticación a través del suministro de alimentos para los Juegos. Colateralmente, el suministro de alimentos en los Juegos aumentó el interés por las especialidades regionales, contribuyendo a futuras iniciativas como la de producción y consumo de productos locales.

# Resumen del apartado

En los Juegos Olímpicos del s. XXI se ha visto como la nutrición es uno de los elementos clave en el máximo rendimiento deportivo. Los Servicios de Restauración tienen en consideración todos los avances en este campo e intentan satisfacer las necesidades de los atletas. En este sentido, las revisiones externas de los menús son imprescindibles. Tendencias como la alimentación vegetariana o incluso vegana, sin gluten o comidas ricas en proteínas juegan un papel importante en los menús. Los JJ. OO un evento tan globalizado.

Además, es una oportunidad imperdible para dar a conocer la gastronomía del país huésped. Todo ello teniendo en cuenta factores como la sostenibilidad en aspectos como la reducción de la huella de carbono, el uso de envases reciclables, la preferencia por productores locales que respeten el medio ambiente...

## Referencias del capítulo:

- Sydney Organizing Committee for the Olympic Games. Olympic World Library. Official report of the XXVII Olympiad: Sydney 2000 Olympic Games, 15 September - 1 October 2000. [Internet]
- Skarvelē E. Official report of the XXVIII Olympiad: Athens 2004. Athens 2004 Organising Committee for the Olympic Games. [Internet]. Athens; 2005
- Olympic Games. Athens 2004 Organizing Committee for the Olympic. Official Report of the XXVIII Olympiad. Volume I: Homecoming of the Games - Organisation and Operation. Liberis Publications Group, ;
- F. Kollias. Traditional Greek products and recipes for athletes and visitors at 2004 Olympic Games | eKathimerini.com [Internet]. Kathimerini. 2003
- D. Kochilas. It Takes Tons of Food to Feed a Village [Internet].
- Beijing Organizing Committee for the Games of the XXIX Olympiad. Official report of the Beijing 2008 Olympic Games. 2010
- Burke. Louise M. Feeding the Beijing Olympics: An Interview with Jillian Wanik. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2009;19(4):433-7.
- LOCOG. Food vision for the London 2012 Olympic Games and Paralympic Games. [Internet]. Londres; 2009 Dec
- Taste of the Games: Rio 2016. Organising Committee for the Olympic and Paralympic Games in Rio in 2016. [Internet]. 2014
- Olympic World Library. Tokyo 2020 official report / The Tokyo Organising Committee of the Olympic and Paralympic Games [Internet].







MONTREAL 1976 OG, OLYMPIC VILLAGE -ELIZABETH II OF ENGLAND HAVING A LUNCH IN THE CAFETERIA

## 6. Discusión.

## INTRODUCCIÓN

En el marco del siguiente apartado, se van a debatir los hallazgos, resultados y/o avances que este trabajo ha mostrado. Para ello, será necesario basarse en los objetivos definidos anteriormente. Este hecho explica la subdivisión de este apartado en base a los objetivos específicos (agrupados en: provisión de alimentos, suplementación y gastronomía) de esta investigación y al análisis del Marco Teórico, para, de manera general dar respuesta al objetivo principal de esta investigación: **Analizar la evolución y el papel de la nutrición deportiva a lo largo del olimpismo, desde los primeros Juegos Olímpicos de la época moderna hasta la actualidad.** Estos hallazgos principalmente se basan en el análisis detallado de los Informes Oficiales de cada edición de los JJ. OO y principalmente en el análisis de un grupo de artículos y sus respectivas referencias: **Evolution of food provision to athletes at the summer Olympic Games (3)**, **Evolution of the use of sports supplements (40)** y **Food Provision at the Olympic Games in the New Millennium: A Meta-narrative Review (95)**.

Cabe destacar que, cuando ha sido necesario se han utilizado publicaciones o artículos adicionales para respaldar estos descubrimientos. Paralelamente, puede haber alguna referencia a los JJ. OO de Invierno, para contextualizar alguno de los hechos que han impulsado mejoras en ámbitos como la seguridad alimentaria o la sostenibilidad durante los JJ. OO.

En definitiva, con este apartado se pretende discutir la contribución de esta investigación relevante, original y pionera dentro del ámbito de la nutrición deportiva y su relación con el movimiento olímpico.

# 195

## 6.1. Provisión de alimentos y nutrición deportiva en los JJ. OO (1896-2020).

### INTRODUCCIÓN

En el transcurso de este capítulo, se van a analizar los descubrimientos relacionados con la provisión de alimentos y la nutrición deportiva, en el periodo indicado. Cada subapartado, sirve para dar respuesta a cada uno de los objetivos específicos relacionados con este ámbito: servicios de restauración, oferta alimentaria y menús, dietas terapéuticas y tendencias alimentarias; restauración colectiva: proveedores y patrocinio; seguridad alimentaria y sostenibilidad. Estos aspectos son condicionantes básicos para entender el marco en el que se engloban los servicios de restauración en un evento como los JJ. OO. A lo largo de las siguientes páginas, se va a vislumbrar la ardua tarea que supone satisfacer las necesidades alimentarias de los atletas, bajo los criterios de los Comités Organizadores.

SEOUL 1988 OG, THE OLYMPIC VILLAGE - SEVERAL COOKS MAKING DINNER.



### 6.1.1. SERVICIOS DE RESTAURACIÓN, OFERTA ALIMENTARIA Y MENÚS DE LOS JJ. OO

Durante el desarrollo del marco teórico, se ha podido confirmar que existen pocos datos sobre la alimentación de los atletas en los JJ. OO de la primera época moderna (a partir de 1896). Las villas olímpicas no existían antes de 1932, y los equipos nacionales se alojaban en hoteles, escuelas e instalaciones deportivas dentro de la ciudad anfitriona. Los atletas solían utilizar los comedores de los hoteles o los restaurantes locales, aunque algunos equipos viajaban con cocineros personales (42,49). Los viajes internacionales eran raros, y los atletas solían ser reacios a comer comida extranjera desconocida. La investigación sistemática de la ciencia del deporte y la nutrición era inexistente.

En los siguientes párrafos se van a analizar los avances en la alimentación deportiva y la provisión de alimentos a lo largo de los JJ. OO de verano (1896-2020), centrándonos en las ediciones más relevantes en este ámbito. El análisis de los menús, la oferta alimentaria y la logística de los servicios de restauración, son algunos de los objetivos específicos de esta investigación. Esta retrospectiva mostrará como se ha producido una adaptación de los patrones alimentarios al rendimiento deportivo (relevancia de la nutrición deportiva), un cambio en las estrategias nutricionales de los deportistas y sobre todo un aumento del número de participantes, hecho que ha convertido la provisión de alimentos y los servicios de restauración en una prioridad para los comités organizadores. Además, siempre que ha sido necesario, se ha recurrido a investigaciones que han analizado los menús y los servicios de restauración durante los JJ. OO.

# 197

---

Un informe de los Juegos Olímpicos de Atenas de 1896 describe como se llevaba a los competidores de maratón a una casa privada la noche anterior al evento, pero no se les daba de comer hasta la mañana siguiente, ya que la mayoría se negaba a comer la noche anterior a la carrera, tal y como se ha detallado durante el marco teórico. En la mañana de la carrera, los competidores eran alimentados con aceitunas, huevos, queso, leche y naranjas, y algunos consumían vino de "retsina". En 1896, se ofrecieron naranjas durante la carrera, pero los corredores no tenían acceso al agua (42,43) Esta estrategia se revisó para los JJ. OO de San Luis de 1904, con agua de un pozo local suministrada a los competidores a las 12 millas de la carrera (96). Muchos sufrieron malestar gastrointestinal, pero por consejo de los entrenadores, el ganador, Thomas Hicks, consumió su propia "bebida deportiva" preparada con una mezcla de claras de huevo, una sexta parte de estricnina y brandy (46).

Más adelante, en los Juegos de Amberes (Bélgica) en 1920 se realizaron bajo las duras consecuencias del fin de la Primera Guerra Mundial. La organización se encontró con numerosas dificultades para alojar y alimentar a los atletas participantes. No había suficientes hoteles y los recursos eran limitados para transformar las escuelas en alojamientos. Muchas naciones optaron por viajar por mar y permanecieron a bordo de los barcos durante la celebración de los JJ. OO (52). Se racionaron el azúcar y la mantequilla, y se prohibió el uso de harina blanca. No es de extrañar que se recibieran quejas de los atletas y de los funcionarios por la falta de alimentos (51). A medida que el número de competidores aumentaba en los siguientes JJ. OO, el alojamiento de los deportistas se volvía complejo desde el punto de vista logístico.

En consecuencia, este aumento del número de participantes, llevó al planteamiento del concepto de Villa Olímpica, que fue propuesto por primera vez en 1896 por el barón Pierre de Coubertin (57). Sin embargo, no fue hasta los JJ. OO de París de 1924 cuando se construyeron algunos alojamientos comunes. Los barracones de madera resultantes eran básicos y seguían los estándares modernos (58). Incluían un comedor diseñado para servir tres comidas al día. El desayuno consistía en pan, mantequilla y mermelada, jamón y huevos, café con leche y té o chocolate caliente. El almuerzo incluía entremeses, un aperitivo, pescado o huevo, un plato de carne, una verdura, queso o fruta y media botella de vino, cerveza o agua mineral. La cena consistía en sopa, un aperitivo, un plato de carne y verduras, un postre, bebidas como en el almuerzo y té de hierbas (45).

# 198

---

En Ámsterdam (1928), los competidores se alojaron en escuelas, barcos, pensiones privadas y comerciales, y hoteles, por tanto, no se proporcionaron alimentos por parte de la organización (97). En 1997, Leo van de Ruit entrevistó a la nadadora olímpica Marietje Vierdag (Ámsterdam 1928, Los Ángeles 1932). De Ruit informó de que Vierdag se alojaba con una familia de acogida y "tenía que comer lo que le ponían en la mesa". Cuando se le preguntó si consumía algún alimento o bebida especial, Vierdag informó de que el único alimento dietético especial era la "Ovomaltina" (también conocida como Ovaltine® en algunos países). Afirmó: "Los entrenadores dijeron que tenía que beberla. No lo hice. No me gustaba el sabor". Asimismo, dijo que había comido en la ciudad con otros nadadores y que al día siguiente se puso enferma porque "la comida tenía demasiada grasa" (55).

La primera verdadera "villa" olímpica se construyó para los JJ. OO de 1932 debido a la escasa disponibilidad de alojamiento hotelero asequible en los anteriores JJ. OO (58). Los atletas masculinos residían en la villa, pero debido a las "necesidades femeninas" que podían "satisfacerse más en algún tipo de residencia permanente", las atletas femeninas se alojaban en las cercanías (57). A los residentes de la villa se les cobraba una cuota diaria (2 dólares estadounidenses) por el alojamiento, el transporte y el entretenimiento. Se incluía un programa de catering gestionado. En ese momento, la actitud sobre la viabilidad de la restauración centralizada en las villas había cambiado. Como se cita en el informe oficial de las Olimpiadas de 1932, "es imposible intentar servir la comida especial que desean los distintos grupos nacionales en un único comedor y en una única cocina (57). Ni siquiera un hostelero suizo podría lograr esa hazaña".

Sin embargo, para lograr la "hazaña" de centralizar el servicio de comidas, se construyeron un total de 31 comedores, separados para suministrar un servicio de comidas al gusto de las delegaciones. El personal del servicio de comidas de cada comedor proporcionó platos tradicionales para las naciones que se encontraban en la proximidad geográfica. Según el Informe Oficial (57), "veinte pies cuadrados por hombre" era el espacio adecuado para el comedor/cocina. Cada mesa de comedor tenía capacidad para 20 hombres. Las cocinas eran "muy modernas" y estaban equipadas con vajilla vítrea, utensilios de aluminio y cubiertos pesados. Se utilizaba hielo para la refrigeración y gas embotellado para cocinar. El personal de cocina incluía cuatro mayordomos, 23 cocineros, 16 cocineras y 105 ayudantes. El jefe de cocina diseñaba y distribuía los menús diarios antes de las 13:00 horas del día anterior. El menú era básico e incluía salchichas, gofres, huevos, nata, leche, fruta, queso, cereales calientes y fríos para el desayuno, y carne de vacuno, pescado, verduras y fruta para el almuerzo y la cena. Los atletas disponían de agua destilada en sus "casitas", dentro del comedor, y en los lugares de competición y entrenamiento. A las deportistas se le proporcionaba un menú al estilo americano, con platos especiales disponibles a petición (57).

# 199

---

En los siguientes JJ. OO en Berlín 1936, se construyó dentro de la villa una instalación de catering de tres pisos que alimentaba a 3.500 competidores masculinos (58). Incorporaba 40 cocinas que daban servicio a 40 comedores para acomodar las necesidades específicas de cada nación invitada. Las dos salas más grandes tenían capacidad para 150 comensales. Los periodos oficiales de las comidas eran los siguientes: desayuno 07:00-09:00 horas, almuerzo 12:00-14:00 horas y cena 18:00-20:00 horas. Los menús se tradujeron al inglés, al francés (idioma oficial de los JJ. OO), al español y al alemán. Los cocineros alemanes eran responsables de cada cocina y planificaban los menús diarios en colaboración con los entrenadores deportivos y los médicos del equipo. Antes de los JJ. OO se estableció una plantilla de menú genérica, pero ésta se modificó con frecuencia a petición de las naciones invitadas. La variación en las demandas de menús especiales permitió conocer la ingesta dietética de los atletas de la época. Algunas naciones importaron alimentos específicos para satisfacer las necesidades de sus atletas (58).

El informe oficial de los JJ.OO. de Berlín documentaba que "los deportistas preferían la carne a la parrilla a la manera inglesa" antes de la competición (58). Los atletas "pesados" (deportes de fuerza) consumían una dieta alta en proteínas/energía a base de bistec tártaro, hígado crudo picado, requesón con aceite y hasta cuatro huevos por comida. Los atletas "ligeros" (deportes de resistencia) consumían una dieta más convencional y alta en proteínas a base de bistec, schnitzel, chuletas de cerdo, rosbif y aves de corral (59). Las patatas y el pan eran los alimentos básicos en forma de carbohidratos. La bebida más popular era la leche, incluido el suero de leche y la leche agria, y a menudo se mezclaba con Ovaltine, malta, zumo de frutas o azúcar de uva. El té y el café no eran populares; sin embargo, los participantes franceses, italianos, holandeses y belgas consumían alcohol.

Hubo un gran número de solicitudes de los suplementos nutricionales Ovaltine®, Dextropur (glucosa), Dextroenergen (glucosa) y Biomalt (maltosa). Debido a la preocupación por la composición de los suplementos introducidos en la Villa, el Departamento de Salud de Berlín nombró a un médico inspector para que examinara y se asegurara de que todas las provisiones eran "productos alimenticios puros". (58). Este hecho se puede definir como la primera prueba temprana del control del dopaje y de la preocupación por la contaminación de los suplementos con sustancias para mejorar el rendimiento. El interés por los suplementos a base de hidratos de carbono se pudo haber iniciado gracias a estudios anteriores con participantes en el maratón de Boston, en los que se demostró por primera vez una asociación entre la baja glucosa en sangre y la fatiga y el estupor al final de la carrera (98,99). Antes de esta investigación, un trabajo de Krogh y Lindhard en los años 20 (100), que apoyó un papel importante de los hidratos de carbono como motor principal para el ejercicio, cuando hasta la fecha, las proteínas se consideraban el combustible predominante (101).

# 200

---

No cabe duda de que los deportistas olímpicos seguían prefiriendo las proteínas en su dieta, lo que se refleja en un estudio de Schenk, que investigó los patrones alimentarios de 42 (de 49) países que compitieron en los JJ. OO de Berlín (23). El consumo de carne era considerable (el 50% de las naciones consumía 800 g y el 38% 500-800 g por persona y día). La mayoría de las naciones (83%) necesitaban más de 500 g de fruta fresca por persona y día, mientras que solo cuatro (10%) gastaban más de 250 g de pasta y 10 (24%) más de 400 g de pan por persona y día. Sin embargo, Schenk también informó de que la glucosa, la lecitina y la malta eran suplementos dietéticos populares y que el vino era consumido en cantidades desconocidas por los deportistas de Francia e Italia (23).

Egle también examinó la ingesta dietética de los atletas olímpicos en estos Juegos Olímpicos de Berlín y comparó la distribución de macronutrientes de las naciones competidoras con sus respectivas medias nacionales (102). Los atletas de todas las nacionalidades consumían en general un mayor porcentaje de energía procedente de las proteínas, mientras que los atletas de Japón e Italia comían un alto porcentaje de energía procedente de las grasas y menos de los carbohidratos que sus respectivas medias nacionales. Egle sugirió que la ingesta ideal para el atleta olímpico era un 16% de energía procedente de las proteínas, un 37% de las grasas y un 48% de los hidratos de carbono (102). En 1936, la Federación Internacional de Atletismo Amateur ya había introducido directrices para el abastecimiento de líquidos en las pruebas de distancia. En los JJ. OO de Berlín, se suministraron avituallamientos durante el maratón y la marcha de 50 km cada 3 km a partir de los 15 km. Los competidores también podían proporcionar y acceder a sus propios avituallamientos durante el evento (58).

En el transcurso de la Segunda Guerra Mundial (1939-1945), no se celebraron los Juegos Olímpicos previstos para Helsinki en 1940 y Londres 1944. Así pues, en los JJ. OO de Londres (1948), el alojamiento y la restauración de los atletas se complicaron debido a la reciente finalización de la Segunda Guerra Mundial. El racionamiento de alimentos era obligatorio, pero las naciones competidoras enviaron 3.000 toneladas adicionales de alimentos para uso de los equipos antes de los JJ. OO. Varios países donaron viandas, que se pusieron a disposición de todos los competidores. El Ministerio de Alimentación británico dio permiso para hornear pan, que no se producía en Inglaterra en ese momento. No había una villa olímpica oficial. Los competidores masculinos se alojaban en campamentos de la Real Fuerza Aérea y del ejército y las mujeres en escuelas y universidades. Para proporcionar una comida familiar y auténtica a los competidores, los atletas se dividían y en grupos culturales similares y se les suministraba el servicio de comida correspondiente en una de las 25 cocinas que funcionaban durante estos JJ. OO (60).



# 201

---

A lo largo de esta edición de los Juegos Olímpicos (1948), Berry et al. recogieron duplicados de las comidas de 28 atletas para su análisis en el laboratorio y entrevistaron a 20 atletas sobre sus hábitos alimenticios y estrategias de alimentación durante el entrenamiento y la competición (25). Esta muestra de atletas subrayó la importancia de las grandes porciones de alimentos ricos en proteínas, como huevos, leche y carne, en consonancia con los patrones de alimentación reportados por anteriores atletas olímpicos (23,102) y la ingesta media diaria de proteínas reportada fue de 139 g/día (rango, 65-231 g/día; media, 2 g/kg). La ingesta de carbohidratos se calculó en 390 g/día (rango, 128-572 g/día; media, 5,7 g/kg). Sin embargo, no hubo uniformidad en las prácticas de nutrición en competición, y los atletas estudiados se clasificaron en los siguientes tres grupos sobre la base de la ingesta declarada antes de la competición: ninguna variación en la dieta, aumento de la ingesta por el consumo de porciones más grandes, y reducción de la ingesta de alimentos específicos. La mayoría informó que ingería una comida previa al evento a las 3 a 4 horas, y algunos también incluían un ligero tentempié 45 minutos antes de la prueba. Predominaron las comidas y los tentempiés ricos en proteínas. Los corredores de maratón (n = 3) de la muestra declararon haber comido bistec o huevos y beicon 4 horas antes de la competición. Los corredores de corta y media distancia ingirieron huevos escalfados con tostadas como un ligero tentempié antes del evento, aunque dos afirmaron consumir un filete de 900 g. Todo ello a pesar de la evidencia emergente de que las proteínas suplementarias no mejoran el rendimiento de la resistencia (103,104).

En contraste con los resultados del análisis dietético y las estrategias de nutrición previas a los eventos que se reportaron en la muestra de Berry, la mayoría de los atletas informaron que abolían las grasas o los alimentos grasos antes de la competición porque eran indigestos (25). Las verduras se evitaban para reducir la flatulencia. Varios atletas declararon consumir glucosa a diario y/o grandes cantidades de azúcar en bebidas antes de la competición. Esto proporcionaba carbohidratos adicionales y refleja el reconocimiento de la investigación emergente que apoyaba el papel de los carbohidratos en el aumento de la eficiencia del trabajo muscular y la prevención de los síntomas de fatiga durante el ejercicio (99,100). Unos pocos atletas informaron de que utilizaban suplementos vitamínicos y algunos aumentaron su consumo de sal en los alimentos (25).

# 202

---

Durante los Juegos Olímpicos de Helsinki en 1952 se construyeron varias villas para los atletas. La más grande se diseñó para albergar a 4.800 competidores masculinos; una villa más pequeña dentro de una universidad local alojó a otros 1.400 procedentes de Europa del Este. La Villa principal tenía una carpa restaurante, tres comedores y una tienda de refrescos. La carpa restaurante tenía unos 5.500 m<sup>2</sup>, con cocinas de cocina latinoamericana, británica, estadounidense, escandinava, centroeuropea y asiática. Además de la cafetería-restaurante, había una cocina de preparación (pre-cocina), dos cocinas de alimentos fríos y una cocina para el personal. Las naciones podían solicitar una cocina designada, pero pagaban por este servicio. En la villa de Europa del Este, la Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas organizó su propia cocina para un equipo de 350 atletas y se abasteció de alimentos y personal de forma independiente (61). Había tres periodos de comidas (desayuno de 7:00 a 10:00 horas, almuerzo de 11:00 a 14:00 horas y cena de 17:00 a 20:00 horas), y el informe oficial documenta que el consumo energético diario era de aproximadamente 4.000 a 5.000 kcal/día, aunque no se detalla como se calculó. Este informe también afirma que las dietas de los atletas variaban entre los entrenamientos y las competiciones y que el consumo de carne (ternera, cordero y vaca), leche, mantequilla y frutas y verduras crudas era popular. Se evitaban los alimentos fritos y se decía que la miel, la maltosa y el azúcar de uva "desempeñaban un papel importante en la dieta de los atletas". Las bebidas más populares eran la leche, el agua helada, los zumos de fruta y la "pilsener suave" (cerveza ligera). También se introdujo Coca-Cola® en los JJ. OO por primera vez (26).

A lo largo de los JJ. OO de Melbourne de 1956, un total de 4.400 deportistas se alojaron en la villa olímpica. Los atletas tenían que pagar por el alojamiento y la comida (tres libras y diez chelines al día). Había 10 cocinas, cada una de las cuales daba servicio a dos comedores (20 en total) con capacidad para 300 atletas, una internacional, una para el personal y dos pequeñas cocinas judías ortodoxas. Una vez más, las cocinas se agrupaban por naciones con cocinas similares. No se proporcionaron menús impresos para permitir la flexibilidad basada en las peticiones de los equipos y los cambios de tiempo. El subcomité de catering y alojamiento pretendía evitar que los atletas hicieran cola durante más de 5 minutos, por lo que se utilizó el autoservicio, excepto en el comedor chino, donde el personal servía grandes cuencos de comida, atendiendo a varios atletas a la vez. Se contrataron cocineros de Hong Kong, Malasia, Singapur, India y Pakistán y personal de cocina de Europa debido a la escasez en Australia (63).

# 203

---

Un competidor australiano de atletismo en estos JJ. OO de 1956, Kevin Gosper, informó de que los alimentos ricos en proteínas estaban más de moda que los carbohidratos (62). Un artículo de la dietista Joan Steele, que investigó la ingesta dietética de los atletas que compitieron en los JJ. OO de 1956, apoya el enfoque en las proteínas: "Todavía persiste la creencia de que el consumo de grandes cantidades de carne es necesario para los atletas que participan en competiciones que requieren fuerza y resistencia muscular" (64). Según Gosper, se solía consumir un filete de 227g poco hecho con ensalada o verduras 4 horas antes de la competición o el entrenamiento, aunque algunos atletas empezaban a incorporar más carbohidratos en la dieta. Recuerda que le parecía inusual que la velocista Betty Cuthbert (tres veces ganadora de la medalla de oro olímpica, 100 m, 200 m y relevo 4x100 m) consumiera grandes platos de arroz y miel el día de la competición. Asimismo, se informó de que se utilizaban rodajas de naranja endulzadas con glucosa para obtener energía, mientras que se evitaba el exceso de leche porque a los atletas les preocupaba su contenido de ácido láctico. Afirmó que los deportistas consumían poco alcohol.

El número de atletas estaba aumentando y se necesitaba una villa para albergar a unos 6.000 atletas y funcionarios, esto fue lo que pasó en los JJ. OO de Roma de 1960. En estos JJ. OO, las naciones se dividieron en nueve grupos con estilos culinarios similares, ya que el catering individualizado para cada país aún no era viable desde el punto de vista logístico. Se construyeron diez restaurantes especializados y uno internacional con el apoyo de nueve cocinas, donde se disponía de un menú general de gran atractivo, con menús especiales para cada uno de los nueve grupos. Para evitar que los atletas perdieran los periodos de comida debido a los horarios de las competiciones, se dispuso de algunos alimentos básicos del menú general durante las 24 horas del día, como aperitivos, alimentos fríos, alimentos para el desayuno, queso, fruta y bebidas. Cada restaurante tenía dos dispensadores de agua helada y disponía de 22 neveras para Coca-Cola®, helados y zumos de frutas. El servicio de comidas seguía siendo formal: los camareros ponían las mesas con servilletas, garrafas de agua y vasos y luego limpiaban la vajilla y los cubiertos usados. Los atletas recibían comidas tipo pícnic para llevar a los entrenamientos y las competiciones. En total se suministraron 640.232 comidas y 3.000 comidas estilo pícnic (65).

# 204

---

El Informe Oficial de Roma 1960 ofrece una lista exhaustiva de los alimentos consumidos. Se utilizaron pocas comidas preenvasadas o precocinadas, y la mayoría de los platos se elaboraron con ingredientes frescos. Los Corn Flakes® y los copos de avena eran los únicos cereales para el desayuno, y una variada selección de carnes y quesos dominaba el menú (65). Los alimentos a base de carbohidratos no eran una prioridad en el catering, a pesar de que en esta época surgieron más investigaciones sobre el beneficio de los carbohidratos en las dietas de los atletas (105–107).

La estructura de los menús y de las comidas siguió siendo similar en los JJ. OO de 1964 (Tokio) y 1968 (Ciudad de México). Algunas naciones trajeron a sus propios chefs para cocinar o para supervisar al personal de cocina que preparaba elementos específicos del menú. Después de los JJ. OO de Tokio de 1964, hubo más confianza en la dieta japonesa. En Ciudad de México, el menú incluía comidas tradicionales mexicanas y los seis comedores ofrecían más de 356 platos individuales (69) menús estándar se basaban en una estimación de 6.000 kcal al día (70).

Más adelante, el servicio de comidas de la villa progresó a lo largo de la década de 1970 para hacer frente al creciente tamaño de los JJ. OO. En los Juegos Olímpicos de Múnich 1972, los atletas 10,000 y los funcionarios residieron en la villa y los períodos de comida se alargaron (desayuno de 5:30 a 12:00 horas, almuerzo de 11:30 a 18:00 horas, cena de 17:30 a 01:00 horas). Se construyeron ocho cocinas para dos comedores con capacidad para 2.500 personas cada uno. El informe oficial incluía la siguiente declaración "la alimentación del deportista contemporáneo de alto rendimiento es casi la misma en todo el mundo, según los modernos descubrimientos científicos"; en consecuencia, por primera vez se diseñó un menú unificado de ciclo de 10 días que tenía alguna referencia a la investigación científica sistemática de la época. Aunque ahora resultaba evidente que las dietas ricas en carbohidratos podían mejorar el rendimiento y retrasar la fatiga, se decía que los atletas seguían necesitando un menú "rico en proteínas y vitaminas", así como "ligero y fácil de digerir", y el menú de muestra proporcionado lo refleja, con platos a base de carne como elemento básico junto a una selección de verduras, arroz y pasta. Aunque el informe concluye que los clientes valoraban la variedad de platos, los equipos solían traer su propia comida, especias y bebidas (71).

# 205

---

Al igual que en Múnich, el comité organizador de los JJ. OO. de Montreal de 1976 encargó a una empresa de catering (ARAMARK), que ya había atendido los JJ. OO de Ciudad de México de 1968, que suministrase un menú unificado con el objetivo de reducir los costes y proporcionar un entorno integrado dentro de la Villa Olímpica (108). Todos los comités olímpicos nacionales fueron encuestados con antelación para establecer los hábitos alimentarios, las necesidades energéticas y los menús típicos adecuados para sus deportistas. El informe oficial seguía haciendo hincapié en la necesidad de que los atletas tuvieran un "alto consumo de proteínas" y unas 5.000 kcal al día (108). Aunque el menú se redujo a un ciclo de 5 días, se ofrecieron diferentes 85 platos principales y 18 postres diarios. Por primera vez, la comida estaba disponible durante un periodo de 24 horas, con tres periodos de comida que abarcaban de las 06:00 a las 21:00 horas y con aperitivos ligeros al servicio de los deportistas durante toda la noche. Se observó una tendencia a una mayor ingesta de carbohidratos, con el doble de la cantidad prevista de fruta consumidos (12 piezas por atleta al día). Asimismo, se introdujeron pruebas microbiológicas para garantizar la seguridad de los alimentos, y se restringió el consumo de alcohol al restaurante internacional. Se sirvieron aproximadamente 645.000 comidas a los residentes de la 9,517 villa olímpica durante estos JJ. OO (108).

En los JJ. OO de Los Ángeles de 1984, el suministro de alimentos olímpicos era sofisticado y complejo, y requería más de 3.000 empleados. Los acuerdos de patrocinio eran una parte integral del servicio de alimentos, y se establecieron acuerdos entre el Comité Organizador de los Juegos Olímpicos de Los Ángeles (LAOOC), los proveedores de alimentos y bebidas y la empresa de catering adjudicataria (ARAMARK). El papel del LAOOC se revisó para incluir el desarrollo y la evaluación de las ofertas de catering, la supervisión del patrocinio de alimentos y bebidas, y la supervisión del proceso de catering. La programación y ejecución de los menús en los tres comedores de la Villa pasó a ser responsabilidad de la empresa encargada de los servicios de restauración. Dos comedores ofrecían comida las 24 horas del día. El menú se amplió para incluir 217 artículos e incluyó bebidas deportivas isotónicas (109). Se demostró que el uso de bebidas deportivas durante las carreras de distancia, aunque el agua seguía considerándose la mejor opción (110). Se proporcionaron un total de 646.525 comidas y 45.252 "Box Lunches" a lo largo de los JJ. OO. Se recibieron quejas de nadadores y corredores por la falta de alimentos bajos en grasa, como verduras crudas y al vapor, leche semidesnatada, yogur, requesón y pescado escalfado. El informe oficial recomendó incorporar el asesoramiento de especialistas en dietética para la preparación del menú (109).

# 206

---

El catering de los JJ. OO. de Seúl de 1988, se benefició de la experiencia de Los Ángeles, lo que dio lugar a la introducción de 39 alimentos más en el menú (un total de 266). Se mantuvo el ciclo de menús de 5 días y el objetivo de proporcionar 6.000 kcal al día por atleta. La superficie del comedor aumentó a 12.377 m<sup>2</sup>, con capacidad para 4.200 comensales, y produjo 835.344 comidas en la villa olímpica, que acogió a 14.501 atletas y funcionarios de 160 países. Desgraciadamente, no existe ninguna encuesta de los participantes de los Juegos sobre el servicio de comidas (111).

En los siguientes Juegos Olímpicos de Barcelona 1992, el Informe Oficial documenta las quejas recibidas sobre la repetición del menú, a pesar de que se aumentó a un ciclo de 7 días. Tras las primeras opiniones de los deportistas, los responsables del servicio de comidas intentaron resolver estas quejas incorporando una variedad de platos tradicionales españoles (por ejemplo, la paella). También iniciaron el uso de islas de restauración para agilizar el servicio y reducir las colas de los 40.000 clientes. Como hecho relevante, los dietistas que asistieron a las JJ. OO de 1992 reportaron que los menús de los comedores estaban etiquetados y que la información nutricional disponible era correcta (80).

Durante los JJ. OO de Barcelona se realizó un estudio nutricional (81) en 126 atletas (92 hombres y 34 mujeres). Se recopiló información sobre antropometría, actividad física, ingesta de alimentos (técnica de recuerdo de 24 horas) y datos relacionados con actitudes y hábitos alimentarios de los atletas: conocimientos de nutrición, consumo de suplementos, preferencias y aversiones, etc. Asimismo, se estimaron las ingestas recomendadas (IR) de energía y nutrientes para cada uno de los participantes en función del sexo, edad, actividad física, peso corporal y consumo de energía, con el fin de valorar la ingesta real mediante comparación con las mismas.

Esta investigación (81) midió la adecuación de: energía, hidratos de carbono, fibra dietética, lípidos totales y sus fracciones: ácidos grasos monoinsaturados (AGM), ácidos grasos poliinsaturados (AGP), ácidos grasos saturados (AGS), colesterol, proteína, vitaminas: tiamina, riboflavina, equivalentes de niacina, B6, ácido fólico, B12, ácido ascórbico, equivalentes de retinol, D y E y minerales: calcio, hierro, magnesio, zinc, sodio y potasio. A nivel cuantitativo, se calcularon el perfil calórico y lipídico y relación AGP+AGM/AGS. El estudio (81) determinó que gasto energético de los hombres (3281±572 kcal) era superior al de mujeres (2559±437 kcal) ( $p < 0.001$ ), debido a su mayor tasa metabólica basal, suponiendo un consumo de alimentos superior, excepto para los grupos de pescados y azúcares.

# 207

---

En el 46% de la muestra, la ingesta no fue suficiente para satisfacer los requerimientos energéticos de los deportistas. El gasto calórico fue adecuado: 17% proteína, 52% hidratos de carbono y 30% de lípidos. Dicho perfil, consecuencia del modelo dietético, está en consonancia con la búsqueda de los nutrientes considerados más importantes para el ejercicio físico: hidratos de carbono (54%) y proteínas (23%) y el rechazo de los perjudiciales: grasa (40%) y dulces (21%) y con sus preferencias: pasta (24%), carne (21%), dulces (13%) y frutas y/o zumos (12%) y aversiones, verduras (21%). Por último, en cuanto a las vitaminas, la vitamina E es la que presentó valores insuficientes para hombres y mujeres. Entre las mujeres se observaron además ingestas deficitarias de ácido fólico, vitamina D, hierro, magnesio y zinc. Estas deficiencias podrían ser subsanadas por el hecho de que el 72% de los atletas consume suplementos: vitaminas (55%) y minerales (39%) (81).

Más adelante en los JJ. OO de Atlanta de 1996, el número de personas alojadas en la villa olímpica se elevó a más de 10.000 atletas, dignatarios y personal, lo que requería un servicio de catering en tres villas y 31 sedes de competición y 297 sedes de no competición. Sólo en el comedor principal, de 25.908 m<sup>2</sup> y con capacidad para 3.500 comensales, se sirvió un máximo de 63.000 comidas al día. Uno de los principales objetivos del catering era el suministro de alimentos nutritivos que favorecieran el rendimiento deportivo. Esta fue la primera vez que el informe oficial documentó el diseño específico de un menú rico en almidón y bajo en grasas (83).

El contratista de la villa olímpica (ARAMARK) se basó en su experiencia anterior en la prestación de servicios de restauración de los JJ. OO. (Ciudad de México [1968], Montreal [1972], Seúl [1988] y Barcelona [1992]) para diseñar un menú de 7 días que contenía 550 alimentos. Este menú, más diverso, tenía una mayor influencia multicultural e incluía productos populares o básicos y alimentos acordes con las creencias religiosas solicitados por las delegaciones participantes (por ejemplo, comidas Halal y Kosher, sopa de miso [Japón] y kimchi [Corea]). En cada periodo de comidas se ofrecían de tres a cinco entrantes, más de 20 ensaladas y una opción vegetariana caliente. Las etiquetas de los alimentos estaban traducidas al inglés, francés y español. En el comedor funcionaba un centro de información dietética ("quiosco nutricional") que ofrecía a los deportistas un medio para acceder a información más detallada sobre el menú y los ingredientes de los platos, así como a un análisis dietético de las 500 recetas. El quiosco estaba atendido por profesionales de la dietética que también proporcionaban apoyo nutricional deportivo o clínico y una serie de recursos nutricionales a los atletas.

# 208

---

Otra primicia en estos JJ. OO fue un acuerdo de patrocinio con una empresa de alimentación, the McDonald's Corporation, que permitía el servicio de comida independiente de sus propios menús a través de dos quioscos McDonald's dentro del comedor principal. McDonald's también construyó tres cafeterías alrededor de la villa olímpica como alternativa al comedor principal. Además de una versión limitada del menú tradicional de McDonald's, se ofrecían hamburguesas de pollo a la parrilla, una barra de ensaladas abierta las 24 horas del día, cereales con fruta fresca y leche reducida en grasa (83). Asimismo, se hizo un esfuerzo por mejorar el acceso de los atletas a las comidas y bebidas en los puntos de entrenamiento, competición y calentamiento. En estos lugares se suministró fruta, aperitivos y bebidas, con una estimación de cuatro bebidas, dos piezas de fruta y 0,9 kg de hielo por atleta y día de competición. También se suministraron almuerzos en caja (un total de 57.915) para cubrir las necesidades nutricionales de los deportistas que se entrenaban o competían fuera de la villa olímpica.

Los informes de los JJ. OO de Atlanta indican que el servicio de comidas no satisfacía las necesidades de los deportistas, con una selección inadecuada de alimentos bajos en grasa y ricos en carbohidratos. Las quejas de los atletas chinos sobre la falta de auténtica cocina china hicieron que se añadieran platos szechuan y salteados. Las estimaciones de consumo de fruta de cinco a seis raciones por atleta al día se superaron sustancialmente (el consumo aparente era de 8 a 10 piezas al día, teniendo en cuenta las piezas utilizadas para la elaboración de zumos) (28).

Un proyecto de investigación dietética en los Juegos Olímpicos de Sídney 2000 facilitó una mayor interacción, documentación del proceso y una importante participación de dietistas deportivos, clínicos y del servicio de comidas en el desarrollo del menú y el funcionamiento del servicio de comidas de la villa olímpica (27). Este proyecto incorporó una revisión y un análisis dietético del menú del comedor principal, un etiquetado nutricional más detallado en los puntos de elección y un sitio web que anunciaba el menú antes de los Juegos Olímpicos. Asimismo, se ofrecieron servicios de quiosco de nutrición ampliados por dietistas deportivos y clínicos. La mayoría (58%) de las consultas recibidas en el quiosco fueron para obtener información sobre servicios de alimentación (por ejemplo, "¿Puedo pedir una tortilla de claras de huevo?"), seguidas de cuestiones de nutrición deportiva (27%) y clínica (16%). Visitantes de 52 países (26% del total) y 74 deportes (37% del total) acudieron al quiosco al menos una vez. Las respuestas a las consultas realizadas proporcionaron una valiosa visión de las preocupaciones dietéticas de los deportistas en ese momento, así como del apoyo nutricional proporcionado por los dietistas. Además, se puso en marcha un programa de formación para el personal de restauración con el fin de mejorar el cumplimiento de las recetas estándar, destacar las necesidades especiales de los atletas y evitar la contaminación por alérgenos en las cocinas.



# 209

---

Más de 20.000 atletas utilizaron el comedor principal a diario, de los cuales más de 5.000 eligieron previamente el menú para el desayuno, la comida y la cena. En su momento álgido, el comedor principal sirvió más de 36.000 comidas diarias. La proporción de deportistas respecto a otros clientes (oficiales/invitados) se mantuvo constante, con un 64% de atletas en cada periodo de comidas. Los desayunos, almuerzos y cenas aportaron alrededor del 30% y la cena el 5% de todas las comidas. En total, la cantidad de comida producida fue un 51% y un 11% superior a la prevista en la licitación original y en el presupuesto propuesto. La mayoría (86%) de los atletas eligieron comidas del menú principal en el desayuno, el almuerzo y la cena (112).

Como resultado del proyecto de investigación de Sídney, se dispuso por primera vez de datos sobre la producción de alimentos en un GPO (Group Purchasing Organization) y se utilizaron para estimar la ingesta media por grupo de alimentos, tanto en gramos como en medidas domésticas, de una serie de grupos de alimentos. Los registros sobre el número de entradas al comedor durante 23 días de funcionamiento (del 4 al 27 de septiembre de 2000) se emplearon para convertir la producción total de alimentos (menos el desperdicio de la cocina) en consumo aparente por persona. Los alimentos ricos en carbohidratos estuvieron presentes en todas las comidas, siendo los cereales los más populares en el desayuno, y la pasta, el arroz y las patatas los más destacados en el almuerzo y la cena. El pan se consumía por igual en todas las comidas, incluida la cena. Los alimentos ricos en proteínas se consumían en mayor cantidad en el desayuno que en otros periodos de comidas, debido a la preferencia por los desayunos cocinados (por ejemplo, huevos, beicon y otras carnes). El consumo de fruta fue de una media de cinco piezas, y la ingesta de líquidos solo en el comedor principal fue de 1,4 L por patrón y día. Aunque estas estimaciones son crudas y no tienen en cuenta el desperdicio de los platos o la variación individual en la ingesta, proporcionan una idea de las tendencias generales de la selección de alimentos y el tamaño medio de las porciones de varios alimentos en un comedor de los JJ. OO.

# 210

---

Los datos obtenidos sobre el consumo de alimentos sugirieron que esta cohorte de deportistas estaba concienciada con la elección de alimentos más saludables (112). Se informó de que los panes y cereales integrales eran más populares que las variedades refinadas, y que las leches reducidas en grasa se consumían más que las leches completas. La demanda de opciones basadas en los carbohidratos, como la pizza, la pasta y el arroz, superó las previsiones del catering. Los platos favoritos del menú eran la calabaza, los espárragos, la sopa de patatas y puerros, las barritas de muesli con yogur de albaricoque, las tortillas y los frutos secos crudos (datos proporcionados por ARAMARK/SSL, Tim Caterrall, Sídney 2000). Esto demuestra la menor tendencia al consumo de los alimentos ricos en proteínas y una mayor inclinación hacia una dieta basada en la evidencia, con mayor cantidad de carbohidratos para optimizar el rendimiento deportivo (113).

Después de los JJ. OO de Sídney 2000, el Comité Olímpico Internacional ordenó que un dietista trabajara con la empresa de catering de la villa olímpica para garantizar que se tuvieran en cuenta las necesidades nutricionales, culturales y religiosas de los atletas y funcionarios. Esto coincidió con la publicación del primer documento de posición sobre la nutrición y el rendimiento deportivo (113). Los artículos dietéticos especiales (incluidos los que no contienen gluten ni frutos secos, los veganos, los halal y los kosher) debían desde aquel momento identificarse y etiquetarse.

La promoción de la gastronomía local de la ciudad anfitriona se ha convertido en una característica del menú principal. En los Juegos Olímpicos de Atenas de 2004, la cocina griega representó aproximadamente el 30% de los platos del menú y tuvo una buena acogida (87). A medida que ha aumentado el tamaño y la complejidad del servicio de comidas, se ha incrementado la preocupación por la higiene y la seguridad de los alimentos, y en los Juegos Olímpicos de Pekín de 2008, la empresa de catering (ARAMARK) incorporó una estrategia independiente de gestión de riesgos que incluía un laboratorio de análisis de riesgos y puntos de control críticos in situ (114).

# 211

---

Posteriormente en 2012, Pelly y su equipo de investigación desarrollaron un estudio para evaluar el suministro de alimentos y el apoyo nutricional en los JJ. OO de Londres 2012 desde la perspectiva de los expertos en nutrición deportiva que asistieron a los Juegos (115). Se pidió a los participantes ( $n = 15$ ) que rellenaran una encuesta y valoraran en una escala de Likert la calidad de los menús, la seguridad de los alimentos, las prácticas de sostenibilidad, el etiquetado nutricional y la provisión de necesidades culturales, regímenes dietéticos y situaciones específicas. Se incorporaron respuestas abiertas para conocer la opinión de los expertos y las áreas a mejorar. Los participantes calificaron su experiencia general de la oferta alimentaria con un 7,6 sobre 10, y la mayoría ( $n = 11$ ) la calificaron con una nota superior a 7. La variedad, la accesibilidad, la presentación, la temperatura y la frescura de los menús se valoraron en una escala de media a buena. Las comidas y las bebidas de recuperación, la provisión de alimentos para llevar a otras sedes, la variedad de aperitivos adecuados fuera del comedor y los alimentos disponibles en otras sedes recibieron una baja calificación. Sin embargo, la variedad y la accesibilidad de las opciones para atletas que estaban celebrando el Ramadán y el suministro de comidas después de la competición tuvieron una calificación alta. Por último, se recibieron varios comentarios negativos sobre la falta de alimentos sin gluten y bajos en energía/grasa. La inclusión de alérgenos en el etiquetado nutricional se consideró más importante que el contenido de nutrientes.

Cuatro años más tarde, Pelly et. al decidieron realizar el mismo estudio en los JJ. OO de Río 2016 y así comparar los resultados con los obtenidos en Londres 2012 (4). Los expertos en nutrición deportiva completaron una encuesta elaborada seis meses antes de la apertura de la villa olímpica de Río 2016 y durante los Juegos Olímpicos, en septiembre de 2016. Las preguntas sobre la provisión de alimentos incluían tanto respuestas de escala como abiertas. Hubo una valoración más baja para la variedad del menú in situ ( $p=0,025$ ) en comparación con Londres 2012. Algunos aspectos del menú y la capacidad de dar respuesta a situaciones alimentarias específicas, fueron calificados como "regulares" o deficitarias. Se obtuvo una calificación media general inferior ( $p=0,007$ ) en Río (5 sobre 10) en comparación con Londres (8 sobre 10), y los platos calientes sin gluten se calificaron como "pobres" en ambos eventos. Los comentarios de los expertos se focalizaron en la falta de variedad en los suplementos deportivos y de recuperación, a la ausencia de señalización de alérgenos y al etiquetado nutricional inexacto.

# 212

En resumen, se ha observado una evolución significativa en las preferencias nutricionales de los atletas y como los servicios de restauración de los JJ. OO son un espejo de las nuevas tendencias en la alimentación que priorizan un consumo sostenible y respetuoso con el medio ambiente, adaptándose a las preferencias individuales, culturales y deportivas. Además, se ha hecho ostensible el incremento del número de participantes, con el paso de las ediciones. Cabe destacar, que en este momento, todavía no existen investigaciones que analicen los servicios de restauración en los JJ. OO de Tokio 2020.

Sin embargo, las investigaciones de Fiona Pelly sobre el análisis de los servicios de restauración en la Villa Olímpica en diferentes ediciones de JJ. OO, han sido de vital importancia (5,27,116). Se ha podido averiguar, por ejemplo, como a nivel nutricional, los hidratos de carbono juegan un papel indispensable hoy en día, pese a que, en las primeras ediciones, el consumo de proteínas era el predominante. Más recientemente, si analizamos los JJ. OO a partir de 2012, podemos observar tendencias como un aumento considerable de las proteínas de vegetal, entre otras. En este momento, los atletas quieren tener la mayor información posible sobre los productos que consumen siendo conscientes que la nutrición deportiva ya es clave para alcanzar el rendimiento deportivo excelso.

# 213

## 6.1.2. DIETAS TERAPÉUTICAS, TENDENCIAS ALIMENTARIAS Y DIVERSIDAD CULTURAL

Uno de los retos de la provisión de alimentos en los JJ. OO es el aumento de la demanda de las necesidades dietéticas terapéuticas, en particular alergias o intolerancias alimentarias. Uno de los objetivos específicos de nuestra investigación era: definir la importancia de las tendencias dietéticas y el asesoramiento nutricional específico (dietas específicas, intolerancias o diversidad cultural).

Si hablamos de intolerancias o alergias estas pueden ir desde los frutos secos, el marisco, el trigo, el gluten o la lactosa hasta la abolición de sustancias químicas alimentarias muy específicas (por ejemplo, salicilatos, aminos, conservantes o aditivos alimentarios) que se encuentran ampliamente en la industria alimentaria. Hay pruebas de un aumento sustancial de las solicitudes de alimentos sin gluten en eventos como los JJ. OO, a partir sobre todo de 2010 (Commonwealth, Delhi 2010). Se estima que, alrededor del 13% de los atletas de élite siguen un régimen dietético específico para evitar una alergia o intolerancia alimentaria (la mayoría con bajo contenido en lactosa o sin trigo) (117). Paralelamente, existe una amplia gama de afecciones clínicas en las que la dieta es fundamental para el tratamiento clínico (por ejemplo, diabetes, enfermedad celíaca o cardiovascular, síndrome del intestino irritable o inflamatorio).

# 214

---

El aumento en el diagnóstico de problemas dietéticos, así como las tendencias en las dietas autoprescritas por los atletas han supuesto un incremento en la demanda de un menú que permita a los atletas gestionar estas condiciones con facilidad y confianza. Además de estas cuestiones clínicas, existe una mayor demanda de preferencias alimentarias personalizadas y adaptadas, como dietas veganas o vegetarianas y alimentos sin conservantes o naturales/orgánicos (datos inéditos del primer autor, Juegos de la Commonwealth 2018). Cada vez es más frecuente que se supriman de la dieta, alimentos e ingredientes específicos para evitar el malestar gastrointestinal (118). La identificación del etiquetado de alérgenos se fijó antes de los Juegos Olímpicos de Pekín 2008 (119,120) y fue muy bien valorado por los atletas que asistieron a estos eventos (121).

En el desarrollo del Marco Teórico se ha podido comprobar como se ha tenido en cuenta la diversidad cultural del menú. Desde los JJ. OO de Berlín 1936, momento en que empezó a ganar relevancia la alimentación de los deportistas, los Comités Organizadores tienen muy en cuenta las peticiones de las diferentes delegaciones, en cuanto a la diversidad nutricional. Dado que la elección de alimentos de los atletas y otras personas puede estar determinada por normas culturales y creencias religiosas (117), un principio clave de la planificación de menús es tener en cuenta la cultura y la religión para garantizar que un menú sea aceptable para el deportista. Las revisiones de los menús realizadas por expertos de PINES de distintos países evalúan la idoneidad de los menús de los Juegos para satisfacer las diversas necesidades culturales de los atletas. Al parecer, los atletas desean que en el menú haya elementos representativos de su propia cultura (117), pero también desean tener la oportunidad de probar alimentos y cocinas diferentes (122). La literatura no convencional, en particular, menciona el menú como un medio para mostrar la cocina del país anfitrión (89). Sin embargo, los comités organizadores influyen en la naturaleza del menú en función del papel que desean que represente. Puede que se trate de establecer la proporción ideal de comida occidental con respecto a la cocina local (123).

Satisfacer las necesidades culturales de los atletas puede resultar difícil si el personal de catering no ha estado expuesto a la elaboración de cocinas diferentes. Una empresa de catering de mayor envergadura con un historial de catering en varios Juegos Olímpicos, como Aramark Corporation, puede traer a cocineros de varias naciones que aprenden unos de otros, exponiéndose así a cocinas y culturas diferentes (124). Pelly y Tweedie (125) descubrieron que, aunque los servicios de restauración se centran en la satisfacción de los atletas desde una perspectiva cultural, es difícil conseguirlo de un evento a otro en distintos países, y que el coste, el entorno y la creatividad del chef influyen en última instancia en el diseño del menú.

# 215

---

Los Juegos Olímpicos de Invierno de Sochi 2014 fueron etiquetados como los "Juegos del Hambre" debido a la falta de variedad de alimentos para los atletas (126), y esta afirmación se vio respaldada por la preocupación suscitada por el menú en el informe PINES previo a los Juegos (95). Los datos presentados en este informe por los expertos calificaron de escasa la variedad de alimentos, en particular los destinados a las distintas culturas y necesidades dietéticas, como las vegetarianas y veganas. Esta idea se apoya en un artículo periodístico de EE.UU. que informaba sobre el comedor de los JJ.OO. de Sochi 2014. En él se menciona la falta de información sobre los ingredientes de los alimentos, cuya divulgación estaba "prohibida" según el jefe del programa de alimentación (127).

Un aspecto muy importante relativo a la nutrición deportiva durante los JJ. OO, es la inclusión de quioscos de información nutricional, presente desde los JJ. OO de Pekín 2008. Si bien es cierto que estos quioscos se habían establecido en anteriores ediciones, en Pekín es cuando consiguen notoriedad. Del análisis de estos se desprende que son una herramienta muy útil para apoyar nutricionalmente al deportista, para que entienda la importancia de una correcta alimentación (118). En los países occidentales, los expertos en nutrición deportiva suelen ser dietistas titulados con formación especializada en dietética clínica y nutrición deportiva, mientras que en los países menos desarrollados, el asesoramiento nutricional puede provenir de personas con una formación limitada en nutrición clínica o deportiva, a menudo médicos o algún otro tipo de formación relacionada con la salud en la que la educación nutricional es residual (si es que se aborda) en la formación profesional. Históricamente, los dietistas-nutricionistas han sido miembros poco valorados en los equipos de apoyo de las ciencias del deporte en las competiciones, y el apoyo nutricional únicamente se proporcionaba antes de las grandes competiciones. En los JJ. OO. de Sídney 2000 (112) se documentó una experiencia escasa en nutrición y dietética dentro de los equipos de muchos países. Hasta el momento, se han realizado pocas investigaciones acerca del nivel de experiencia y conocimientos de los dietistas y nutricionistas en los equipos de los JJ. OO después de Sídney 00'.

Para acabar, dentro de este apartado, es importante destacar el papel de las bebidas alcohólicas en los JJ. OO. En las primeras ediciones como St. Louis en 1904, el alcohol era considerado una ayuda ergogénica y los atletas lo consumían pensando que iba a comportar mejoras en el rendimiento (14). Más adelante en Berlín 1936, delegaciones como la francesa o la italiana, consumían grandes cantidades de vino (59). Desde los JJ. OO de Montreal 1976, la restricción de bebidas alcohólicas se extendió a la villa olímpica, y únicamente se podía consumir en el restaurante internacional (73). A lo largo del s. XX, la evidencia científica, ha confirmado que el consumo de alcohol es un factor limitante del rendimiento deportivo, por tanto los deportistas evitan su consumo durante la competición y el entrenamiento.

# 216

Por tanto, se puede afirmar que los quioscos de información han cambiado la manera de enfocar los servicios de restauración en los JJ. OO. Las pruebas a favor de la inclusión un quiosco de nutrición dentro del comedor de los Juegos Olímpicos proceden de las pruebas de estos en otros eventos internacionales como los Juegos de la Commonwealth de 2006 (120) y 2010 (128) y la Universiada de 2017 (118). El uso frecuente de este servicio, por parte de los deportistas, indica que se trata de un recurso profesional importante cuando no forma parte del apoyo prestado en los equipos. Las pruebas empíricas de estos eventos sugieren que el etiquetado nutricional, la exposición a diferentes tendencias dietéticas culturales y terapéuticas, la provisión de planes dietéticos y las sesiones educativas celebradas con entrenadores y equipos fueron de gran valor para quienes accedieron a estos servicios (118,120,128). Este hecho responde a la evolución de la nutrición deportiva, que cada vez esta más centrada en la individualización y la adaptación a la disciplina deportiva. Además, las personas que solicitan asesoramiento suelen tener ingestas dietéticas que no son adecuadas para su salud general, y mucho menos para el rendimiento deportivo (118,129).

El entorno alimentario de los JJ. OO tiene el potencial de influir y educar a muchas partes interesadas sobre la importancia de la nutrición tanto para la salud como para el rendimiento, así como de proporcionar recursos y orientación para mejorar las competencias de la comunidad científica deportiva en general. Este es un legado importante, pero actualmente intangible, de la participación en los JJ. OO. Como ejemplo, los JJ. OO se han programado anteriormente durante el Ramadán, lo que ha dado lugar a un enfoque sobre el impacto del ayuno en el rendimiento deportivo (130).



### 6.1.3. RESTAURACIÓN COLECTIVA: ANÁLISIS DE LOS PROVEEDORES Y PATROCINIO

A través de la mayoría de las fuentes analizadas (Informes Oficiales, medios de comunicación, publicaciones periódicas, investigación e informes de PINES) se reconoció la naturaleza inusual de eventos como los JJ. OO y la importancia del servicio de catering contratado para comprender su alcance. Las grandes empresas internacionales de catering (Aramark, Sodexo, Delaware) recibieron informes más positivos de los expertos, ya que se valora encarecidamente su experiencia en la organización de los servicios de restauración de grandes eventos deportivos. Cabe puntualizar, que Aramark, es desde los JJ. OO de México 68'(69), el proveedor oficial de los servicios de restauración de los JJ. OO, por tanto, es la empresa que centraliza los servicios. Analizar el papel de los proveedores y el patrocinio en la provisión de alimentos a lo largo de los JJ. OO, era uno de los objetivos a analizar cuando se diseñó esta tesis.

Sin embargo, los Comités Organizadores que contratan servicios de restauración de empresas locales para el catering de la villa olímpica, no han recibido informes satisfactorios. La comparación de los comentarios de los trabajos de Río (116,125) y Londres (5) sugiere que la falta de coherencia en el suministro de alimentos entre eventos es indicativo de la poca experiencia de los proveedores de catering. Esto también ha dado lugar a comentarios sobre la necesidad de la participación de expertos en nutrición en el catering para ayudar a orientar el desarrollo del menú de forma que se adapte a todos los asistentes (125). El Comité Organizador de los JJ.OO. de Río 2016 elaboró una visión de la alimentación que se publicó antes del acontecimiento, pero hubo problemas continuos con la falta de experiencia de los proveedores, lo que hizo que se pasaran por alto estrategias que podrían haber ayudado a gestionar mejor el desperdicio de alimentos (93). En conjunto, parece que la designación temprana de un proveedor adecuado para gestionar el suministro de alimentos es fundamental para el éxito del servicio.

# 218

---

Los informes independientes de PINES añaden valor al proceso de información al proveedor, sobre todo si hay una revisión realizada durante el evento, como en Londres 2012 (5). Un reto adicional es la organización de los servicios de restauración cuando hay varias villas. Como ejemplo, y aunque no sea objeto de estudio de esta investigación, la construcción de diferentes villas para alojar a los atletas no es infrecuente en los Juegos Olímpicos de invierno, en los que las sedes de competición pueden estar geográficamente muy alejadas. La primera mención de villas separadas se produjo en los JJ. OO. de invierno de 2007 en Turín, donde se mencionaron los problemas de transporte y las condiciones de altitud (95). Aunque en los últimos 20 años los atletas han podido pedir comida para llevar en varias ediciones de los JJ. OO, los carritos de comida "Grab and Go", con comida disponible de manera inmediata, son un enfoque más reciente para ayudar a los atletas que no tienen tiempo de ir al comedor principal (5). Los informes PINES más recientes también nos proporcionan una evaluación más detallada de las Villas con múltiples sedes, los puntos de venta de comida presentes y la disposición de un servicio de "comida para llevar", dando una idea de las áreas que están creando desafíos constantes para los proveedores de catering. Por ejemplo, la mejora de la variedad de la comida ofrecida fue una característica clave de los Juegos Olímpicos de Invierno de PyeongChang 2018, hecho que confirma que estas adaptaciones ya se están llevando a cabo (131).

El patrocinio de las empresas alimentarias ganó mucho protagonismo a partir de los JJ.OO de los Ángeles 1984 (3). De hecho, en 1985 se firmó el programa Top Olympic Partners (TOP) que supone el nivel más alto de patrocinio olímpico y que otorga derechos de marketing exclusivos de categoría para los Juegos Olímpicos de verano, invierno y de la juventud, a un grupo selecto de socios globales (132). Este programa atrae a empresas del sector alimentario como Coca-Cola y Mengniu (cooperación estratégica entre EE. UU y China). En este sentido, es importante destacar el caso de Coca-Cola, que es patrocinador de los JJ. OO desde 1928. Recientemente estas dos compañías, firmaron un acuerdo de patrocinio por valor de 2635 millones de dólares hasta los JJ. OO de Brisbane 2032, hecho que confirma su papel clave dentro de los servicios de restauración (133).

# 219

---

Otro de los patrocinadores históricos de los JJ. OO fue McDonald's. Un interesante artículo cuenta la historia de la relación entre McDonald's y los Juegos Olímpicos (134). Esta historia se remonta a 1968, cuando McDonald's llevó en avión hamburguesas a los atletas estadounidenses que participaron en los Juegos Olímpicos de Invierno en Grenoble (Francia). Desde entonces ha sido uno de los socios más duraderos del COI. En 1976 se incorporó como patrocinador oficial para los Juegos de Montreal, en Los Ángeles 1984 apoyó financieramente la construcción del centro acuático y en Atlanta 1996 comenzó a ser el restaurante oficial. En Nagano 1998 se incorporó al programa 'TOP' (The Olympic Partner), que reúne a los patrocinadores preferentes del COI, con exclusividad en su ámbito de mercado. El patrocinio de McDonald's, también el de Coca Cola, se había convertido en uno de los más polémicos del COI, sobre todo desde Londres 2012, cuando varias asociaciones británicas mostraron su oposición a la promoción de comida basura en los Juegos." En un evento que celebra los logros atléticos, creo que no necesitamos promocionar la comidas con alto contenido en grasas y calorías que no son buenas para la salud ", denunció Terence Stephenson miembro del Academy of Medical Royal College. El último evento que patrocinó McDonald's fueron los Juegos Olímpicos de Invierno de PyeongChang 2018, pero como patrocinador local y no global.

Según los informes, el patrocinio de empresas como Coca-Cola<sup>TM</sup> y McDonalds<sup>TM</sup> tiene un impacto tanto positivo (135) como negativo (136,137) en el suministro de alimentos, dependiendo del tipo de prueba deportiva. En los medios de comunicación, algunas empresas expresaron su preocupación por el hecho de que los contratos de patrocinio restringieran a los proveedores locales de alimentos la posibilidad de exhibir sus productos y la oportunidad de causar impacto. Además se destaparon las críticas de las organizaciones sanitarias sobre la relación entre el patrocinio de la comida rápida y los JJ. OO (138). Los medios de comunicación también informaron sobre las dudas de los atletas acerca de la idoneidad de los alimentos y el impacto de las cadenas de comida rápida como McDonald's. Sin embargo, algunos atletas han priorizado los intereses económicos. Por ejemplo, en este sentido, se dice que el velocista jamaicano Usain Bolt comió nuggets de pollo de McDonald's durante los Juegos Olímpicos de 2008 porque no se fiaba de la comida de China (139).

# 220

## 6.1.4. SEGURIDAD ALIMENTARIA

La seguridad alimentaria ha sido un tema central en los últimos 20 años, cuando en la mayoría de los eventos deportivos se ha tratado de mitigar el riesgo de antemano más que de informar sobre incidencias reales. Por ello, uno de los objetivos específicos de nuestra investigación ha sido analizar la importancia de la seguridad alimentaria durante los JJ. OO.

En el Marco Teórico se han detallado las primeras referencias a la seguridad alimentaria en los JJ. OO. Estas se remontan a los JJ. OO de Montreal 76' dónde se aplicó una férrea normativa de seguridad alimentaria, con 46 análisis diarios de alimentos, llegando incluso a cambiar el suministro de agua por ser demasiado clorada. Posteriormente, en los JJ. OO de Los Ángeles 84', los productos ofrecidos por los patrocinadores oficiales estuvieron sometidos a estrictos controles de seguridad alimentaria. Más tarde en los JJ. OO de Barcelona 92', el Comité Organizador recogió 2.034 muestras de alimentos para la vigilancia epidemiológica y se analizaron microbiológicamente algunos alimentos, especialmente los afectados por las alteraciones de la cadena de frío, los productos de cuarta y quinta gama y los que eran cocinados en las instalaciones. Por último, en los JJ. OO de Atenas 04', la Autoridad Helénica de Seguridad Alimentaria (EFET) realizó numerosas visitas a las sedes olímpicas antes y durante los Juegos, con el fin de certificar el grado de cumplimiento de las normas de higiene y en la aplicación de medidas de precaución. Debido a las elevadas temperaturas, no se permitió sacar de los comedores del recinto los alimentos perecederos en particular (como los productos lácteos).

# 221

---

No obstante, la preocupación por la seguridad tomó relevancia mundial tras el atentado terrorista de 2001 en EE. UU, que tuvo especial relevancia en los JJ. OO de invierno de Salt Lake City 2002. Un artículo de los medios de comunicación mencionaba los controles obligatorios del FBI de los suministros de catering y el Informe Oficial hablaba de vallas, guardias de seguridad y cámaras de vigilancia para preservar la cadena alimentaria (140).

Más recientemente, antes de los Juegos de Pekín 2008 surgieron algunas preocupaciones sobre el dopaje involuntario con clenbuterol debido a su presencia en la industria ganadera china (141), lo que llevó a que el Gobierno de China (141,142) a crear un subcomité específico de seguridad alimentaria dentro del BOCOG (142). Los controles en la cadena alimentaria (de la granja a la mesa) fueron muy intensivos, y permitieron un férreo sistema de seguimiento bajo la aplicación del Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control (APPCC). Esto se apoyó en una campaña de salud pública, que evitó cualquier enfermedad transmitida por los alimentos durante los JJ. OO (142). Las recomendaciones resultantes de Pekín fueron que la dotación adecuada de recursos para la legislación, las pruebas de laboratorio, la inspección y la formación de los manipuladores de alimentos (142) era primordial para garantizar la seguridad en grandes eventos deportivos. A pesar de ello, se informó de que la seguridad alimentaria era mejorable si se comparaba con a la normativa vigente en países no occidentales (142).

La mitigación del riesgo de brotes de enfermedades y la relación con la seguridad alimentaria en grandes eventos deportivos se ha puesto de relieve en anteriores eventos (143). Más recientemente, en un documento en el que se analizaba la mejora de los servicios sanitarios en los JJ. OO, se señalaba que las enfermedades gastrointestinales y las transmitidas por los alimentos eran las enfermedades transmisibles más comunes, aunque en baja incidencia (144). Las enfermedades transmitidas por los alimentos incluyen el norovirus humano, la hepatitis A, la hepatitis E, el rotavirus y el astrovirus. Aunque no sea ámbito del objeto de estudio, en el Informe Oficial de los JJ. OO de invierno de PyeongChang 2018 se notificó un brote de norovirus (131). Esto provocó un incremento del uso de desinfectantes, mascarillas y medidas de cuarentena durante el evento. En 2018, se destacaron los posibles riesgos para la salud de los JJ. OO de Tokio 2020, incluidas una serie de enfermedades prevenibles mediante vacunación, enfermedades respiratorias transmisibles, enfermedades transmitidas por los alimentos y el agua y enfermedades relacionadas con el calor (145). Esto recomendaba que se fomentasen las medidas de higiene.

# 222

---

Sin embargo, el brote del nuevo coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19) que se produjo en Wuhan (China) en 2019 (146) no estaba previsto, y supuso el aplazamiento de los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 a 2021. Por ello, el entorno del comedor de la villa, donde 4000 personas de media, consumieron alimentos muy cerca unos de otros, se consideró un riesgo significativo para la propagación del COVID-19. Las estrategias establecidas para mitigar la transmisión del COVID-19 fueron la higiene personal, el lavado de manos y el distanciamiento social, aunque las pruebas de transmisión por alimentos son menos frecuentes. La reducción de la frecuencia con que se tocan las superficies y la desinfección también pueden reducir la transmisión (147). El impacto del COVID-19 dio lugar a cambios en el suministro de alimentos en los JJ. OO de Tokio con la introducción de separadores de plexiglás, guantes y límites en el número de personas que acudían al comedor (94).

Aunque estas contramedidas de COVID se describieron en los medios de comunicación, resultó interesante que la preocupación por la seguridad alimentaria tuviera más que ver con el temor a los alimentos procedentes de Fukushima debido a la radiación, que con COVID-19 (148). Con todo, el temor a la propagación del COVID, en combinación con el temor a la contaminación de los alimentos por la radiación, influyó en algunos países para proporcionar su propio programa de alimentación y provisiones de catering a sus atletas y a la delegación del equipo en los JJ.OO de Tokio (149). En el caso de los atletas, se expresó preocupación por la interacción social en la villa, por tanto es evidente que en el futuro seguirán produciéndose cambios en la forma de suministrar los alimentos (150). Este hecho se puso de manifiesto en los JJ. OO de invierno de Pekín 2022 (151). Además, el impacto del COVID-19 en la restricción de la restauración a gran escala, el suministro global de alimentos y los protocolos de estancia más corta tendrán un mayor impacto potencial a largo plazo en el suministro de alimentos en futuros JJ. OO. Por ejemplo, en los Juegos de la Commonwealth de Birmingham 2022 alojaron a los atletas en tres villas limitadas a no más de 3000 atletas debido al impacto del COVID-19 (152).

Por último, se ha realizado recientemente un estudio que ahonda en la visión que tienen partes involucradas en la organización de grandes eventos deportivos sobre el impacto del COVID-19. Este estudio sugirió que se necesitan directrices coherentes y el amplio apoyo de los comités organizadores para garantizar un suministro de alimentos en el que se preserve con garantías la seguridad alimentaria (92,149).

# 223

## 6.1.5. SOSTENIBILIDAD

Desde el inicio del s. XXI, la preocupación por la sostenibilidad medioambiental ha aumentado por parte de los comités organizadores y los servicios de catering. Entre otras medidas, se prioriza el máximo aprovechamiento de todas las partes del animal y la reducción del envasado de alimentos (92,149). Estas prácticas de sostenibilidad han sido prácticamente inexistentes durante los JJ. OO del siglo pasado. Este hecho explica, otro de los objetivos específicos de nuestra investigación era analizar la importancia de la sostenibilidad dentro de un evento como los JJ. OO.

Esta importancia de la sostenibilidad es palpable con la oportuna y actual publicación de la Comisión EAT-Lancet sobre dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles (153). En esta publicación se defiende la necesidad de sistemas alimentarios sostenibles que proporcionen beneficios para la salud, pero que también mantengan un planeta sano. El COI, en 2021, elaboró una Estrategia de Sostenibilidad (154) y una Guía de los Juegos Olímpicos sobre abastecimiento sostenible (155) en respuesta a las tendencias mundiales y como parte de su estrategia de minimizar el impacto ambiental de los JJ. OO (156). Estos informes destacan los servicios de alimentación y bebidas como un área de alta prioridad en la mejora de las prácticas sostenibles, hecho que debería tenerse en cuenta en las licitaciones para los JJ. OO.

# 224

---

Evidentemente, la producción de grandes volúmenes de alimentos genera importantes residuos, por lo que el COI debe centrarse en reducir los excedentes y el deterioro, así como en redistribuir los alimentos sobrantes entre los trabajadores de los JJ. OO o la comunidad. En este informe se destaca la importancia de la recopilación de datos sobre el desperdicio de alimentos, pero curiosamente no se han encontrado datos al respecto. Los ejemplos de los medios de comunicación se centraron especialmente en Río 2016 y en la iniciativa de justicia social de cocineros famosos para recoger y utilizar los residuos alimentarios de la Villa Olímpica, y así proporcionar comidas a los pobres y poner de relieve el problema mundial de la inseguridad alimentaria.

Aunque los chefs responsables del programa informaron de que contaban con el apoyo del Comité Organizador de Río 2016 y del COI, también señalaron que al principio se encontraron con su desinterés (127). Otros imperativos especialmente relevantes para el suministro de alimentos son la consideración del bienestar animal y la biodiversidad, el envejecimiento del ganado, la cría sostenible de peces y crustáceos y el uso del agua (157). Curiosamente, revisando la sostenibilidad de los JJ. OO, se observa que estos se han vuelto menos sostenibles con el tiempo, y esto se aplica en mayor medida a las ediciones que proclaman ser Juegos sostenibles (157). Los que obtuvieron peores puntuaciones en sostenibilidad fueron los Juegos de Río 2016 y Sochi 2014, lo que concuerda con una peor valoración del suministro de alimentos debido a la falta de experiencia de los proveedores. Esto significa, que a pesar de todo lo expuesto en el Marco Teórico sobre los JJ. OO de Río 16', no se cumplieron las prácticas sostenibles.

A pesar de que algunos eventos, como los JJ. OO. de Londres 2012, se centraron mucho en una visión de la alimentación sostenible (92), no todos se desarrollaron según lo previsto. Un artículo sobre el legado de los JJ. OO de Londres 2012, escrito por F. Janssen, sugiere que la realización de prácticas locales sostenibles fue limitada y que era más probable que los proveedores de catering multinacionales suministrasen los alimentos que los proveedores locales (158). Durante el evento, los medios de comunicación informaron sobre la gran cantidad de residuos alimentarios en la villa y después del evento, lo que dio lugar a una investigación por parte del organismo de control medioambiental de los Juegos (159).



# 225

Tanto la estrategia de Tokio 2020 para alimentos y bebidas (149) publicada en 2018 como una revisión de la gestión sostenible de los recursos para los JJ. OO de Tokio 2020 (94) sugieren que en este evento se hizo mucho hincapié en la reducción del desperdicio de alimentos. Sin embargo, los cambios en la entrega de alimentos debido a COVID-19 (como la limpieza, el uso de guantes y el envasado) han cambiado el enfoque hacia la seguridad alimentaria, independientemente de los objetivos de sostenibilidad. Las sugerencias de que los JJ. OO deben reducirse, teniendo las menores sedes posibles, para disminuir los recursos necesarios (157) son claves para garantizar la realización de unos JJ. OO sostenibles. Del mismo modo, la gestión de la adquisición de alimentos y de los residuos, mediante la contratación de empresas de catering experimentadas, también beneficiaría a los resultados de sostenibilidad.

## 226

## 6.2. Suplementación deportiva a lo largo de los JJ. OO (1896-2020).

### INTRODUCCIÓN

Anteriormente han sido analizados artículos como el Applegate et al., que hacían una retrospectiva sobre la historia de los suplementos deportivos a lo largo de la historia, y sobre todo durante acontecimientos como los JJ. OO (2). En el transcurso del marco teórico, se ha hecho alguna referencia a la suplementación deportiva, pero es necesario ponerla en valor, dentro de la nutrición deportiva actual, y en mayor medida en un contexto como el de los JJ. OO. En los siguientes apartados analizaremos los avances en la historia de los suplementos deportivos, analizando su relevancia y evolución científica, ampliando la información expuesta en el Marco Teórico (40). Además, siempre que sea posible, se pondrán ejemplos de atletas olímpicos, que los hayan consumido para mejorar su rendimiento deportivo,

BERLIN 1936 OG - THE OVOMALTINE STAND OF THE OLYMPIC STADIUM.



# 227

---

Como es de sobras conocido, mejorar el rendimiento, para lograr más de lo que es alcanzable sólo con sus propios esfuerzos, es una de las claves para optimizar el rendimiento de un deportista de élite. Esta búsqueda de suplementos dietéticos y ayudas ergogénicas, o sustancias que mejoran el rendimiento, es tan antigua como el propio deporte. Tal y como se ha desarrollado anteriormente, se conocen adaptaciones dietéticas al rendimiento desde aproximadamente el 500-400 a.C., cuando los atletas y guerreros utilizaban productos como el hígado de ciervo y el corazón de león para obtener ciertos beneficios, con la esperanza de que su consumo produjera mayor valentía, velocidad o fuerza (160-163).

Con todo, la mayoría de las evidencias científicas que analizan las relaciones entre la dieta, los suplementos y la mejora del rendimiento se remontan a principios del siglo XX, con la llegada de investigaciones sobre la comprensión del trabajo muscular, el uso de energía durante el ejercicio y las funciones específicas de las proteínas, las grasas y los hidratos de carbono (162,164). Antes del desarrollo de la fisiología y la nutrición deportiva, el gasto energético estaba mal entendido. De hecho, los primeros investigadores pioneros en el campo de la fisiología de la escuela alemana afirmaron que las reservas de proteínas musculares eran las encargadas de producir energía durante el ejercicio (101). Sin embargo, anteriormente se ha visto que, el uso de Ovomaltina, Biomalt o Dextrogen, ya hacía presagiar que los hidratos de carbono desempeñaban un rol muy importante en el rendimiento deportivo de los deportistas olímpicos. No fue hasta el cambio de siglo, con el descubrimiento y aislamiento de las vitaminas y con la comprensión de su papel básico en el metabolismo, que la búsqueda de la ventaja competitiva y el uso de sustancias ergogénicas se sostuvo sobre una base científica. Los JJ. OO fueron la competición por excelencia dónde los atletas pudieron comprobar su efectividad.

# 228

## 6.2.1. PROTEÍNAS Y AMINOÁCIDOS

Cuando se habla de suplementos dietéticos, muy probablemente pensemos en las proteínas. Sin embargo, a principios de siglo ya se sabía que las proteínas no eran una fuente significativa de energía. Los estudios sobre el balance de nitrógeno demostraron que, al aumentar el gasto energético debido al ejercicio, no aumentaba la excreción de nitrógeno (165). En la década de 1940, las primeras investigaciones habían demostrado que aumentar la cantidad de proteínas de la dieta no mejoraba el rendimiento de resistencia, pero los atletas continuaron utilizando la proteína como eje principal de su dieta (104). No obstante, estudios realizados en la década de 1940 demostraron que una cantidad adicional de proteína podía aumentar la masa muscular si la tomaban atletas de fuerza o potencia (166). De hecho, el uso en deportistas de proteínas por encima de los requerimientos nutricionales-fisiológicos definidos en la década de 1940 desequilibraba los niveles de nitrógeno, en la mayoría de los casos (164).

# 229

---

Desde las décadas de 1940 y 1950, los suplementos proteicos se convirtieron en productos utilizados por diferentes atletas olímpicos. Cuando se ha encuestado a atletas de múltiples disciplinas, un porcentaje significativo menciona las proteínas como un nutriente muy importante en su dieta, pero dependiendo de la disciplina, el énfasis en las proteínas es diferente: los jugadores de fútbol y los levantadores de pesas difieren de los gimnastas y los atletas (167). Los deportistas de fuerza de hoy en día, conocedores de la nutrición, afirman regularmente que utilizan suplementos proteicos en cantidades muy superiores a la CDR porque perciben que la recomendación es insuficiente. Aunque la suplementación proteica es predominante en la mayoría de los deportistas, en los años 50 y 60, los atletas aumentaban su ingesta de proteínas a través de la dieta y las "tablas de entrenamiento" y centraban su ingesta en fuentes de alta calidad como la leche y la carne de vacuno, tal y como se observa en los menús de los JJ. OO de Helsinki y Roma. Esto cambió en las décadas de 1970 y 1980 con la consolidación de las preparaciones de proteínas aisladas en polvo y aminoácidos (168).

En los años 80 y 90 del siglo pasado, los deportistas fueron más allá de los suplementos proteicos básicos y se centraron en aminoácidos, la síntesis proteica y la producción hormonal que influye en la síntesis proteica y el metabolismo. En esos años, la atención se centró en la arginina y la ornitina y en su base teórica para aumentar los niveles circulantes de la hormona del crecimiento humano.

A finales de la década de 1980, los experimentos sugirieron que los aminoácidos de cadena ramificada servían como fuentes de energía durante el ejercicio de resistencia. Los atletas interpretaron los resultados de estas investigaciones en el sentido de que los suplementos de isoleucina, leucina y valina se traducirían en una mejora del rendimiento y del mantenimiento de la masa muscular (169).

Otro de los focos de atención de la década de 1990 fue la taurina, un aminoácido poco común en los alimentos; se ha envasado como ingrediente activo en suplementos para ganar peso destinados a los deportistas (170).

# 230

A principios de los 2000, se produjo un aumento extraordinario en la producción y comercialización de bebidas de proteínas y aminoácidos. Hoy en día, los atletas suelen consumir estos suplementos de bebidas durante el ejercicio, lo que supone un cambio con respecto a las prácticas del pasado, cuando la ingesta de carbohidratos durante el ejercicio era más habitual. Los atletas de fuerza interesados en optimizar la retención de nitrógeno y mejorar las ganancias de proteínas han utilizado estos productos, y las intensas campañas de marketing de varias empresas sugieren que las bebidas de proteínas y aminoácidos deben consumirse durante el ejercicio y 1-2 h después de un ejercicio intenso de fuerza (171).

Actualmente, los suplementos a base de proteína de suero de leche siguen siendo los más consumidos por parte de los deportistas, todo y que las opciones de proteína vegetal y/o vegana van ganando cuota de mercado. El papel de las proteínas es imprescindible si hablamos del aumento de la masa muscular o la fuerza, por tanto, aumentar la cantidad de proteínas en la dieta es primordial para un atleta de alto rendimiento. Aminoácidos de cadena ramificada o proteínas como la beta-alanina, la caseína o la glutamina también han tenido un crecimiento muy ostensible en los últimos años (172). Como ejemplo, Sir Chris Hoy, 7 veces campeón olímpico de ciclismo en pista, reconoció haber usado beta-alanina durante los JJ. OO para mejorar la capacidad de amortiguación muscular y retrasar la fatiga durante los esfuerzos intensos en bicicleta (173).

## 6.2.2. HIDRATOS DE CARBONO

Los carbohidratos como ayuda ergogénica tienen sus inicios arraigados en la evidencia científica. A principios del siglo XX se hizo evidente que, durante el ejercicio intenso y extenuante, la principal fuente de combustible eran los hidratos de carbono (HC) (164). Sin embargo, hubo poco interés para aumentar la ingesta de carbohidratos en la dieta de los atletas hasta la década de 1920, cuando estudios comparativos de dietas altas en carbohidratos y grasas revelaron que elevadas ingestas de carbohidratos suponían una mayor eficiencia a nivel muscular (100). Si bien, algunas investigaciones no estuvieron exentas de críticas, por lo que investigadores de la Facultad de Medicina de Harvard planificaron y llevaron a cabo experimentos en el maratón de Boston de 1924 para poner a prueba las teorías sobre los carbohidratos. Allí se tomaron muestras de sangre de los 20 primeros corredores que cruzaron la línea de meta, y los resultados relacionaron las bajas concentraciones de glucosa en sangre con síntomas de fatiga, letargo e incapacidad para concentrarse (99). Al año siguiente, muchos atletas empezaron a tomar grandes cantidades de carbohidratos el día anterior a la carrera. Además, durante la carrera se proporcionaron caramelos de azúcar a los atletas, junto con instrucciones para comerlos antes y durante el evento. Los investigadores tomaron muestras de las concentraciones de azúcar en sangre tras completar el maratón y descubrieron que, al normalizar las concentraciones de glucosa en sangre antes y durante la carrera, se evitaban esos síntomas de fatiga, letargo e incapacidad para concentrarse (98).

# 232

---

El estudio del papel de los carbohidratos en el ejercicio y especialmente en el rendimiento de resistencia fue iniciado por investigadores escandinavos en la década de 1930 (174). Sin embargo, no fue hasta la década de 1960 cuando las investigaciones realizadas sobre los hidratos de carbono por el equipo sueco del St. Erik's Sjukhus de Estocolmo se convirtieron en la base del régimen dietético de muchos atletas, al demostrarse que las dietas ricas en hidratos de carbono mejoraban el rendimiento de resistencia y que la ingesta de hidratos de carbono durante el ejercicio retrasaba la fatiga (105,175). La comprensión del uso del glucógeno muscular durante el ejercicio, junto con la manipulación de los niveles de carbohidratos en la dieta a partir de una dieta sin carbohidratos, una dieta mixta y una dieta alta en carbohidratos, demostró que se podía influir en los niveles de glucógeno muscular y, a su vez, el resultado era un aumento de la resistencia (105). Esta investigación realizada por este grupo de investigación a finales de la década de 1960 sentó las bases que permitieron a los atletas aprovechar los descubrimientos nutricionales, y comprobar que una carga de hidratos de carbono previa al evento deportivo podía aumentar las reservas de glucógeno antes del ejercicio. A principios de la década de 1970 se produjo una "fiebre" por la carga de carbohidratos cuando investigaciones adicionales realizadas en Escandinavia demostraron el efecto de la manipulación de los carbohidratos en la dieta sobre el glucógeno muscular y la resistencia; el aumento de los niveles de glucógeno se correspondía con una mejora del tiempo de trabajo y de la resistencia (105,176).

A partir de esta literatura sobre los carbohidratos como combustible, se produjo una evolución del marketing comercial de productos con carbohidratos durante las décadas de 1960 y 1970. Paralelamente, se pusieron de moda tendencias dietéticas aún presentes en la actualidad como la "carga de carbohidratos". Esta manipulación dietética fue popularizada por las revistas de corredores y adoptada por destacados corredores de élite y otros atletas. En la manipulación clásica de "carga de carbohidratos", el atleta se ejercita hasta el agotamiento para agotar las reservas de glucógeno, y luego ingiere una dieta libre de carbohidratos durante 2-5 días. La fase de agotamiento es seguida por un patrón de ingesta que es ~70-85% de carbohidratos, hasta 600 g o más de carbohidratos, durante 1-2 días (110,175). Este esquema clásico, sin embargo, suponía un reto para muchos atletas de resistencia y presentaba dificultades para el mantenimiento del peso. Al final de la manipulación clásica (7d), los atletas normalmente habían ganado de 2 a 3 kg de agua, apareciendo molestias gastrointestinales (110). Entonces se desarrolló una manipulación de carbohidratos modificada en la que los atletas simplemente agotaban las reservas de glucógeno mediante un ejercicio intenso y exhaustivo y luego consumían una dieta alta en carbohidratos durante varios días antes de la competición (110).



# 233

---

En los años 90, surgió otro patrón de manipulación de los carbohidratos, a veces denominado "carga de pan". Este protocolo se fundamenta en que los deportistas no realizan ningún ejercicio antes de una competición, no agotan las reservas de glucógeno para aumentar la deposición de glucógeno y simplemente aumentan la cantidad de carbohidratos en la dieta (177).

Como curiosidad, la investigación escandinava sobre los hidratos de carbono condujo al desarrollo y aplicación del primer producto de nutrición deportiva, Gatorade®, en la década de 1960. La prueba de que la alimentación con carbohidratos podía retrasar la fatiga fue puesta en práctica por investigadores de la Universidad de Florida, en Gainesville, con el objetivo de mejorar el rendimiento del equipo de fútbol americano de los "Gators" (178). Gatorade, una mezcla de glucosa y sacarosa en agua a aproximadamente un 6% de solución, acabó generando una industria multimillonaria de bebidas deportivas. En la década de 1970 se desarrollaron otras bebidas, entre ellas ERG®. En la actualidad, existen miles de marcas de bebidas deportivas diferentes que se comercializan en el extranjero como Powerade® y All Sport®. Estos productos son utilizados tanto por atletas como por el resto de la población y están a disposición del público en general. Algunas de estas marcas enriquecen estos productos con vitaminas, electrolitos y antioxidantes, entre otros.

Más adelante, en la década de 1990, se recomendó que la ingesta de HC alcanzara el 60-70 % de la ingesta energética total para mantener las reservas de glucógeno y garantizar el máximo rendimiento durante el entrenamiento de alta intensidad y la competición (179). Sin embargo, los estudios de evaluación nutricional mostraron que, en muchos casos, los deportistas no alcanzaban esta ingesta elevada, pero el rendimiento no se veía aparentemente limitado (180).

Actualmente se dispone de una prescripción más precisa de la cantidad de HC necesarios, basada en la intensidad del ejercicio realizado en un día concreto y expresada en términos de g de HC por kg de peso corporal, lo que elimina el efecto de confusión de la ingesta calórica sobre la cantidad absoluta de HC consumida. Las recomendaciones oscilarían entre 6-10 g/kg de peso corporal/día (181) y 12-14 g/kg de peso corporal/día si el entrenamiento es de alta intensidad (182). Frente a estas recomendaciones ampliamente aceptadas, se propusieron las dietas cetogénicas, con porcentajes bajos de HC del 15 %, para mejorar el metabolismo de las grasas (183).

# 234

---

Esta recomendación se ha modificado posteriormente, al conocerse que la combinación de diferentes azúcares, como glucosa y fructosa (184), maltodextrinas y fructosa, o glucosa y sacarosa, aumentaba la absorción intestinal de HC (185). Por lo tanto, la dosis más recomendada actualmente se orienta a conseguir la saturación de los diferentes transportadores de carbohidratos existentes en el sistema digestivo mediante la combinación de diferentes tipos y cantidades de azúcares. Así, la adición de sacarosa o fructosa aumenta el nivel máximo de absorción de 1,1 g/kg/h a 1,8 g/kg/h, debido a sus diferentes mecanismos de absorción (186). Más recientemente, se ha sabido que incluso el enjuague bucal con bebidas de carbohidratos provoca una mejora del rendimiento (187).

Otra característica relacionada con los carbohidratos era el índice glucémico. Los investigadores plantearon la hipótesis de que la recuperación podría mejorar debido a su absorción más rápida (188). Sin embargo, no hubo diferencias significativas en la recuperación con alimentos de alto índice glucémico frente a los de bajo índice glucémico (189). No obstante, los suplementos de alto índice glucémico se utilizan regularmente durante el ejercicio, pero pueden causar hipoglucemia de rebote cuando el consumo es anterior a la actividad física (190). El uso de alimentos con alto contenido en HC como estrategia para optimizar el rendimiento ha cambiado de un lado a otro a lo largo de los años, pasando de la cocina clásica a los alimentos procesados y de nuevo a los alimentos naturales, complementados con dulces clásicos e incluso gominolas (186).

Los deportistas recreativos han adquirido el mismo hábito que los deportistas de alto rendimiento, y consumen cantidades elevadas de HC, a pesar de no tener las mismas demandas energéticas elevadas, y desconocemos las implicaciones futuras de este comportamiento para la salud.

# 235

## 6.2.3. VITAMINAS Y ANTIOXIDANTES

Además de las proteínas y los hidratos de carbono, los atletas han mostrado interés por los suplementos vitamínicos desde los años 30, tras el descubrimiento y aislamiento de estos compuestos. En 1939, los primeros ciclistas de la clasificación general del Tour de Francia informaron de que obtenían mejores resultados después de tomar suplementos vitamínicos (160,164). Sin embargo, las investigaciones realizadas a principios de la década de 1940 no respaldaron el papel de los suplementos vitamínicos en la mejora del rendimiento atlético. No obstante, los atletas siguieron consumiendo grandes cantidades de vitaminas en las décadas posteriores hasta la actualidad. Las encuestas realizadas a los atletas que compitieron en los Juegos Olímpicos de Múnich en 1972 informaron de un consumo elevado de suplementos multivitamínicos (191). Los atletas han buscado desde los años 90 el uso de vitaminas específicas para obtener los resultados deseados (163,169,192).

Por ejemplo, el uso y consumo de vitamina C o ácido ascórbico ha pasado por diferentes fases. Si en un principio la ingesta elevada de vitamina C se consideraba muy adecuada para prevenir las infecciones de las vías respiratorias superiores, más tarde se destacó su efecto como estimulante metabólico (186). En la actualidad, su uso se limita a mejorar la absorción del hierro (193). Por otro lado, el uso coadyuvante de las vitaminas C y E como suplemento disminuyó debido a los sorprendentes hallazgos que afirman que provocan alteraciones en las vías de señalización, limitando la adaptación al entrenamiento (194).

# 236

Por otro lado, la vitamina D o colecalciferol ha sido una de las vitaminas más potenciadas durante los últimos años. Inicialmente, en la década de 1940, la vitamina D se utilizaba para mejorar la osificación (195). Hoy en día, la investigación se centra en cuestiones de salud y rendimiento. En un estudio piloto, Filippella et al. (196) demostraron que la vitamina D sérica disminuye durante la temporada en jugadores de fútbol, relacionándose con las lesiones de ligamentos, huesos y cartílagos. En este sentido, se sugiere que la administración de vitamina D podría prevenir esta deficiencia. Además, la vitamina D podría prevenir el descenso hematológico de la hemoglobina y el hematocrito (197). Por último, Ramezani Ahmadi et al. (198) hallaron niveles más bajos de cortisol y hormona paratiroidea en sangre y un mayor rendimiento en sujetos activos con suplementos de D3. Sin embargo, los investigadores sugieren que "se necesitan más estudios sobre el efecto de la vitamina D3 en la concentración sérica de hormonas anabólicas". Sin embargo, atletas como Michael Phelps, ganador de 8 oros olímpicos en los JJ. OO Pekín 08', han usado vitamina D para mejorar la recuperación post entrenamiento (199).

Estudios recientes han proporcionado la base científica para el uso por parte de los atletas de algunos micronutrientes, como los antioxidantes (192,200,201). Esto ha llevado al desarrollo de productos comerciales diseñados para aumentar la ingesta de antioxidantes y para prevenir el daño antioxidante debido al ejercicio de resistencia y de alta intensidad.

#### 6.2.4. OTRAS AYUDAS EROGÉNICAS

De manera colateral, hay otros grupos de alimentos utilizados por los deportistas que pueden denominarse ayudas ergogénicas, entre ellos la gelatina, el ginseng, el bicarbonato sódico (bicarbonato de sodio) y el aceite de germen de trigo. Las investigaciones sobre estos productos se remontan a las décadas de 1930, 1940 y 1950 (163,169,170,202-204). Más recientemente, en los años 90, la atención se centró hacia el monohidrato de creatina y el picolinato de cromo. Se ha sugerido que estas sustancias mejoran la producción de potencia y retrasan la fatiga durante el ejercicio breve e intenso (205), además de aumentar la masa muscular y la fuerza (170). En los siguientes párrafos se van analizar tres de ellos: la creatina, la cafeína y el bicarbonato.

# 238

---

## CREATINA

Balson et al. (206) destacan que la primera referencia a la creatina fue en 1832 por Chevreul, quien aisló este compuesto de la carne y lo denominó creatina, derivado de la palabra griega para carne, κρέας (kreas). Muy pronto, a mediados del siglo XX, se asoció el metabolismo de la creatina con el envejecimiento (207). Más tarde, sobre los años 70, se pensó que los atletas de la URSS utilizaban esta sustancia para mejorar el rendimiento atlético. Sin embargo, no fue hasta 1992 cuando Harris et al. (208) observaron un incremento de creatina en el músculo, sin cambios en el contenido de ATP, tras la suplementación con creatina. Además, en 1993 Greenhaff et al. (209) demostraron un aumento del rendimiento en trabajos intermitentes gracias a la suplementación de creatina, mejorando la fuerza y potenciando la función de las fibras musculares más rápidas.

Desde las primeras publicaciones, en las que los autores observaron el aumento de la cantidad de fosfocreatina muscular tras la administración de creatina, surgieron nuevas investigaciones (210). La creatina alcanzó su popularidad en la década de los 90, cuando atletas como Linford Christie, medalla de oro en 100 m en los JJ. OO de Barcelona 1992, declaró que la utilizaba. Como consecuencia, el consumo de creatina se extendió rápidamente entre los atletas de velocidad. Hoy en día, las actividades deportivas de corta duración no son las únicas que se benefician del consumo de creatina. Los atletas de resistencia, durante el ejercicio aeróbico de alta intensidad, también la han incluido en sus entrenamientos (211). Los estudios posteriores sobre la creatina se centraron en los hipotéticos efectos sobre el anabolismo muscular y no sólo en la suplementación energética (212).

Además, en la actualidad, el uso de la creatina se ha extendido, como consecuencia del descubrimiento de nuevos mecanismos de acción que amplían su uso a la sarcopenia (213), mejorando incluso las funciones cognitivas (214). Curiosamente, y aunque no sea objeto de esta investigación, estos últimos hallazgos han facilitado la extensión de su consumo a la población activa, incluso ancianos (215). Inicialmente, la dosis era de 20 g/día durante varios días consecutivos para conseguir efectos notables sobre el rendimiento (209). En estos casos, la dosis es inferior a la utilizada en el deporte, oscilando entre 0,3 g/kg/día y 0,03 g/kg/día para mantenimiento o con otros fines terapéuticos o regenerativos. Al mismo tiempo, la combinación con hidratos de carbono mejora la absorción de creatina, lo que también ha influido en la composición y presentación de los suplementos que la contienen (216). Todo ello ha convertido a la creatina en uno de los suplementos nutricionales más consumidos actualmente en el mundo del deporte.

# 239

---

## CAFEÍNA

Entre los productos ergogénicos más utilizados desde la década de 1970 se encuentra la cafeína. Aunque la eficacia de la cafeína como medio para enmascarar la fatiga se ha estudiado desde principios del siglo XX, el uso de esta ayuda ergogénica se popularizó a raíz de una investigación ampliamente difundida que indicaba una mejora del rendimiento de resistencia (110). No obstante, investigadores ya habían aislado la cafeína del café en 1821. Sin embargo, en aquella época sus beneficios habían sido aprovechados por diferentes culturas. El emperador chino Shen Nung, hacia el año 2737 a.C., bebía infusiones hechas con hojas de té (217). Otras culturas ingerían bebidas preparadas a base de café, principalmente en lugares árabes (218) y este hábito se expandió por el mundo, utilizando varios tipos de preparación como granos de café tostados, yerba mate, etc. Estas plantas se han utilizado como estimulantes desde tiempos primitivos y aún se usan en la actualidad, donde los deportistas aún la consumen a través de diversos preparados. La cafeína es quizás el ejemplo más indicativo de como los avances en la investigación de los mecanismos de acción de una sustancia concreta modificaron su uso dentro del deporte.

A finales de los 80, las agencias antidopaje incluyeron cuantitativamente la cafeína como sustancia prohibida. Como ejemplo, antes de su prohibición, su consumo estaba ampliamente consolidado y en los Juegos Olímpicos de Verano de 1972 en Múnich, el judoca mongol Bakaava Buidaa fue despojado de su medalla tras dar positivo por exceso de cafeína. Sin embargo, posteriormente, en 2003 fue retirada de la Lista de Prohibiciones y se incluye en el Programa de Seguimiento de la Agencia Mundial Antidopaje, en parte porque los productos con contenido en cafeína se utilizan habitualmente en la mayoría de las bebidas. Si inicialmente era una sustancia que sólo en dosis elevadas de 6- 9 mg/kg provocaba efectos ergogénicos estadísticamente significativos, en la actualidad se utilizan dosis diez veces inferiores, incluso con interesantes efectos cognitivos (219), también beneficiosos para el rendimiento deportivo. Hoy en día, la administración de dosis bajas de cafeína, 1- 2 mg/kg, son especialmente útiles en periodos de fatiga mental (220), lo que la hace adecuada para diferentes deportes. Además, diferentes polimorfismos en genes específicos pueden modificar el efecto del consumo de cafeína sobre el rendimiento (220). Este polimorfismo genético sugiere que podría ser útil tener en cuenta los antecedentes genéticos antes de decidir utilizar la cafeína como suplemento para mejorar el rendimiento.

# 240

---

## BICARBONATO

La capacidad anaeróbica es una cualidad relacionada con el rendimiento en varios deportes (221,222). Por este motivo, fisiólogos deportivos y los entrenadores llevan años interesándose por esta cuestión. El metabolismo anaeróbico muscular provoca un aumento de los iones de hidrógeno, que disminuyen la producción de fuerza (223). En este contexto, el bicarbonato surge como la sustancia más adecuada para amortiguar los iones hidrógeno. Desde finales del siglo XIX, se sabe que el bicarbonato aumenta la capacidad tampón del músculo esquelético y que este cambio fisiológico incrementa el rendimiento en actividades de sprint corto. El bicarbonato es fácil de conseguir y tiene un bajo coste, por lo que es la sustancia tampón más utilizada en la actualidad. Inicialmente, la dosis era de 300 mg/kg, 3 h antes de una prueba.

Ahora bien, recientemente se ha modificado la posología y se recomienda una administración crónica de 400 mg/kg/día durante 5-7 días, continuando con 2 g/día durante un mes, lo que ha demostrado efectos positivos sobre el rendimiento deportivo. Además de la capacidad tampón, la alcalosis modifica la regulación del K<sup>+</sup>(224), mejora la biogénesis mitocondrial (225) y regula la función cardíaca, lo que subyace a la mejora del rendimiento (225). Aunque el concepto de "dieta alcalina" se ha extendido en los últimos años (226,227), no existen pruebas actualizadas que respalden ningún resultado beneficioso para el rendimiento vinculado a esta práctica dietética.

Un ejemplo de atleta de alto nivel que ha hablado públicamente del uso del bicarbonato de sodio es el corredor de fondo británico Mo Farah, doble campeón olímpico en 5000 y 10.000m en los JJ. OO de Londres 12' y Rio 16'. En una entrevista, Farah mencionó que había utilizado bicarbonato de sodio como parte de su régimen de entrenamiento para ayudar a amortiguar el ácido láctico durante los entrenamientos intensos y las carreras (228).



## 6.3. Importancia de la gastronomía en los JJ. OO (1896-2020).

### INTRODUCCIÓN

A lo largo de este apartado, se va a realizar un resumen de los "guiños" a la gastronomía local que han realizado los respectivos Comités Organizadores, en los Servicios de Restauración de su respectiva edición. Los platos típicos de cada país huésped han estado representados en los menús disponibles en la villa olímpica. A continuación, se va a ampliar la información expuesta en el Marco Teórico, sobre la gastronomía local, destacando los platos típicos mas representativos. Paralelamente, también será analizado el concepto de Gastrodiplomacia y como éste se relaciona con el mundo del deporte, y más concretamente con un evento como los Juegos Olímpicos.

DINNER HOSTED BY THOMAS BACH, IOC PRESIDENT TO THE MEMBERS OF THE EXECUTIVE BOARD (EB), LAUSANNE, 2019



# 242

## 6.3.1. IMPORTANCIA DE LA GASTRONOMÍA LOCAL

Desde el principio de los Juegos Olímpicos de la era moderna, la gastronomía ha sido una de las principales atracciones durante los Juegos Olímpicos. Degustar los platos y vinos del país anfitrión siempre ha sido sinónimo de placer para todos los deportistas y visitantes. A lo largo de las ediciones, se ha podido comprobar como los JJ. OO son una oportunidad maravillosa para promocionar la gastronomía del país organizado. Atletas y asistentes pueden degustar la gastronomía local y ser partícipes de una experiencia más allá de lo estrictamente deportivo.

En los primeros tiempos del Olimpismo moderno, el autoabastecimiento era la clave de la alimentación. En Atenas 1896 los atletas hacían acopio de alimentos en la propia sede, hecho que les hacía indirectamente, ser partícipes de la gastronomía y las especialidades locales. Aceitunas, queso local, pan y, sin falta, vino de Retsina de Koropi y frutas como las naranjas, fueron ampliamente consumidas por los atletas participantes. Sin embargo, esto no ocurrió en las Recepciones Oficiales, donde no se escatimaba en gastos y los asistentes podían degustar las mejores especialidades de la época, bajo la influencia de la gastronomía francesa, aunque se pudieron degustar algunas especialidades griegas (42).

# 243

---

En los siguientes JJ. OO, en París en 1900, la gastronomía fue especialmente relevante. La Guía Michelin, había colocado a París en el centro de la gastronomía mundial. Los deportistas y los visitantes podían encontrar sabores y olores de los cinco continentes. Los banquetes eran la mejor manera de realizar una recepción Oficial. Este hecho supuso el nacimiento de la convivencia olímpica entre gastronomía y deporte. Restaurantes de París, como Maxim's o La Tour d'Argent, fueron punto de encuentro para dignatarios y aristócratas, dónde pudieron degustar las mejores especialidades de la gastronomía francesa (45).

Los JJ. OO de Londres 1908 se celebraron en una época de abundancia. El gusto por la alta cocina del rey Eduardo VII, se vio reflejado en las recepciones oficiales y en los restaurantes más selectos de la capital británica. Seguía en vigor la influencia de la gastronomía francesa, y los asistentes pudieron degustar las mejores especialidades de manera abundante. Se celebraron múltiples banquetes, en casas de la alta aristocracia británica, aprovechando un evento que empezaba a tener repercusión mundial (48). Sin saberlo, estaba naciendo la "Gastrodiplomacia", concepto del que hablaremos más adelante.

Cuatro años más tarde, Estocolmo aprovechó su designación como sede olímpica en 1912 para poner en el mapa su gastronomía. Es la primera edición de los JJ. OO donde el país anfitrión aprovecha la ocasión para poner en el mapa sus especialidades culinarias (50). Los miembros del COI, aristócratas y la familia real sueca asistieron a más de 20 recepciones, almuerzos o cenas. En estos eventos, la mesa todavía estaba dominada por las influencias de la gastronomía francesa (50). Sin embargo, en aquellos eventos en los que también asistieron deportistas, se pudieron degustar especialidades de la gastronomía sueca como por ejemplo el Smorgasbord (plato que reúne a la mayoría de las especialidades de la gastronomía sueca), el filete con cebolla frita, la sopa de guisantes con ponche sueco caliente, la sopa de ortigas hecha con ortigas jóvenes y tiernas, el Wiener-Schnitzel y una salchicha especial y asequible llamada Stångkorv. Todo ello acompañado de Aquavit, un destilado similar al Vodka.

# 244

---

Tras la Primera Guerra Mundial, los Juegos Olímpicos se celebraron en Amberes en 1920. La población belga tras la guerra vivía bajo unas condiciones de racionamiento alimentario, así que la escasez de alimentos era persistente. Las delegaciones empezaban a darle cierta importancia a la alimentación de los deportistas, así que muchas de ellas se vieron obligadas a autoabastecerse para satisfacer sus necesidades. El Comité Olímpico Belga sólo pudo proporcionar desayunos a base de panecillos y café, aprobándose un Real Decreto que únicamente permitía el consumo de dos tipos de pan: el gris y el blanco (52). La situación que vivía la población belga no era la más idónea para divulgar su gastronomía, así que no hubo espacio para degustar especialidades belgas como los mejillones con patatas fritas o los dulces a base de chocolate. Sin embargo, los organizadores de las Recepciones Oficiales no se preocuparon en ningún momento por los problemas del racionamiento y otras medidas restrictivas que azotaban a toda Bélgica y se pudieron degustar especialidades de la gastronomía francesa, hecho bien valorado por las delegaciones asistentes (51).

Resumiendo la tendencia de estas primeras ediciones, se ha podido comprobar como incluso sin la propaganda de Pierre de Coubertin en favor de la lengua y la cocina francesas, los menús solían estar escritos en francés. Los productos que se servían eran de primera calidad y los vinos de las mejores añadas. Eran los "buenos tiempos", cuando el recuento de calorías, la detección de colesterol y las dietas aún no estaban de moda. Las raciones abundantes y las comidas copiosas colmaban las mesas de las autoridades. Sin embargo, los atletas no disfrutaban de estos banquetes, y su alimentación era mucho más austera.

Unos años más tarde, los primeros JJ. OO patrocinados por una marca de bebida como Coca-Cola fueron los celebrados en Ámsterdam en 1928. Aun así, en Recepciones Oficiales celebradas por la Asociación de Prensa Holandesa se pudieron degustar especialidades holandesas como salmón capturado en el río Maas, sopa de tortuga, seguida de un plato principal de pollo frito, guisantes y patatas parisinas, espárragos con jamón y salsa de huevo, seguidos de pudding y fresas con nata montada. Paralelamente, Ámsterdam era una ciudad con mucha vida en la calle (54). De hecho, era muy típico el Koek-en-Zopie (comer al aire libre o picnic). Hubo muchos sitios de comida callejera donde comer sopas, chocolate caliente y pan moreno azucarado. Los asistentes a los eventos deportivos y los propios deportistas pudieron degustar estas especialidades. Además, muchos atletas, se alojaron en casas de ciudadanos que se ofrecieron a acogerles así que la alimentación se basaba en las especialidades holandesas, siempre complementadas con Ovomaltina para recuperarse tras el entrenamiento (52).

# 245

---

Los avances en la alimentación deportiva se plasmaron en la dieta de los atletas de élite que participaron en los JJ. OO de Berlín 1936. Los atletas "pesados" (por ejemplo, levantadores de pesas) tomaban steak tartar, hígado crudo picado, requesón con aceite, de propina a 4 huevos por comida, y solían tomar un pequeño desayuno antes de entrenar y otro después. Los atletas "ligeros" tenían dietas más convencionales, y preferían filetes, schnitzel, chuletas de cerdo, rosbif y aves de corral, especialidades propias de la gastronomía alemana. Se produjeron las primeras adaptaciones alimentarias según la disciplina deportiva (59).

Siguiendo con la alimentación, la fruta se consumía más de lo habitual. Se proporcionaban verduras cocidas (a menudo espesadas con harina, que era una técnica culinaria común en aquella época), junto con muchas patatas, pero muy poco arroz, y una gran cantidad de ensalada y tomates. En definitiva, fue la primera edición que puso énfasis en la alimentación y en satisfacer las necesidades de las delegaciones. No se aprovechó la oportunidad para divulgar la gastronomía alemana de manera global. Las bebidas preferidas eran la leche con glucosa, zumos de fruta y zumo de tomate. Se servía todo tipo de pan de mantequilla. Los jefes de equipo alemanes pidieron especialmente de requesón con aceite de linaza, mientras que la Ovomaltina como refuerzo energético, así como, así como "dextroenergen" y biomalt, dos tónicos autorizados, tuvieron una gran demanda. Estábamos ante el nacimiento de los suplementos deportivos (58).

Anteriormente, se ha comentado que los JJ. OO de Amberes se celebraron en 1920 tras la Primera Guerra Mundial. La situación se repitió en 1948. Esta vez los Juegos Olímpicos de Londres 1948 se celebraron tras la Segunda Guerra Mundial. El racionamiento de alimentos estaba a la orden del día entre los británicos y pronto se hizo evidente que las raciones disponibles para los competidores en los JJ. OO a partir de los suministros disponibles en Gran Bretaña no serían suficientes para algunas de las delegaciones. Se suministraron entre 200 y 300 toneladas de alimentos, bien a través de cada país para sus propios equipos o como aportaciones de otras delegaciones (24). A pesar de ello se proporcionó una comida familiar y auténtica a los competidores, ya que los atletas se dividían en grupos culturales similares y se les suministraba el servicio de comida correspondiente por parte de una de las 25 cocinas que operaban durante estos JJ. OO. La agrupación bajo los requisitos de alimentación fue la siguiente: cocina francesa, cocina escandinava, cocina sudamericana y española, cocina norteamericana, cocina centroeuropea y naciones que requerían un tratamiento especializado. Las Recepciones Oficiales celebradas durante los JJ. OO tuvieron en cuenta la escasez de alimentos en Gran Bretaña, pero las aportaciones de las delegaciones sirvieron para aportar un menú razonable sin grandes platos. No obstante, las Recepciones que involucraban a la aristocracia británica siguieron bajo la influencia de la gastronomía francesa (60).

# 246

---

En Helsinki 1952, una vez superados los efectos devastadores de la Segunda Guerra Mundial, se siguió una tónica similar a la de los JJ. OO de Berlín. En la Villa Olímpica de Käpylä se instalaron cocinas de los siguientes estilos: latinoamericana, británica-americana, escandinavo, centroeuropeo y oriental. Este hecho sirvió para satisfacer las peticiones de las diferentes delegaciones participantes que se tuvieron muy en cuenta durante la organización de los Servicios de Restauración. Se pudieron degustar especialidades como cordero hervido con salsa de eneldo, arenque frito, ternera con risibisi o cazuela de carne y macarrones con helado. Asimismo, los atletas también pudieron disfrutar de la típica comida de verano finlandesa en restaurantes a orillas del mar: cangrejos rojos de lago (20-30 por persona) y vodka frío (un vaso por cangrejo). Como curiosidad, se inventó una bebida conmemorativa de los JJ. OO llamada Lonkero, una especie de mezcla de vodka y frutas como el pomelo (61).

El caso de los Juegos Olímpicos de Melbourne 1956 fue bastante paradigmático. El Comité organizador reclutó a chefs europeos para satisfacer las necesidades de los deportistas procedentes de todo el mundo. Lo curioso es que muchos de estos chefs, atraídos por la vida australiana, se quedaron en Melbourne, acabaron abriendo sus propios restaurantes y convirtieron a la ciudad en un referente gastronómico. En cuanto a las especialidades australianas, la diversidad cultural (durante los años 50 migraron a Australia británicos, irlandeses, griegos...) del país hacia que muchas especialidades tuviesen raíces europeas. Sin embargo, los pescados y mariscos australianos abundaban en la Villa Olímpica (63). Se pudieron especialidades como la langosta de Tasmania, o la Sopa Toheroa (a partir de un molusco bivalvo) entre otras.

Si hablamos de Italia, inmediatamente nos viene a la cabeza su gastronomía. Durante los Juegos Olímpicos de Roma 1960, los atletas llenaron los restaurantes de la capital italiana para degustar los platos italianos más célebres. No obstante, en la Villa Olímpica, pudieron degustar especialidades como los macarrones (a la parmesana, a la boloñesa, gratinados...), gnocchi, sopas a la italiana o a la milanesa, embutidos como el jamón de Parma o de Módena o el pepperoni y los principales quesos italianos como la mozzarella, el gorgonzola, el parmesano o el provolone (66). Fueron los primeros Juegos Olímpicos retransmitidos por televisión y en directo, catapultando a Italia como uno de los destinos turísticos más visitados del mundo y posicionando su gastronomía como una de las más reconocidas a nivel mundial (65).

# 247

---

Para los japoneses, la gastronomía es uno de los pilares de su cultura. Como se ha visto anteriormente, la "Shoku Hunka" de Japón, se ha fundamentado principalmente a lo largo de los años de los abundantes recursos de pescado y marisco del país, una amplia gama de plantas silvestres comestibles y un clima propicio para el cultivo del arroz. A pesar de esto, antes de los Juegos Olímpicos de Tokio 1964, los japoneses creían que su gastronomía no se adaptaba a los requerimientos nutricionales propios de un deportista de élite y que necesitaba incorporar alimentos occidentales. Con todo, uno de los efectos de los Juegos Olímpicos de Tokio fue una renovada confianza en la comida japonesa como fuente de energía para los atletas del país. Esto se explica, gracias a la medalla de oro conseguida por el equipo femenino de voleibol japonés. Las voleibolistas centraban su dieta en el consumo de arroz, así que la victoria contribuyó a aumentar las ventas de arroceras automáticas en Tokio. Por último, la gastronomía japonesa jugó un papel muy importante en la Villa Olímpica. Comer con palillos fue una experiencia inolvidable para muchos atletas (67).

El Comité Organizador de los Juegos Olímpicos de México 1968 fundamentó sus servicios de restauración en la difusión de la gastronomía mexicana. Aunque, había especialidades para adaptarse a los gustos y tradiciones de diferentes culturas, los platos mexicanos eran los protagonistas en la Villa Olímpica. Frutas autóctonas, tortillas, quesadillas y tacos deleitaron a los atletas. Fueron los primeros JJ. OO celebrados en América Latina, y se celebraban en un país subdesarrollado, hecho que se refleja en el gasto por atleta (2 \$). La gastronomía mexicana se abrió al mundo y su camino ha sido imparable (69,70). Sin embargo, en Múnich 1972 las proteínas de origen animal, y más concretamente la carne, fueron protagonistas. La gastronomía bavuesa tiene sus fundamentos en carnes asadas, pollo, albóndigas, fideos, chucrut y una amplia selección de salchichas y los atletas pudieron degustar especialidades de esta índole en la villa olímpica (59,71).

En los Juegos de Montreal 1976 se plasmó claramente la idea que la gastronomía canadiense estaba influida por la cercanía a Estados Unidos y la herencia francesa del Quebec. El jarabe de Arce regaba las tortitas y los gofres que consumían los atletas. Tostadas francesas, patatas a la Rissolé, brotes de helechos marinados, consomé a la Printanier, truchas del Ártico, queso OKA...estuvieron presentes en la villa olímpica y los atletas pudieron disfrutar de especialidades de la gastronomía canadiense. Además, Montreal siempre fue una ciudad, con una oferta gastronómica muy amplia con múltiples influencias culturales (72,73).

# 248

---

La Villa Olímpica de Moscú 80', como era de esperar, estaba llena de especialidades que se inclinaron hacia los sabores de Europa del Este, con platos como borscht, esturión, zrazy y spikacki. Los atletas participantes declararon que la comida estaba "bien", aunque los periodistas occidentales interpretaron los abundantes despliegues de caviar y yogures finlandeses importados, como sabrosas distracciones de la visión de los moscovitas de a pie haciendo cola en los mercados cada mañana, esperando sus raciones de pan (75). Como hemos visto anteriormente, no se puede calificar a Moscú de capital culinaria. No obstante, la cocina tradicional rusa siempre se ha conservado con esmero y hubo una gran disponibilidad de comida extranjera popular durante los JJ. OO. En general, los restaurantes ofrecieron a los participantes de Moscú 80' una rica variedad de entremeses, sopas, platos de pescado y carne (74).

Los Juegos Olímpicos de 1984 fueron un ejercicio de gastrodiplomacia, según I. Mandelkern, que analiza como los JJ. OO cambiaron la historia de la cocina californiana (66). En comparación con las competiciones olímpicas de décadas anteriores (en las que el menú incluía platos como chop suey), el catering de Los Ángeles diferente e innovador. Había platos muy calóricos: bistec suizo, pollo a la florentina y Fettuccini Alfredo, pero también había platos regionales con gran reputación: enchiladas de queso, gazpacho y sopa de aguacate. También había platos que todavía eran desconocidos para la mayoría de los estadounidenses en 1984: ceviche, tabulé, "verduras orientales y castañas de agua". Muchos de estos platos podrían describirse más como interpretaciones americanas de cocinas extranjeras (77).

El menú fue diseñado para llamar la atención sobre la abundancia de productos frescos de California, esta bonanza de aguacate, jícama, brotes de alfalfa, huevos duros, bacon picado, remolacha en juliana, garbanzos, queso feta, pipas de girasol y corazones de alcachofa provocó exclamaciones de júbilo entre los atletas. Aunque los Juegos Olímpicos de 1984 fueron el primer acontecimiento deportivo internacional de la historia moderna en ofrecer vasos de fruta, yogur y sándwiches vegetarianos (pitas rellenas de aguacate, brotes de alfalfa, tomate, lechuga y queso rallado) junto con perritos calientes y patatas fritas en los estadios de competición, estas opciones más ligeras fracasaron cuando se compararon con la comida tradicional de los estadios. Las delegaciones valoraron muy positivamente el menú (109).



# 249

---

Cuando Seúl tuvo la oportunidad de albergar los Juegos Olímpicos de Verano en 1988, la reputación de Corea antes de los Juegos estaba profundamente enredada en la Guerra de Corea. El Comité Organizador, en un ejercicio de gastrodiplomacia, utilizó su plato más popular, el kimchi (col fermentada) para cambiar su reputación y popularizar su gastronomía a nivel mundial. De hecho, el kimchi, fue el alimento oficial de los Juegos y fue ampliamente degustado por los atletas y los asistentes al evento (78,79).

Paralelamente, los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992, no únicamente cambiaron una ciudad, sino que también sirvieron para posicionar la gastronomía española como una de las más diversas y variadas. La oferta gastronómica de la ciudad fue inacabable y los deportistas en la Villa Olímpica pudieron degustar especialidades como el gazpacho, la paella, la escalivada, la fideuá, el fricandó con setas, el rape al estilo de Cadaqués, entre otras (80). Cuatro años más tarde, las recetas sureñas del estado de Georgia se pudieron degustar durante los Juegos de Atlanta 1996, como costillas de cerdo glaseadas con tomate, azúcar moreno y pimienta; pollo frito caliente; aves de caza asadas rellenas de arroz salvaje y pecanas.

La cocina australiana se incorporó en los menús de los Juegos Olímpicos de Sídney 2000 para enriquecer la experiencia de los atletas participantes. Se mantuvo la autenticidad ofreciendo platos tradicionales con recetas estándar en lugar de modificar los ingredientes para minimizar la grasa o alterar la composición de macronutrientes. Una gastronomía con influencias asiáticas y europeas, y sustentada en los mariscos de altísima calidad y la carne de res (27). Alguno de los platos que se pudieron degustar fueron el meat pie (pastel de carne), el lannington (bizcocho de chocolate y coco), Vegemite (pasta para untar hecha de levadura), Barramundi (pescado del norte de Australia) y el Tim Tams (galleta de crema y chocolate).

# 250

---

La dieta mediterránea juega un papel muy importante en los servicios de restauración de los JJ. OO en parte gracias al papel de posicionamiento de la gastronomía griega, durante los Juegos de Atenas 2004 (86). Platos ricos en grasas saludables, verduras y hortalizas de temporada y cereales integrales llenaron la Villa Olímpica. La apuesta de promoción de la gastronomía griega se centró en la inclusión de recetas tradicionales pertenecientes a todas las provincias griegas y el uso de productos locales de gran calidad, hecho que posteriormente supuso un aumento de las exportaciones de productos griegos como la miel de Atíco, o la Mastiha de Quios (88). La comida griega se destacó de manera muy inteligente dentro de los menús disponibles en la Villa Olímpica, gracias a estrategia de desarrollo y refinación de recetas tradicionales griegas, dónde se intentaba que a partir de cada receta se pudiesen repartir entre 300 y 800 raciones. Dentro de este recetario, destacaron especialmente las recetas tradicionales vegetarianas, como por ejemplo la ensalada de sandía y menta o las elaboraciones a base de legumbres. Además, platos como la Trahana (pasta griega de trigo y suero de leche con fruta deshidratada, frutos secos y miel) o el Kokkoretsi (salchicha de pascua hecha con vísceras) (89).

La Integración de la cultura china fue indispensable durante los JJ. OO de Pekín 2008, y su gastronomía es uno sus fuertes a nivel mundial. Aprobada por el COI, la comida servida durante los Juegos fue de estilo chino y occidental (gran importancia de la cocina mediterránea tras el éxito en Atenas 2004), con un 70% y un 30% respectivamente. También había platos indios, halal y vegetarianos. Por ejemplo, para destacar el papel de la gastronomía asiática en la Villa, en un día normal se cocinaban más de 2.000 raciones de cerdo desmenuzado con salsa de ajo, que era uno de los platos favoritos entre los comensales. Muchos atletas, querían degustar la gastronomía local y probar el Pato Pekinés, este hecho provocó que se consumiesen más de 600 patos diarios (90).

# 251

---

Los participantes en los Juegos Olímpicos de Londres 2012 tuvieron gustos, preferencias y requisitos dietéticos muy diversos. En este sentido, Londres partía de una gran posición. Londres es una ciudad enormemente diversa, con una variedad igualmente enorme de cocinas. Su multitud de restaurantes, mercados y tiendas reflejan una cultura alimentaria muy amplia, que ya coincide con la mezcla de nacionalidades y culturas conviven en la capital británica. Aunque Londres es justamente conocida por su cocina cosmopolita, también se aprovecharon los JJ. OO para reconocer el patrimonio y la diversidad de los productos y recetas regionales británicos. Los Juegos supusieron una oportunidad para la celebración de la gastronomía británica y esta fue incluida en los puntos de venta de comida y en los menús de los deportistas. La comida británica reflejó su tradicional mezcla multicultural de sabores y alimentos que se disfrutaban en todo el Reino Unido, incluyendo desde platos italianos a currys indios, mariscos a ensaladas y wraps, así como los clásicos favoritos como el pescado y las patatas fritas y el pastel de carne con puré. Se aprovechó para poner énfasis en la herencia y la diversidad de los productos y recetas regionales británicas, por ejemplo, el cordero de Gales, la charcutería de Perthshire o el pan de masa madre de Tower Hamlets (92,93).

Una de las premisas principales de los JJ. OO de Rio de Janeiro 2016 fue dar a los productos y las recetas brasileñas un lugar destacado en todos los menús para enriquecer la experiencia global los deportistas. Los JJ. OO fueron una oportunidad para mostrar al mundo el carácter único de la herencia alimentaria brasileña, la diversidad cultural y los hábitos alimentarios regionales. Los menús ofrecidos reinterpretaron platos para que pudiesen prepararse rápidamente, fuesen fáciles de comer y utilizaran ingredientes brasileños de forma nueva e innovadora. Globalmente, los eventos deportivos tienen la mala reputación de servir comida poco atractiva, muy procesada o frita. Los JJ. OO de Rio rompieron esa tradición creando nuevas opciones de comida fresca fáciles de comer, incidiendo en la creciente tendencia brasileña a ser creativos con la tapioca, la yuca y la mandioca (ricos en hidratos de carbono), ayudando a establecer nuevas formas de ofrecer alimentos saludables (por ejemplo, el bolinho de feijoada es una forma fácil de servir mini-feijoada). Adicionalmente, se establecieron, nuevos métodos para minimizar los residuos (por ejemplo, un bol de mandioca comestible) (93).

# 252

Por último, en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, fueron el mejor ejemplo de como utilizar un evento deportivo para divulgar la cultura y la gastronomía japonesa. La zona de restauración de la Villa Olímpica fue el centro de difusión la cultura gastronómica japonesa ofreciendo más de 200 tipos menús japoneses con una amplia variedad de alimentos nacionales. Los menús hacían uso de estos alimentos regionales se ofrecían dividiendo las regiones en ocho bloques (Hokkaido, Tohoku, Kanto, Koshinetsu, Tokai & Hokuriku, Kinki, Chugoku & Shikoku, Kyushu & Okinawa). Asimismo, se sirvieron menús distintos de la cocina tradicional japonesa que son habituales en la cocina japonesa actual (bolas de arroz, fideos, teppanyaki, brochetas, okonomiyaki, frutas, etc.). Anecdóticamente, se mostraron en tiempo real las imágenes de las zonas de las que procedían los principales alimentos, y se transmitieron a través de tabletas y monitores en el comedor informal los paisajes de las 47 prefecturas de Japón, mensajes de las zonas productoras de alimentos (149).

### 6.3.2. GASTRODIPLOMACIA

Durante el recorrido de esta tesis se ha hablado del concepto de "Gastrodiplomacia". Desde la época de los griegos y los Romanos, la gastronomía, la hospitalidad y el protocolo han sido protagonistas de grandes decisiones estratégicas de orden mundial. Ya en estos tiempos, los Romanos utilizaban delegaciones especiales para negociar y muchos diplomáticos acarreaban regalos y productos de esas regiones, no para sobornar, sino como símbolo de hospitalidad y agradecimiento para los anfitriones (229). Estas prácticas también se veían reflejadas en eventos como los Juegos Olímpicos de la Antigüedad (776 a.C - 393 d.C) con grandes banquetes para celebrar el evento.

En otras épocas, como el renacimiento, las Ciencias y las Artes cobran una especial relevancia, haciendo hincapié en el protocolo del menaje y la cubertería como una muestra de buenas dotes hospitalarias y negociadoras. En el siglo XIX, la gastronomía cobra interés en asuntos internacionales, pero es durante la guerra fría cuando las artes culinarias han influido de manera positiva o negativa en las decisiones y negociaciones informales, tal y como se ha visto reflejado durante los JJ. OO de Moscú 80' o Los Ángeles 84'.

# 254

---

Desde el punto de vista de la gastrodiplomacia, el mayor ejemplo de este concepto durante los JJ.OO, se produjo en los JJ. OO de Moscú 80' (230). En los JJ. OO organizados por la Unión Soviética en Moscú 80', Estados Unidos y otras 55 naciones decidieron boicotear los juegos en protesta por la invasión soviética de Afganistán en diciembre de 1979. Cuatro años más tarde, los Juegos Olímpicos de Verano de Los Ángeles fueron boicoteados por la Unión Soviética y la mayoría de las demás naciones comunistas de Europa del Este, aparentemente por razones de seguridad. De hecho, la alimentación siempre fue motivo de sospecha, y se boicotearon alimentos y recetas. Especialmente durante los Juegos Olímpicos de Moscú 1980, la Guerra Fría tuvo un impacto significativo en la alimentación de los deportistas. El boicot por parte de países occidentales (liderados por EE. UU), supuso que muchos atletas de estos países no asistiesen a la competición, lo que generó escasez de alimentos para los que sí compitieron. Por ejemplo, la delegación estadounidense no asistió a los Juegos de Moscú 1980, por lo que su ausencia en el comedor olímpico redujo significativamente la cantidad de comida disponible. Además, los pocos alimentos que se podían obtener estaban restringidos a los atletas soviéticos y de los países aliados.

Con este ejemplo, se ha podido comprobar como la gastronomía ha tenido un papel vital en la comunicación de las sociedades y en las personas. Esta ha influenciado a la ciencia, la filosofía, la política, las matemáticas y las relaciones internacionales en la forma de relacionarse y producir sinergias (231). Además, la gastronomía actualmente es estudiada desde diversos ámbitos y disciplinas (como un arte, una ciencia, un recurso...). Desde esta perspectiva, existen actualmente estudios sobre técnicas de resolución de conflictos en los que se incluye la gastronomía como la cocina del conflicto. Actualmente, no se puede negar la importancia de la Diplomacia gastronómica, aun cuando muchos no la consideran relevante en la Diplomacia Pública (229). Es por ello, que la gastrodiplomacia es un activo importante de las relaciones internacionales y merece ser estudiada más profundamente. Como concepto, la gastrodiplomacia se define como las prácticas y estrategias llevadas a cabo y el presupuesto que un país realiza para conseguir un objetivo en promocionar su cultura alimentaria y su influencia en el exterior (229).

# 255

---

Actualmente, las investigaciones sobre gastrodiplomacia, tomando como referencia la de R. Matta (41) y las referencias utilizadas para la elaboración de la misma, se centran en el análisis del papel de la gastrodiplomacia en las relaciones internacionales. Esta se engloba dentro de un conjunto de prácticas institucionales que amplían los límites de los usos políticos de las culturas alimentarias. Hoy en día, la gastrodiplomacia opera principalmente en dos frentes: persigue objetivos "nacionales" en términos de imagen y atractivo, así como objetivos privados (los de la industria turística y todos los sectores que pueden beneficiarse de la inversión extranjera). Estas campañas, principalmente están impulsadas por el deseo de los gobiernos de actuar en el mercado gastronómico local y mundial, con la esperanza no sólo de obtener mayores beneficios económicos, sino sobre todo de construir (o reconstruir) su legitimidad como interlocutores en el ámbito diplomático, entre otras (41).

R. Matta, afirma que la gastrodiplomacia es vista como una herramienta para exponer las tensiones asociadas al capitalismo global, marcado por la movilidad del capital, las ideas y los agentes económicos (41). En este sentido, los Estados se ven en la necesidad de afirmar sus identidades sociales y económicas. La gestión de la imagen de una nación, como la de una marca, se ha vuelto crucial: debe estar anclada en la "realidad" y resonar con la identidad y la autopercepción para movilizar a los ciudadanos a apoyar y "vivir la marca". La cocina, es una expresión cultural capaz de implicar a las personas a nivel sensorial, cultural y emocional, desempeña por tanto un papel en la construcción de identidades atractivas y competitivas a la vez; identidades basadas en la persuasión, la inteligencia económica y la participación (física o virtual, a través de los nuevos medios de comunicación). En resumen, la gastrodiplomacia es vista como una faceta de una ideología empresarial que promueve la excelencia cultural, la competitividad y la implicación individual mejorando el "rendimiento" de una nación como parte de su reposicionamiento estratégico a partir de la gastronomía local (41).

Así pues, el deporte, puede ser visto como una herramienta de diplomacia pública, ya que los eventos deportivos internacionales pueden crear oportunidades para mejorar las relaciones internacionales a través de la gastronomía. Algunos estudios han explorado la relación entre la gastronomía y el deporte en el contexto de eventos deportivos internacionales. Por ejemplo, un estudio realizado en 2019 (232) examinó la relación entre la gastronomía y la imagen de marca de la ciudad de Glasgow durante los Juegos de la Commonwealth de 2014. Otro estudio publicado en 2020 analizó como la gastronomía y la bebida pueden mejorar la experiencia del turismo deportivo en Taiwán (233). Sin embargo, como hemos puntualizado anteriormente, son necesarias más investigaciones en el ámbito de la gastrodiplomacia aplicada al deporte.



BARCELONA 1992 OG, OLYMPIC VILLAGE - RESTAURANT OF THE ATHLETES.

# 7. Conclusiones.



# 257

---

En el marco de este apartado se recogen las principales conclusiones que se desprenden de esta tesis, así como las reflexiones que generan estas en nuestro papel de investigador.

En primer lugar, relativo al objetivo principal de nuestra investigación: **“Analizar la evolución y el papel de la nutrición deportiva a lo largo del olimpismo, desde los primeros Juegos Olímpicos de la época moderna hasta la actualidad”** podemos concluir lo siguiente:

En el transcurso de esta investigación se ha podido comprobar cómo la nutrición deportiva ha experimentado una evolución significativa a lo largo de la historia del olimpismo, desde los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna hasta la actualidad. A medida que la comprensión científica sobre la relación entre la alimentación y el rendimiento físico ha avanzado, los deportistas han buscado formas de optimizar su dieta para mejorar su desempeño atlético.

En las primeras ediciones de los JJ. OO, se ha visto como la importancia de la alimentación era inexistente y no se enfocaba en la optimización del rendimiento deportivo. A partir del XX, se produjeron las primeras investigaciones científicas sobre alimentación y deporte. Fueron necesarias para comprender cómo los diferentes nutrientes y la hidratación afectaban el rendimiento deportivo. Los atletas empezaron a tomar conciencia de la importancia de una alimentación adecuada para mejorar su rendimiento. Después entre 1960 y 1970, se prestó más atención a los macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y su papel en el suministro de energía y a la recuperación muscular. La carga de carbohidratos antes de la competición se convirtió en una práctica común para maximizar las reservas de glucógeno muscular. Las estrategias dietéticas cada vez eran más específicas. A partir de 1980, la nutrición deportiva era un elemento indispensable dentro de la preparación física del deportista, haciendo hincapié en las necesidades nutricionales específicas de cada deporte. Hoy en día, gracias al desarrollo científico, en los campos de la fisiología y el metabolismo, los atletas se someten a pruebas genéticas y de composición corporal para individualizar al máximo su alimentación. Paralelamente se añaden suplementos nutricionales y alimentos funcionales para mejorar el rendimiento y la recuperación. La nutrición es un aspecto clave en la vida del deportista.

# 258

---

En resumen, la nutrición deportiva ha cambiado desde los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna hasta la actualidad. Ha pasado de ser una consideración mínima para convertirse en una ciencia especializada. Cada vez está más enfocada en la personalización y la optimización del rendimiento atlético a través de una alimentación adecuada y estratégica según la disciplina deportiva. Este argumento ha confirmado la *H.1.4. "Afirmar, por el análisis de los datos de alimentación de cada edición, cómo la alimentación ha ido ganando importancia a lo largo de las Olimpiadas, pasando de un papel residual a ser vital para alcanzar el máximo rendimiento"*. A pesar de esto, siguen siendo necesarias más investigaciones como esta que intenten poner en valor la trascendencia de la nutrición deportiva dentro del evento más importante del mundo a nivel deportivo.

El objetivo principal de la investigación está relacionado con la hipótesis principal **H.1 "La globalización de los JJ. OO se ha producido también a nivel alimentario, donde los servicios de alimentación se han adaptado a los cambios en las preferencias alimentarias de los atletas (y asimismo al aumento ostensible del número de participantes), reflejando así la importancia de la alimentación en el rendimiento deportivo"** y en este sentido podemos comprobar que:

Se ha podido comprobar cómo, la globalización de los Juegos Olímpicos también ha tenido un impacto en el ámbito alimentario. A medida que los Juegos Olímpicos se han vuelto más globalizados y participan atletas de diversas culturas y países, los servicios de alimentación se han adaptado para satisfacer las necesidades y preferencias alimentarias de los participantes. Los Comités Organizadores de los Juegos Olímpicos se esfuerzan en proporcionar opciones de alimentos que sean adecuadas para atletas de diferentes culturas, además de ofrecer dietas específicas, como las vegetarianas, veganas, sin gluten, entre otras. Los servicios de alimentación se han vuelto más inclusivos y flexibles para acomodar una variedad de necesidades dietéticas, favoreciendo que sean lo más individualizados posible. Del mismo modo, los servicios de alimentación en los Juegos Olímpicos han reconocido la importancia de la alimentación en el rendimiento deportivo y han trabajado para ofrecer opciones nutritivas y equilibradas que ayuden a los atletas a optimizar su desempeño. Se presta atención a los macronutrientes adecuados, la hidratación óptima y la oferta de alimentos ricos en nutrientes que favorezcan la recuperación muscular y la energía necesaria para el ejercicio. Con el aumento ostensible del número de participantes en los Juegos Olímpicos, los servicios de alimentación también han tenido que adaptarse y ampliar su capacidad para atender a un mayor número de atletas, garantizando su adecuada alimentación en todo momento.

# 259

---

La globalización de los Juegos Olímpicos ha llevado a adaptaciones en los servicios de alimentación para satisfacer las preferencias alimentarias de los atletas. Además, reflejan la importancia de la alimentación en el rendimiento deportivo. Se busca ofrecer opciones adecuadas y equilibradas, así como tener en cuenta las necesidades dietéticas específicas de los atletas de diferentes culturas y países. Estas afirmaciones responden a la P. 1: *¿Cómo se han adaptado los servicios de restauración de los JJ. OO a los cambios producidos en la nutrición deportiva, cada vez más globalizada e individualizada?*

Conforme al objetivo específico (1) **“Analizar el funcionamiento de los servicios de restauración haciendo énfasis en la oferta alimentaria y en la elaboración de los menús”** en este apartado, se han recogido las siguientes conclusiones:

Tras el análisis de la oferta alimentaria y los menús de las ediciones de los Juegos Olímpicos de Verano comprendidas entre 1896 y 2020, se ha podido observar una evolución acorde a la dimensión del evento. En este momento, los ciclos de los menús son más largos (5-10 días) y se someten a una rigurosa planificación. Esto es un avance considerable respecto a las primeras ediciones, en las que se realizaban ciclos de menús mucho más cortos, cambiando incluso a diario la oferta alimentaria. No obstante, creemos que el uso de la señalización y la información sobre el menú debe considerarse en futuros eventos bajo la aportación de expertos en nutrición.

Es imprescindible el empleo de la tecnología actual y la priorización en el presupuesto de catering para garantizar que se transmita la información precisa sobre la composición nutricional, los ingredientes y los alérgenos presentes en cada plato del menú. La consolidación de la utilización de bases de datos diseñadas a medida tiene que proporcionar un vínculo eficaz entre los expertos en restauración y nutrición. Facilitar un sitio web o una aplicación móvil, pueden ser herramientas muy eficientes para comunicar información sobre el menú a los atletas y equipos. Los Comités Organizadores deben tener en cuenta el presupuesto de licitación asignado por los servicios de restauración para proporcionar tecnologías de comunicación adecuadas para los programas de alimentación en el futuro. Aunque esto puede suponer una inversión inicial y un cambio en la práctica actual, los resultados pueden ser muy beneficiosos para todas las partes interesadas, al mitigar cualquier problema relacionado con la alimentación que se produzca durante la fase operativa del evento.

# 260

---

Referente al objetivo específico (2) **“Definir la importancia de las tendencias dietéticas y el asesoramiento nutricional específico (dietas específicas, intolerancias o diversidad cultural)”** se ha visto como:

En un primer lugar, si hacemos hincapié en los patrones alimentarios, se ha podido observar cómo el consumo de carne de vacuno, huevos y leche ha disminuido, lo que respalda el cambio a una dieta basada en la evidencia y más rica en carbohidratos para optimizar el rendimiento deportivo. En las primeras ediciones de los JJ. OO hemos podido observar un consumo muy elevado de proteínas de origen animal, porque se suponía que las proteínas eran la principal fuente de energía del deportista. De manera general, hemos podido destacar cómo en este momento, las opciones más saludables de cereales integrales y menos grasas son predominantes y reflejan no sólo la conciencia específica del deporte sino también la conciencia general de los beneficios de una dieta saludable. Además, en la actualidad muchos atletas optan por seguir una dieta vegetariana, rica en frutas, verduras y proteínas de origen vegetal. Esto supone el cumplimiento de la H.1.2. *“Se ha observado una disminución del consumo de proteínas de origen animal y un aumento progresivo del consumo de frutas y verduras”*.

No obstante, en relación con H.1.1. *“Los cambios en las preferencias nutricionales y la aparición de nuevas tendencias alimentarias han influido en las toneladas de alimentos consumidos de cada grupo nutricional (hidratos de carbono, grasas y proteínas)”* no se han podido obtener datos sobre los datos de toneladas de alimentos consumidos con relación al grupo de alimentos. Las empresas de catering encargadas del suministro de alimentos no facilitan estos datos confidenciales, ni para investigaciones como esta. Por tanto, no hemos podido responder la P. 1.3: *A partir de los datos disponibles en los informes del COI, ¿Podemos hacer una cronología, donde utilizando datos numéricos, se consigan analizar los cambios más representativos en la nutrición deportiva a lo largo de los Juegos Olímpicos?* La obtención de estos datos supondría un análisis más exhaustivo, permitiendo relacionar las variaciones en toneladas de alimentos consumidos con el cambio de tendencias alimentarias, de manera más concreta. Se contactó con ARAMARK para ello, pero no se obtuvo respuesta alguna. Como se ha identificado en investigaciones anteriores, los atletas que no buscan asesoramiento nutricional mientras están en la Villa tienden a tener ingestas dietéticas que no son adecuadas para su rendimiento deportivo y su salud general.

# 261

---

Sin embargo, visto lo expuesto antes, sí que hemos podido responder la *P.1.1: ¿El análisis longitudinal de los servicios de restauración (toneladas de alimentos servidos, tipos de alimentos consumidos...) a lo largo de las ediciones de los JJ. OO ha reflejado los avances y tendencias en el campo de la nutrición deportiva? excepto en lo relativo a las toneladas de alimentos servidas.*

Siguiendo con este análisis, en relación al objetivo específico número **(2)**, en los Juegos Olímpicos, se ofrecen una variedad de opciones alimentarias para satisfacer las necesidades de atletas y delegaciones. El esfuerzo para adaptar los servicios de restauración a la diversidad cultural y a las intolerancias de los deport es cada vez más palpable. Los organizadores comprenden la importancia de proporcionar opciones de alimentos que se ajusten a las necesidades dietéticas y preferencias culturales de los atletas que provienen de diferentes países y regiones. Los comedores y restaurantes en las sedes olímpicas ofrecen una amplia gama de platos que incluyen opciones vegetarianas, veganas y sin gluten. Se trabaja en estrecha colaboración con los proveedores de alimentos para asegurarse de que haya opciones adecuadas para aquellos con intolerancias alimentarias y preferencias dietéticas específicas, de carácter cultural (halal, kosher...).

Relativo a la información nutricional, los quioscos de información nutricional en los Juegos Olímpicos son vitales desde su establecimiento para dar detalles al atleta sobre los ingredientes, los valores nutricionales y las posibles alergias o intolerancias que pueda tener un determinado plato en particular. Por tanto, se facilita que los atletas escojan las mejores opciones alimentarias para garantizar su máximo rendimiento durante la competición.

Por último, en relación con el etiquetado nutricional, se ha observado una mejora en la precisión para ajustarse a las regulaciones y estándares establecidos por las autoridades sanitarias del país anfitrión. Sin embargo, aún es importante tener en cuenta que la precisión del etiquetado nutricional puede variar en función de múltiples factores, como los proveedores de alimentos o la gestión específica de cada sede olímpica. Los organizadores suelen tomar medidas para garantizar la calidad y la precisión de la información nutricional, pero aún sigue siendo responsabilidad del atleta, leer y comprender adecuadamente las etiquetas y, si es necesario, consultar con profesionales de la salud o nutricionistas para obtener información adicional.

El análisis del objetivo **(2)** ha supuesto el cumplimiento de la *H. 1.3. Los servicios de restauración se han ido adaptando a las innovaciones nutricionales a lo largo de las ediciones (etiquetado nutricional preciso, oferta de suplementos deportivos...)*

# 262

---

Acerca del objetivo específico **(3) “Incidir en los cambios en la restauración colectiva relacionados con la provisión de alimentos, la globalización y el patrocinio, la seguridad alimentaria y la sostenibilidad”** se ha demostrado que:

De antemano, se ha podido comprobar cómo esta tesis ha pretendido realizar una sinopsis histórica del suministro de alimentos en los JJ. OO. Como primer apunte, hemos podido observar que durante el último siglo se demuestra que la elección de alimentos y la complejidad del servicio han evolucionado de forma espectacular. La mayor parte de los cambios se han producido durante el periodo comprendido entre 1970 y 2020, y es posible relacionar estas modificaciones con el desarrollo gradual de la ciencia del rendimiento deportivo y la nutrición, así como con el aumento de la dimensión de los JJ. OO,

Del mismo modo, se ha hecho necesario el patrocinio para apoyar el volumen de productos y la carga financiera implícita en un encargo de catering tan complejo y sustancial. Es imperativo que la empresa designada para el servicio de comidas en eventos deportivos internacionales comprenda la diversidad multicultural y deportiva del grupo de atletas, que pueda adquirir una variedad y cantidad suficiente de alimentos que satisfagan estas necesidades y que emplee personal de hostelería con la formación adecuada. La designación los Servicios de Restauración es responsabilidad del Comité Organizador del evento y depende del alcance del documento de licitación, de la designación oportuna del Servicio de Restauración y del inicio temprano de la fase de planificación y preparación. Por tanto, existe una necesidad de importar los alimentos que no pueden obtenerse localmente y esto requiere de una burocracia que puede ralentizar el proceso de compra.

La revisión por parte de expertos del suministro de alimentos en los Juegos Olímpicos antes del evento también puede garantizar que los alimentos suministrados por los servicios de restauración sigan las tendencias actuales de la nutrición deportiva, pero esta información no sirve de nada si no se aplican las recomendaciones. Sugerimos que los servicios de restauración proporcionen pruebas al Comité Organizador sobre cómo se están abordando las recomendaciones nutricionales específicas como parte de este proceso de revisión, además de designar a los proveedores de servicios de comidas de manera oportuna y dotar este aspecto del evento.

# 263

---

Asimismo, recomendamos que se disponga de un suministro de alimentos adecuado y seguro para satisfacer las necesidades de todos los deportistas. Además, y como se ha identificado en esta tesis, es evidente la necesidad de centrarse en el suministro de alimentos de forma más amplia y considerar los alimentos suministrados en las sedes que pueden estar situadas a una distancia significativa de la villa. Para garantizar que todos los aspectos de apoyo a la nutrición se tengan en cuenta como parte del suministro de alimentos, es necesario establecer un marco para designar a los proveedores de Servicios de Restauración. Estos eventos a gran escala requieren de expertos en nutrición cualificados (dietistas deportivos con experiencia en servicios de alimentación) que participen en el proceso de licitación y en el nivel de catering.

Es evidente que los proveedores de servicios de restauración necesitan algo más que conocimientos de restauración para comprender la complejidad de las necesidades nutricionales de los atletas en estos eventos, y la falta de conocimientos o experiencia puede dar lugar a un suministro de alimentos inadecuado y poco conveniente. Las empresas internacionales de servicios alimentarios con experiencia en el abastecimiento de alimentos para eventos a gran escala son las más indicadas para llevar a cabo esta empresa. Del mismo modo, la falta de confianza en los proveedores de comida puede suponer que los equipos más grandes y con mayores recursos financieros vivan fuera de la villa y se autoabastezcan de comida para sus atletas. Esto no es equitativo para los países que no tienen la misma capacidad financiera para dotarse de recursos adicionales para el alojamiento y la comida, y por tanto es contrario al movimiento olímpico que promueve el apoyo a los atletas de los países menos favorecidos (COI).

También, hay que considerar el tiempo que supone llevar a cabo las compras internacionales y la legislación alimentaria local puede provocar más retrasos. Asimismo, es probable que los servicios de restauración se vean limitados por el presupuesto impuesto por el comité organizador y, por lo tanto, es posible que no cuenten con los recursos financieros necesarios para atender todas las necesidades, ni para designar expertos que ayuden en este proceso.

# 264

---

La síntesis de las pruebas de esta revisión ha demostrado que los acontecimientos mundiales clave han sido un motor para el abastecimiento de alimentos y han repercutido en el sector alimentario del país organizador. La visión alimentaria y las modificaciones resultantes en el suministro de alimentos serán de interés en el futuro, en especial en el contexto de las pandemias y el cambio climático, por tanto, la seguridad alimentaria cada vez cobrará mayor importancia. El estudio de las influencias medioambientales en la nutrición y los comportamientos alimentarios son un área de creciente interés tanto en la nutrición deportiva como en la salud pública, debido a los fuertes vínculos entre la ingesta alimentaria y las enfermedades crónicas, la recuperación del ejercicio y el rendimiento óptimo.

Por último, la sostenibilidad en los Juegos Olímpicos del futuro será un aspecto vital, debido a los desafíos ambientales que afronta el mundo actual. Los Juegos Olímpicos son eventos de gran magnitud que requieren una considerable cantidad de recursos naturales, energía y generan una cantidad significativa de residuos. Por lo tanto, abordar estos impactos ambientales se vuelve esencial para garantizar que los Juegos Olímpicos sean eventos sostenibles y responsables desde el punto de vista medioambiental. Factores como la reducción de la huella de carbono, la conservación de recursos naturales (eficiencia energética), la protección del entorno natural, el legado a largo plazo y la concienciación y la educación, pueden convertirse en un ejemplo pionero e inspirador de eventos deportivos sostenibles y responsables.

Correspondiente al objetivo específico (4) **“Determinar el papel de la suplementación deportiva dentro de los JJ. OO, definiendo las principales ayudas ergogénicas y su evolución a lo largo de la historia de la nutrición deportiva”** se ha demostrado que:

Relativo al consumo de suplementos deportivos a lo largo del Olimpismo, es obvio que el ser humano, a lo largo de diferentes civilizaciones, ha utilizado sustancias para potenciar cualidades sensoriales y físicas. Desde el origen de las ayudas ergogénicas, en la última parte del siglo XX, estas surgieron como complemento para mejorar la salud y el rendimiento en el contexto de las altas cargas de entrenamiento y la competición. Ha crecido con la evolución del uso de suplementos, pasando de un periodo intuitivo no perfeccionado a un enfoque científico. El valor de las ayudas ergogénicas reside en sus efectos sobre la salud y el rendimiento y en el hecho de que la dieta no puede alcanzar las dosis de algunas sustancias. Además, hay que destacar que no están prohibidas por la Agencia Mundial Antidopaje (AMA). Por último, también se quieren destacar las escasas referencias a la suplementación deportiva en los Informes Oficiales de los JJ. OO. En este sentido, en el desarrollo de la Discusión, se han puesto en valor describiendo sus beneficios para el rendimiento deportiva, y poniendo ejemplos de atletas que han hablado abiertamente de su consumo.



# 265

---

Las diferencias reales en el rendimiento deportivo en competición son, la mayoría de las veces, insignificantes y esto promueve el uso de suplementos deportivos, debido a que una pequeña mejora podría ser relevante en una clasificación, por ejemplo. La evolución de la ciencia durante las últimas décadas ha desarrollado un conocimiento específico y aplicado en torno a las ayudas ergogénicas, descubriendo nuevas sustancias y nuevos mecanismos de acción.

Hoy en día, las ayudas ergogénicas más sólidas son las proteínas, los hidratos de carbono, los minerales, la cafeína, el bicarbonato, la creatina, los ácidos grasos omega-3, la beta-alanina y los nitratos. El consumo de ayudas ergogénicas ha ido en aumento en la población deportista, pero también se ha extendido a la población general. El creciente mercado de los suplementos deportivos está impulsando la creación de normas, reglas y leyes, que deberán armonizarse entre los países para la seguridad de los deportistas olímpicos. Sin embargo, cómo se ha destacado antes, la disponibilidad de alimentos específicos relacionados con el rendimiento, como los alimentos de recuperación y los alimentos para deportistas, no cumple las expectativas esperadas de un evento a gran escala. Esta afirmación da respuesta a la hipótesis *H. 1.3. Los servicios de restauración se han ido adaptando a las innovaciones nutricionales a lo largo de las ediciones (etiquetado nutricional preciso, oferta de suplementos deportivos...)*

Sobre el objetivo específico (5) **“Señalar la importancia de la gastronomía durante los JJ. OO, analizando la influencia del país organizador e incidiendo en aspectos como la gastrodiplomacia”** podemos afirmar lo siguiente.

A lo largo de esta investigación hemos podido comprobar como la gastronomía es una parte importante de la cultura de un país y puede ser utilizada para promover su imagen en el extranjero. Durante los Juegos Olímpicos, la gastronomía desempeña un papel relevante en la promoción de la cultura y la identidad de un país, así como en la mejora de la experiencia de los visitantes extranjeros. Los comités organizadores y los gobiernos regionales promocionan la comida y las bebidas locales a través de eventos gastronómicos y festivales alimentarios, entre otras. Estos acontecimientos pueden dar a los visitantes la oportunidad de probar los sabores locales, aprender sobre la cultura culinaria del país anfitrión y experimentar la hospitalidad local. Además, en la Villa Olímpica, los atletas pueden degustar las especialidades gastronómicas del país organizador, ya que se reserva un 30% del menú a la gastronomía local. Por tanto, se ha dado respuesta a la pregunta *P. 1.2: ¿La gastronomía de cada país organizador ha influido en los servicios de restauración, condicionando la disponibilidad de alimentos para los atletas?*

# 266

Anteriormente, se ha observado que los Juegos Olímpicos también pueden ser considerados como un ejemplo de gastrodiplomacia, ya que los países anfitriones a menudo utilizan los Juegos Olímpicos como una plataforma para promover su imagen y cultura en el extranjero. A través de la promoción de la gastronomía y otros aspectos de su cultura, los países anfitriones pueden mejorar su imagen en el mundo y aumentar el turismo y las inversiones en su territorio. Sin embargo, aún hay una necesidad de más investigaciones sobre la relación específica entre la gastrodiplomacia y el deporte. Dado que tanto la gastronomía como el deporte son elementos importantes de la cultura y la identidad de un país, existe un potencial significativo para que ambos se utilicen juntos para promover una imagen positiva de un país en el extranjero. Esta investigación ha sido una de las primeras en relacionar los conceptos de gastrodiplomacia y deporte, utilizando los JJ. OO como hilo conductor.

Después de todo lo expuesto, podemos afirmar que esta investigación da respuesta a la *P. 1.4: A modo de resumen y a partir de la bibliografía existente podemos realizar un documento en el que se detallen cuáles han sido los hitos de la nutrición deportiva (a partir del análisis de los servicios de restauración) en cada edición de los JJ. OO de verano (1898-2020)?*

Por último, respecto al objetivo específico **(6) “Analizar los límites y las perspectivas de futuro de la nutrición deportiva dentro del olimpismo”**. se ahondará en el siguiente apartado de este estudio 8. Direcciones futuras



ATLANTA 1996 OG, SPONSORS AND PARTNERS - A MCDONALD'S RESTAURANT.

## 8. Direcciones futuras.

# 268

---

En el desarrollo de esta investigación se ha podido comprobar que a medida que evolucionan los JJ. OO, se incrementan las exigencias a los contratistas de los servicios alimentarios para que satisfagan las necesidades deportivas, culturales, religiosas, clínicas y gastronómicas de los deportistas que utilizan los comedores de las villas olímpicas. Se requiere un menú variado que produzca más de 50.000 comidas al día en un entorno agradable pero eficiente. Los volúmenes de producción y consumo han aumentado en los últimos 70 años. Esto supone un reto importante y desalentador, incluso para las empresas de restauración más grandes y experimentadas. Como ejemplo, las investigaciones realizadas en los Juegos de la Commonwealth 2006 revelaron que los atletas valoraban los aspectos relacionados con el rendimiento deportivo (es decir, la composición de los nutrientes) por encima de los factores sensoriales a la hora de elegir los alimentos en las competiciones de élite (234).

El COI reconoció aún más esta importancia en 2007 con la introducción de la primera revisión dietética internacional y externa de un menú de los JJ.OO. (JJ.OO. de Pekín 2008; Grupo de Trabajo del Menú Olímpico PINES). Este grupo de expertos en revisión dietética determinó que la gama de platos sin alérgenos y el número de artículos reducidos en sodio y grasa, las barritas deportivas y las bebidas sustitutivas de las comidas eran inadecuados. Asimismo, se consideró importante el desarrollo y la disponibilidad de paquetes de recuperación especializados para un mejor servicio de alimentación centrado en el deportista. Se recomendó un etiquetado nutricional uniforme en los JJ. OO para ayudar a los atletas a seleccionar los alimentos con conocimiento de causa y para mejorar el flujo de tráfico y reducir el tiempo de espera en las áreas de servicio.

Más relacionado con el propósito de este apartado, un reciente artículo científico, escrito por F. Pelly & J. Tweedie, ha puesto de manifiesto los desafíos y las perspectivas de futuro de la provisión de alimentos en los JJ. OO (235).

# 269

---

Esta investigación detalla siete puntos clave para tener en cuenta en el desarrollo de programas alimentarios en los JJ. OO. Las expectativas de los consumidores en cuanto a la provisión de alimentos están aumentando; el menú necesita mejoras en el diseño y la entrega, pero está limitado por los Servicios de Restauración; es importante la planificación temprana y la integración del servicio de nutrición en el programa de alimentación; la experiencia previa y la formación del personal minimizan los desafíos o trabas; hay una mayor demanda para atender a los alérgenos e intolerancias alimentarias, lo que aumenta el riesgo para todas las partes implicadas; la provisión de alimentos está segregada entre la Villa y los lugares de celebración, lo que afecta a la eficiencia del sistema; y es esencial una mejor tecnología para el etiquetado y la comunicación del menú.

En definitiva, los principales obstáculos eran los diferentes puntos de vista de los comités organizadores, el presupuesto limitado para el servicio de comidas, el entorno alimentario local, la escasa comprensión de los conocimientos sobre nutrición y la segregación del suministro de alimentos. El análisis mediante un enfoque sistémico ha demostrado que es necesario cambiar la visión de los alimentos y la oferta de restauración, debido a la desconexión entre la política de alto nivel y el funcionamiento real del servicio. Por lo tanto, es de vital importancia el desarrollo de un marco para el suministro de alimentos nutricionalmente adecuados, culturalmente apropiados y seguros. Este hecho garantizará la coherencia en los próximos eventos deportivos de alto alcance.

Algunas de las perspectivas de futuro que han sido establecidas anteriormente se reflejarán en los Servicios de Restauración de los JJ. OO de París 2024. Una de las principales premisas es aumentar la oferta de comida vegetariana, que llegará al 50% en la Villa Olímpica, donde la propuesta de proteínas vegetales también se incrementará hasta el 50%. Paralelamente, el 80% de los alimentos que se suministraran en la Villa Olímpica serán de origen francés (el 100% de los huevos, la carne, las frutas y verduras, lácteos, vinos, cerveza, sidra y cereales) y aportados por productores locales (se intentará que procedan de una distancia menos a 25km de cada una de las sedes). Asimismo, se optará por reducir al máximo el consumo de plásticos y se priorizarán los envases reutilizables y biodegradables. Por último, se tratará de minimizar el desperdicio de alimentos.

En resumen, los grandes acontecimientos deportivos, como los Juegos Olímpicos, pueden ayudar a impulsar el desarrollo social, el crecimiento económico, la salud, la educación y la protección ambiental, en especial si forman parte de políticas a largo plazo coherentes y sostenibles a nivel municipal, regional y nacional. Por tanto, son claves para conseguir los Objetivos de Desarrollo Sostenible

# 270

---

En este sentido, la planificación del legado después de los JJ. OO es un componente clave de la agenda olímpica del COI desde 2020 (236). Entre los posibles legados intangibles derivados de la alimentación de los Juegos Olímpicos se incluyen: el desarrollo de conocimientos sobre nutrición (a escala mundial y local), la influencia del entorno alimentario en la competencia cultural, los esfuerzos en prácticas sostenibles por parte de los servicios de restauración y la comprensión de los requisitos específicos de nutrición deportiva de los atletas, entendiéndola como una ciencia que cambia dinámicamente. Estos aspectos ayudarán a identificar la necesidad de formación continua en alimentación y nutrición, en especial para aquellos que trabajan en países con menos experiencia profesional en esta área especializada.

Paralelamente se ha observado que existe poca bibliografía específica sobre el entorno alimentario en general y la influencia del entorno alimentario de los JJ. OO (deportistas, equipos, proveedores, profesionales y público). El marco recientemente publicado "Determinantes de la nutrición y la alimentación" (DONE) (237) ofrece una revisión de la bibliografía multidisciplinar sobre los determinantes de la elección de alimentos. Estos se agrupan en cuatro grandes categorías: individuales, interpersonales, medioambientales y políticos. Este documento hace referencia a la falta de investigación sobre la influencia de la política en el cambio de las conductas alimentarias. En la actualidad existe interés por los determinantes individuales e interpersonales de la elección de alimentos en los atletas (234,238,239), así como por el impacto del suministro de alimentos en la promoción de la salud de los espectadores (240), pero no existe bibliografía sobre la influencia de la política en el entorno alimentario de los JJ.OO. y cómo esta puede tener una influencia de mayor alcance que solo el periodo de los Juegos Olímpicos. El modelo de sistemas de restauración propuesto recientemente (125) señala que los problemas de suministro de alimentos se producen durante la fase inicial de planificación, debido a la falta de continuidad entre un acontecimiento y el siguiente. La respuesta reaccionaria a los problemas y la falta de presupuesto para apoyar el cambio deben abordarse en el clima actual para la sostenibilidad en curso del suministro de alimentos en estos eventos.

Sin embargo, la provisión de alimentos en este entorno deportivo tiene mucho más que ofrecer que el mero rendimiento. Los atletas y los oficiales de los equipos se ven inmersos en este entorno alimentario, acuden al comedor de la villa tres veces al día o más a lo largo de dos o tres semanas. Los comensales adquieren una primera experiencia de los diferentes aspectos culturales, religiosos y dietéticos/terapéuticos de la comida y están expuestos a la diversidad del menú de los JJ. OO.

# 271

---

Las perspectivas de futuro en el campo de la alimentación, como la comprensión del impacto de la COVID-19 u otras futuras pandemias, en los servicios de restauración de grandes eventos deportivos por parte de las empresas líderes en el sector, pueden permitir el desarrollo de políticas relevantes que puedan incorporarse a las licitaciones y redactarse como Guías de los Juegos Olímpicos, similares a la actual guía sobre sostenibilidad emitida por el COI. El interés creciente por parte de la comunidad científica en la gestión de los servicios de restauración durante una pandemia puede ampliar el abanico de investigaciones sobre nuestro objeto de estudio.

Los deportistas comparten el comedor común no solo con sus compañeros de equipo, sino también con delegaciones de todo el mundo. Esto une a las personas y ayuda a fomentar el respeto, la comprensión y la conexión social fuera del ámbito deportivo. Este entorno de comedor compartido es una parte positiva de la experiencia de los JJ. OO. Por tanto, es necesario explotar el componente social de la alimentación y cómo esta ayuda a consolidar las relaciones humanas.

Para finalizar, en el entorno mundial actual, es probable que se produzcan cambios sustanciales en el conocimiento y el desarrollo de la alimentación y la nutrición, en especial en relación con cuestiones más amplias como la sostenibilidad, por lo que la continuidad de un evento a otro es fundamental. Para contribuir a la gobernanza general y a la coherencia del suministro de alimentos en estos eventos, sería beneficioso desarrollar un marco alimentario y nutricional integrado en la visión alimentaria y en la subsiguiente política de restauración. Este marco podría abordar temas de actualidad como la seguridad alimentaria y el dopaje, la idoneidad cultural, el contenido nutricional y las tendencias dietéticas, la idoneidad para el rendimiento deportivo, la sostenibilidad y la gestión de residuos, y la adquisición de alimentos. En definitiva, son necesarias más investigaciones como esta, para poner en valor el papel y la influencia de la alimentación en los eventos deportivos de gran magnitud.



ATHENS 2004 OG, THE OLYMPIC VILLAGE - THE DINING HALL KITCHENS.

# 9. Limitaciones de la investigación.



# 273

---

En el transcurso de esta investigación, se ha corroborado que existen pocos artículos sobre el suministro de alimentos a los participantes de los primeros JJ. OO de la Era Moderna (a partir de 1896). Anteriormente se ha visto cómo, las villas olímpicas no existían antes de 1932, y los equipos nacionales se alojaban en hoteles, escuelas e instalaciones deportivas dentro de la ciudad anfitriona. Los atletas solían utilizar los comedores de los hoteles o los restaurantes locales, aunque algunos equipos viajaban con cocineros personales. Los viajes internacionales eran poco habituales, y los atletas solían ser reacios a comer comida extranjera desconocida. La investigación sistemática en ciencias del deporte y nutrición era inexistente y ha ido creciendo, hasta ser imprescindible hoy en día.

Esto ha sido muy palpable durante el desarrollo de la investigación. Encontrar artículos científicos que analizaran la alimentación durante un evento como los JJ. OO no ha sido tarea fácil. Los estudios realizados por el grupo de investigación de F. Pelly han sido de vital importancia, y la información obtenida a través de los Informes Oficiales nos ha servido para construir el Marco Teórico de la tesis. A pesar de todo, se ha podido comprobar como los estudios sobre nutrición deportiva a partir de la entrada en el s. XXI, se han incrementado, pero no han gozado de un suficiente interés por parte de la comunidad científica. Este hecho ha sido palpable, después de nuestra búsqueda bibliográfica, donde se ha podido afirmar que no existe ningún artículo que analice la evolución de la nutrición deportiva, la provisión de alimentos (excepto las del grupo de investigación de F. Pelly) y la gastronomía a lo largo del olimpismo. Por lo tanto, esta investigación es pionera en este ámbito de estudio y tiene como objetivo poner énfasis en un aspecto tan importante como la alimentación de los deportistas en eventos como los JJ. OO, despertando el interés de futuros investigadores.

Por consiguiente, otra de las limitaciones de esta investigación ha sido la restricción a los artículos publicados en inglés, ya que los JJ. OO se celebran en países en los que el inglés puede no ser el primer idioma y, por lo tanto, las pruebas de estos acontecimientos pueden ser limitadas. Prácticamente todas las fuentes que se han utilizado para elaborar esta investigación han sido redactadas en inglés, y después adaptadas al castellano. Además, otra limitación antes destacada es que no existen informes exhaustivos sobre el suministro de alimentos por parte de las empresas de catering contratadas en cada evento, ya que se trata de material comercial confidencial al que los grupos de investigación sobre nutrición deportiva no pueden acceder, tal y como se ha comentado en apartados anteriores.

# 274

Es cierto que se podrían haber obtenido más datos de apoyo a esta tesis a partir de entrevistas, con una gama más amplia de partes interesadas y con amplia experiencia en el suministro de alimentos en eventos como los Juegos Olímpicos, pero es difícil fundamentar una investigación basándose en el testimonio de personas que hayan presenciado los hechos que se investigan. Del mismo modo, como se ha destacado antes, la limitación de fuentes bibliográficas se ha centrado en los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna.

Con la llegada de las redes sociales, es posible que se haya pasado por alto alguna información relevante para esta tesis en los acontecimientos más recientes. Sin embargo, dado que la narrativa se triangula a través de fuentes revisadas por pares, informes oficiales y literatura gris, es poco probable que esto hubiese tenido un impacto significativo en el resultado de esta revisión.

Por último, queremos remarcar, el reto que ha supuesto esta investigación. Ha sido una ardua tarea encontrar fuentes bibliográficas que analizasen el papel de la alimentación a lo largo de los Juegos Olímpicos, y de manera general, sobre la historia de la nutrición deportiva. Además, si hablamos de los términos gastrodiplomacia y deporte, se han encontrado escasísimas publicaciones que relacionen estas dos disciplinas. Por tanto, esta tesis pone de manifiesto la importancia de analizar estos conceptos para entender de manera global cómo funcionan los servicios de restauración en los grandes eventos deportivos. Esperamos que esta investigación llame la atención de la comunidad científica y se realicen más artículos sobre esta rama de las ciencias de la salud.



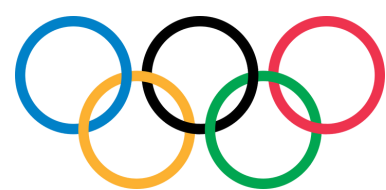
TOKYO 2020 OG, OLYMPIC VILLAGE.

## 10. Bibliografía y fuentes.

# 276

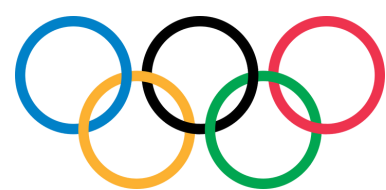
---

1. Grivetti LE, Applegate EA. From Olympia to Atlanta: a cultural-historical perspective on diet and athletic training. *J Nutr* [Internet]. 1997;127(5 Suppl). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9164253/>
2. Applegate EA, Grivetti LE. Search for the competitive edge: a history of dietary fads and supplements. *J Nutr* [Internet]. 1997;127(5 Suppl). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9164254/>
3. Pelly FE, O'Connor HT, Denyer GS, Caterson ID. Evolution of food provision to athletes at the summer Olympic Games. *Nutr Rev*. 2011 Jun;69(6):321-32.
4. Pelly F, Simmons SP. Food Provision at the Rio 2016 Olympic Games: Expert review and future recommendations. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2019;29:382-7.
5. Pelly F, Meyer NL, Pearce J, Burkhart SJ, Burke LM. Evaluation of Food Provision and Nutrition Support at the London 2012 Olympic Games: The Opinion of Sports Nutrition Experts. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* [Internet]. 2014 Dec 1 ;24(6):674-83. Available from: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/ijsnem/24/6/article-p674.xml>
6. Pelly FE, O'Connor HT, Denyer GS, Caterson ID. Evolution of food provision to athletes at the summer Olympic Games. *Nutr Rev* [Internet]. 2011 Jun 1;69(6):321-32. Available from: <https://academic.oup.com/nutritionreviews/article/69/6/321/1815304>
7. Pelly F, O'Connor H, Denyer G, Caterson I. Catering for the Athletes Village at the Sydney 2000 Olympic Games: The role of sports dietitians. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2009;19(4):340-54.
8. Pelly F, Meyer NL, Pearce J, Burkhart SJ, Burke LM. Evaluation of food provision and nutrition support at the London 2012 Olympic Games: The opinion of sports nutrition experts. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2014;24(6):674-83.
9. Olympic World Library - OFFICIAL REPORTS [Internet]. Available from: [https://library.olympics.com/default/official-reports.aspx?\\_lg=en-GB](https://library.olympics.com/default/official-reports.aspx?_lg=en-GB)
10. Olympic World Library. OWL Home Page [Internet]. Available from: <https://library.olympics.com/>
11. The Olympic Studies Center. IOC. [Internet]. Available from: [https://library.olympics.com/default/official-reports.aspx?\\_lg=en-GB](https://library.olympics.com/default/official-reports.aspx?_lg=en-GB)
12. S. Espagnac. Gastronomy at the Olympic Games. *Olympic Rev*. 1996;26:17-50.
13. Yesalis CE, Bahrke MS. History of Doping in Sport. Performance enhancing substances in sport and exercise. *Human Kinetics*. 2002;
14. Holt RIG, Erotokritou-Mulligan I, Sönksen PH. The history of doping and growth hormone abuse in sport. *Growth Hormone and IGF Research*. 2009 Aug;19(4):320-6.



# 277

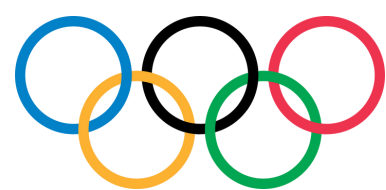
- 
- 15.** Grandjean AC. Diets of Elite Athletes: Has the Discipline of Sports Nutrition Made an Impact? *J Nutr* [Internet]. 1997 May 1;127(5):874S-877S. Available from: <https://academic.oup.com/jn/article/127/5/874S/4724166>
- 16.** IOC. Pierre de Coubertin: Visionary and Founder of the Modern Olympics [Internet]. Available from: <https://olympics.com/ioc/pierre-de-coubertin>
- 17.** Dunford. M. Origins and history of sport nutrition [Internet]. *Human Kinetics*. 2010. Available from: <https://us.humankinetics.com/blogs/excerpt/origins-and-history-of-sport-nutrition>
- 18.** Liebig J. *Animal Chemistry; or Organic Chemistry in its Applications to Physiology and Pathology*.
- 19.** Christensen EH, Hansen O. V. Respiratorischer Quotient und O<sub>2</sub>-Aufnahme<sup>1</sup>. *Skand Arch Physiol* [Internet]. 1939 Jan 1;81(1):180–9. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1748-1716.1939.tb01322.x>
- 20.** Krogh A, Lindhard J. The Relative Value of Fat and Carbohydrate as Sources of Muscular Energy. *Biochemical Journal*. 1920 Jul 1;14(3–4):290–363.
- 21.** Hermansen L, Hultman E, Saltin B. Muscle glycogen during prolonged severe exercise. *Acta Physiol Scand* [Internet]. 1967;71(2):129–39. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/5584522/>
- 22.** Outram S, Stewart B. Doping through supplement use: a review of the available empirical data. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* [Internet]. 2015 Feb 1;25(1):54–9. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25722470/>
- 23.** P. Schenk. Bericht über die Verpflegung der im “Olympischen Dorf” untergebrachten Teilnehmer an den XI. Olympischen Spielen 1936 zu Berlin. *Die Ernährung*. 1937;2:1–24.
- 24.** Myers Joy, Claremont S. Abundance and austerity. *Olympic Rev*. 1996;36–9.
- 25.** WT.C. Berry, J.B. Beveridge, E.R. Bransby. The diet, haemoglobin values and blood pressures of Olympic athletes. *Br Med J*. 1949;1:300–4.
- 26.** M. Salmenkyla. Cockerel, please! Gastronomy at the Olympic Games. *Olympic Rev*. 1997;26:64–6.
- 27.** Pelly F, O'Connor H, Denyer G, Caterson I. Catering for the Athletes Village at the Sydney 2000 Olympic Games: The role of sports dietitians. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2009;19(4):340–54.
- 28.** E. Hula. Food in the Olympic village. *Gastronomy at the Olympic Games*. *Olympic Rev*. 26:45–6.



# 278

---

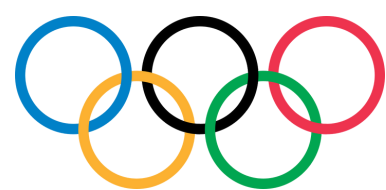
- 29.** Arenas-Jal M, Suñé-Negre JM, Pérez-Lozano P, García-Montoya E. Trends in the food and sports nutrition industry: A review. *Crit Rev Food Sci Nutr* [Internet]. 2020 Aug 5;60(14):2405–21. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31352832/>
- 30.** López Ávalos M. ¿Es posible la historia del presente? conceptos, debates y propuestas. *Revista de la Red Intercatedras de Historia de América Latina Contemporánea: Segunda Época*, ISSN-e 2250-7264, No 11, 2019 (Ejemplar dedicado a: Revista de la Red Intercatedras de Historia de América Latina Contemporánea (Segunda Época) . 2019;(11):40–54.
- 31.** Budd J. *Knowledge and Knowing in Library and Information Science: A Philosophical...* . Lanham, Maryland: Scarecrow Press; 2001.
- 32.** Hollweck T. Robert K. Yin. (2014). *Case Study Research Design and Methods* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage. 282 pages. *The Canadian Journal of Program Evaluation*. 2016 Mar 1;
- 33.** Aróstegui J. Memoria, memoria histórica e historiografía. Precisión conceptual y uso por el historiador [Internet]. 2004. Available from: <https://www.cervantesvirtual.com/obra/memoria-memoria-historia-e-historiografia-precision-conceptual-y-uso-por-el-historiador-789437/>
- 34.** Le Goff J. El orden de la memoria: el tiempo como imaginario. S.A. EPI, editor. El orden de la memoria: el tiempo como imaginario [Internet]. 1991;227–39. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=219833>
- 35.** Aróstegui J. Métodos y Técnicas en la investigación histórica. *La Investigación Histórica: Teoría y Método*. 2001;398–434.
- 36.** Chacón Gutiérrez I. La fiabilidad del proceso documental del discurso periodístico, como fuente de información: análisis, método y valoración. [Madrid]: Universidad Complutense de Madrid; 2004.
- 37.** Carretero Mario, Rosa Alberto, González MFernanda, Berti AE. Enseñanza de la historia y memoria colectiva. 2006 ; Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=466212>
- 38.** Gopen G. “Whose paragraph is it, anyway?”: The shapes of the english paragraph. *The Sense of Structure: Writing from the Reader’s Perspective* [Internet]. 2004;95–148. Available from: [https://books.google.com/books/about/The\\_Sense\\_of\\_Structure.html?hl=es&id=aRUvAQAAIAAJ](https://books.google.com/books/about/The_Sense_of_Structure.html?hl=es&id=aRUvAQAAIAAJ)
- 39.** Cabrera FC. Categorización y triangulación como procesos de validación del conocimiento en investigación cualitativa. *Theoria*. 2005;14(1):61–71.



# 279

---

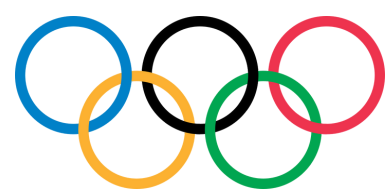
40. Alonso MR, Fernández-García B. Evolution of the use of sports supplements. *PharmaNutrition*. 2020 Dec 1;14.
41. Matta R. Gastro-diplomatie: un soft power (pas si soft). *ESSACHESS Journal for Communication Studies*. 2019;12(1):99–120.
42. E. Mavrommatis. To each his own...menu! *Gastronomy at the Olympic Games*. *Olympic Rev*. 1996;26:34–5.
43. Olympic Games, B.C. 776-A.D. 1896. Published with the sanction and under the patronage of the Central Committee in Athens, presided over by his Royal Highness the Crown Prince Constantine - Olympic Official Reports Collection - LA84 Digital Library [Internet]. Available from: <https://digital.la84.org/digital/collection/p17103coll8/id/6403/>
44. Mérillon D. Olympic World Library - Concours internationaux d'exercices physiques et de sports: rapports. [Internet]. Paris; 1901. Available from: <https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/23618/concours-internationaux-d-exercices-physiques-et-de-sports-rapports-ministere-du-commerce-de-l-indus>
45. M. Clare. Olympic conviviality. *Gastronomy at the Olympic Games*. *Olympic Rev*. 1996;26:36–9.
46. R. Williams. Gold medal appetites. *Gastronomy at the Olympic Games*. *Olympic Rev*. 1996;26:40–4.
47. Soledad Esteban. ¿Sabía que la estircnina se ha empleado en el deporte? SPAIN: RNE; 2021.
48. Cook AT. The Fourth Olympiad: being the official report of the Olympic Games of 1908 celebrated in London. [Internet]. British Olympic Association. 1908. p. 103. Available from: <https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/28911/the-fourth-olympiad-being-the-official-report-of-the-olympic-games-of-1908-celebrated-in-london-draw>
49. W. Lyberg. Swedish imagination. *Gastronomy at the Olympic Games*. *Olympic Rev*. 1997;26(1):50–2.
50. Bergwall E. The official report of the Olympic Games of Stockholm 1912: the Fifth Olympiad. [Internet]. Swedish Olympic Committee. Stockholm: Wahlström & Widstrand; 1913. 69 p. Available from: <https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/31965/the-official-report-of-the-olympic-games-of-stockholm-1912-the-fifth-olympiad-issued-by-the-swedish->
51. Belge CO. Viième Olympiade Anvers 1920. Comité Exécutif des Jeux D'Anvers. 1920. 69 p.
52. M. Maes. Butter and sugar rationing. *Gastronomy at the Olympic Games*. *Olympic Rev*. 1997;26(1):53–5.



# 280

---

- 53.** Avé A. Les Jeux de la VIIIe Olympiade : Paris 1924 : rapport officiel. Comité Olympique Français [Internet]. Paris; 1924 [cited 2022 Aug 10].
- 54.** Bussy JH de. The Netherlands Olympic Committee. The Official Report of the Ninth Olympiad Amsterdam 1928. 1928.
- 55.** L. Van de Ruit. Gastronomoy al fresco. Gastronomy at the Olympic Games. Olympic Rev. 1997;26(1):56-7.
- 56.** Piatti B. The Bernese wonder drink in the orange tin [Internet]. House of Switzerland. 2019. Available from: <https://houseofswitzerland.org/swissstories/history/bernese-wonder-drink-orange-tin>
- 57.** The Xth Olympiad Committee of the Games of Los Angeles USA, 1932. The Games of the Xth Olympiad, Los Angeles 1932: Official Report. Wolfer Printing Co.
- 58.** Organisationskomitee fur die XI. Olympiade Berlin. The Official Report of the XIth Olympic Games. Berlin 1936. Wilhelm Limpert-Verlag, ; 1936.
- 59.** H. D. Krebs. The “menu of nations”. Gastronomy at the Olympic Games. Olympic Rev. 26:60-3.
- 60.** Olympiad. The Organising Committee for the XIV. The Official Report of the Organising Committee for the XIV Olympiad. London 1948. McCorquodale & Co. Ltd.
- 61.** Olympiad. The Organising Committee for the XV Olympic Games. The Official Report of the Organising Committee for the Games of the XV Olympiad. Helsinki 1952. Werner Söderström Osakeyhtiö, ; 1955.
- 62.** K. Gosper. Box lunches. Gastronomy at the Olympic Games. Olympic Rev. 1997;26:23-4
- 63.** The Organising Committee for the Games of the XVI Olympiad M 1956. The Official Report of the Organising Committee for the Games of the XVI Olympiad Melbourne 1956. W.M. Houston, Government Printer, 1956.
- 64.** J.E. Steel. A nutritional study of Australian Olympic athletes. Med J Aust. 1970;2:119-23.
- 65.** Olympiad. The Organizing Committee of the Games of the XVII. The Official Report of the Organizing Committee of the Games of the XVII Olympiad. Rome 1960. Colombo Printing Establishment and Rotografica Romana.
- 66.** Fava F. Spaghetti alla... Gastronomy at Olympic Games. Olympic Review Official Publication of the Olympic Movement. 1997;18-22.

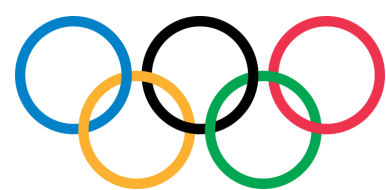




# 281

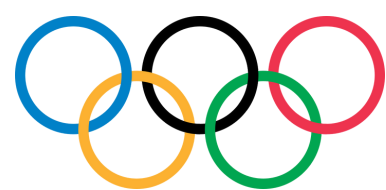
---

67. W. May. Culinary culture. *Gastronomy at the Olympic Games*. *Olympic Rev.* 1996;26:29–33.
68. The Organizing Committee for the Games of the XVIII Olympiad. *The Games of the XVIII Olympiad, Tokyo 1964: the official report of the Organizing Committee*. [Internet]. 1966. Available from: [https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/63146/the-games-of-the-xviii-olympiad-tokyo-1964-the-official-report-of-the-organizing-committee?\\_lg=en-GB](https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/63146/the-games-of-the-xviii-olympiad-tokyo-1964-the-official-report-of-the-organizing-committee?_lg=en-GB)
69. The Organising Committee of the Games of the XIX. *The Official Report of the Organising Committee of the XIX Olympiad. Mexico 1968. The Organising Committee of the Games of the XIX Olympiad*.
70. M. Coronado. In the land of 1001 flavours. *Gastronomy at the Olympic Games*. *Olympic Rev.* 1997;26:35–6.
71. 1972. *The Organizing Committee for the Games of the XXth Olympiad. Munich. The Official Report of the Organizing Committee for the Games of the XXth Olympiad Munich 1972. Volume 1. The Organization*. Pro Sport München.
72. COJ076. *Montreal 1976: Games of the XXI Olympiad Montreal 1976: official report. Vol.1: Organization* [Internet]. 1978. Available from: [https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/31001/montreal-1976-games-of-the-xxi-olympiad-montreal-1976-official-report-ed-cojo-76?\\_lg=en-GB](https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/31001/montreal-1976-games-of-the-xxi-olympiad-montreal-1976-official-report-ed-cojo-76?_lg=en-GB)
73. Robin D. *A Summer of feasting before the Indian Summer. Gastronomy at Olympic Games*. *Olympic Review Official Publication of the Olympic Movement*. 1997;37–42.
74. Novikov IT. *Games of the XXII Olympiad: official report of the Organising Committee of the Games of the XXII Olympiad, Moscow, 1980. Vol. 2: Organisation* [Internet]. *Fizkultura i Sport*. 1981. Available from: [https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/46841/games-of-the-xxii-olympiad-official-report-of-the-organising-committee-of-the-games-of-the-xxii-olymp?\\_lg=en-GB](https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/46841/games-of-the-xxii-olympiad-official-report-of-the-organising-committee-of-the-games-of-the-xxii-olymp?_lg=en-GB)
75. Ratner A. *Muscovite Originality. Olympic Review Official Publication of the Olympic Movement*. 1997;43–4.
76. Los Angeles Olympic Organizing Committee. *Official report of the Games of the XXIIIrd Olympiad, Los Angeles 1984. Vol. 1: Organization and planning*. 1985;1–615. Available from: <https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/49720/official-report-of-the-games-of-the-xxiiiird-olympiad-los-angeles-1984-publ-by-the-los-angeles-olympi>
77. Mandelkern I. *How the 1984 Olympics Defined California Cuisine in the Eyes of the World*. *Los Angeles Magazine* [Internet]. 2018 Jun 16; Available from: <https://www.lamag.com/digestblog/1984-olympics-food/>



# 282

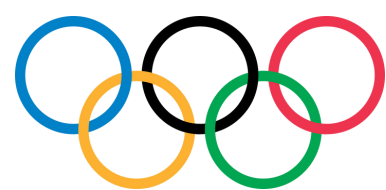
- 
- 78.** SLOOC. Official report: Games of the XXIVth Olympiad Seoul 1988. Vol. 1: Organization and planning [Internet]. 1988. Available from: [https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/56641/official-report-games-of-the-xxivth-olympiad-seoul-1988-publ-by-the-seoul-olympic-organizing-committ?\\_lg=en-GB](https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/56641/official-report-games-of-the-xxivth-olympiad-seoul-1988-publ-by-the-seoul-olympic-organizing-committ?_lg=en-GB)
- 79.** Sun JH. Quality and quantity. Olympic Review Official Publication of the Olympic Movement. 1997;47-8.
- 80.** Olympic Committee. Barcelona '92 Olympic Organising. The Official Report of the Games of the XXV Olympiad, Barcelona 1992. Volume III: The Organisation. COOB '92.
- 81.** Vega Romero F. Actitudes, hábitos alimentarios y estado nutricional de atletas participantes en los Juegos Olímpicos de Barcelona'92. [Madrid]: Universidad Complutense de Madrid; 1994.
- 82.** Summer Olympic Games. Organizing Committee. The official report of the Centennial Olympic Games: Atlanta 1996. Vol. 1: Planning and organizing. [Internet]. 1997. Available from: [https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/41622/the-official-report-of-the-centennial-olympic-games-atlanta-1996-the-atlanta-committee-for-the-olymp?\\_lg=en-GB](https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/41622/the-official-report-of-the-centennial-olympic-games-atlanta-1996-the-atlanta-committee-for-the-olymp?_lg=en-GB)
- 83.** Olympic Games. Atlanta Committee for the Olympic Games. The Official Report of the Centennial Olympic Games. Volume 1 – Planning and Organization. Peachtree Publisher.
- 84.** Hula E. Food in the Olympic Village. Olympic Review Official Publication of the Olympic Movement. 1996;45-6.
- 85.** Sydney Organizing Committee for the Olympic Games. Olympic World Library. Official report of the XXVII Olympiad: Sydney 2000 Olympic Games, 15 September - 1 October 2000. [Internet].
- 86.** Skarvelē E. Official report of the XXVIII Olympiad: Athens 2004. Athens 2004 Organising Committee for the Olympic Games. [Internet]. Athens; 2005.
- 87.** Games. Athens 2004 Organizing Committee for the Olympic. Official Report of the XXVIII Olympiad. Volume 1: Homecoming of the Games – Organisation and Operation. Liberis Publications Group.
- 88.** F. Kollias. Traditional Greek products and recipes for athletes and visitors at 2004 Olympic Games | eKathimerini.com [Internet]. Kathimerini. 2003. Available from: <https://www.ekathimerini.com/news/14713/traditional-greek-products-and-recipes-for-athletes-and-visitors-at-2004-olympic-games/>
- 89.** D. Kochilas. It Takes Tons of Food to Feed a Village [Internet]. New York Times. 2004. Available from: <https://www.nytimes.com/2004/08/29/sports/olympics/it-takes-tons-of-food-to-feed-a-village.html>



# 283

---

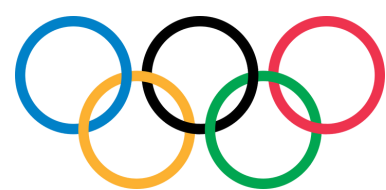
- 90.** Beijing Organizing Committee for the Games of the XXIX Olympiad. Official report of the Beijing 2008 Olympic Games. 2010 [cited 2022 Aug 12]; Available from: ?\_lg=en-GB
- 91.** Burke. Louise M. Feeding the Beijing Olympics: An Interview with Jillian Wanik. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2009;19(4):433–7.
- 92.** LOCOG. Food vision for the London 2012 Olympic Games and Paralympic Games. [Internet]. Londres; 2009 Dec.
- 93.** Taste of the Games : Rio 2016. Organising Committee for the Olympic and Paralympic Games in Rio in 2016. [Internet]. 2014.
- 94.** Olympic World Library. Tokyo 2020 official report / The Tokyo Organising Committee of the Olympic and Paralympic Games [Internet].
- 95.** Pelly FE, Tweedie J, O'Connor H. Food Provision at the Olympic Games in the New Millennium: A Meta-narrative Review. *Sports Med Open* [Internet]. 2023 Dec 1;9(1):1–17. Available from: <https://sportsmedicine-open.springeropen.com/articles/10.1186/s40798-023-00567-7>
- 96.** C.J. P. Lucas. *The Olympic Games 1904.* Woodward & Tiernau Printing Co.
- 97.** Olympic Committee. *The Netherlands Olympic. The Official Report of the Ninth Olympiad Amsterdam 1928.* British Olympic Association. J.H. de Bussy, Ltd., ; 1929.
- 98.** Gordon B, Kohn LA, Levine SA, Matton M, Scriver WDM, Whiting WB. Sugar content of the blood in runners following a marathon race: With especial reference to the prevention of hypoglycemia: Further observations. *J Am Med Assoc.* 1925 Aug 15;85(7):508–9.
- 99.** Levine SA, Gordon B, Derick CL. Some changes in the chemical constituents of the blood following a marathon race: With special reference to the development of hypoglycemia. *J Am Med Assoc.* 1924 May 31;82(22):1778–9.
- 100.** Krogh A, Lindhard J. The Relative Value of Fat and Carbohydrate as Sources of Muscular Energy. *Biochemical Journal.* 1920 Jul 1;14(3–4):290–363.
- 101.** J. Von Liebeg. *Animal Chemistry, or Organic Chemistry in Its Application to Physiology and Pathology* (Gregory, W. Transl.). Appleton and Company.
- 102.** M. Egle. Die Ernaehrung der Olympiakampfer wahrend der 16 Krampftag der XI. Olympiade Berlin 1936. *Die Ernaehrung.* 2:241–55.



# 284

---

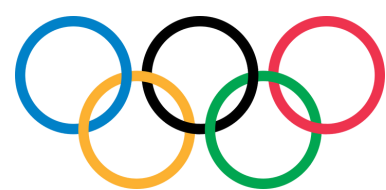
- 103.** Darling RC, Johnson RE, Pitts GC, Consolazio FC, Robinson PF, Kibler A, et al. Effects of Variations in Dietary Protein on the Physical Well Being of Men Doing Manual Work. *J Nutr.* 1944 Oct 1;28(4):273–81.
- 104.** Pitts GC, Consolazio FC, Johnson RE, Poulin J, Razoyk A, Stachelek J. Dietary Protein and Physical Fitness in Temperate and Hot Environments. *J Nutr.* 1944 Jun 1;27(6):497–508.
- 105.** B. Ahlborg, J. Bergstrom, L.G. Ekelund, E. Hultman. Muscle glycogen and muscle electrolytes during prolonged physical exercise. *Acta Physiol Scand.* 1967;70:129–42.
- 106.** J. Bergstrom, L. Hermansen, E. Hultman, B. Saltin. Diet, muscle glycogen and physical performance. *Acta Physiol Scand.* 71:140–50.
- 107.** Bergström J, Hultman E. Nutrition for Maximal Sports Performance. *JAMA: The Journal of the American Medical Association.* 1972 Aug 28;221(9):999–1006.
- 108.** Games OC for the O. Games of the XXI Olympiad. Official Report. Montreal 1976. Organising Committee for the Olympic Games (COJO).
- 109.** Olympic Committee. Los Angeles Olympic Organizing. The Official Report of the Games of the XXIIIrd Olympiad Los Angeles, 1984. Volume 1. Organization and Planning. Los Angeles Olympic Organizing Committee (LAOOC).
- 110.** Costill DL, Kammer WF, Fisher A, Costill DL. Fluid ingestion during distance running. *Arch Environ Health.* 1970;21(4):520–5.
- 111.** Committee. Seoul Olympic Organizing. The Official Report of the Games of the XXIVth Olympiad Seoul 1988. Korea Textbook Co., Ltd..
- 112.** Pelly F, Caterson I, Denyer G. A Comprehensive Environmental Nutrition Intervention for Athletes Competing at the Sydney 2000 Olympic Games. *Medicine and Science in Sports and Exercise.* School of Molecular and Microbial Biology, University of Sydney, ; 2007.
- 113.** American College of Sports Medicine ADAD of C. Joint position statement: nutrition and athletic performance. *Med Sci Sports Exerc.* 2016;32:2130–45.
- 114.** L.M. Burke. Feeding the Beijing Olympics: an interview with Jillian Wanik. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 19:433–7.
- 115.** Pelly F, Meyer NL, Pearce J, Burkhart SJ, Burke LM. Evaluation of food provision and nutrition support at the London 2012 Olympic Games: the opinion of sports nutrition experts. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2014;24:674–83.



# 285

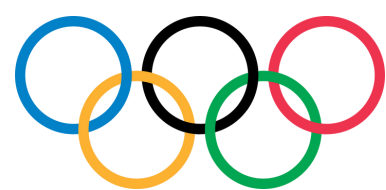
---

- 116.** Pelly F, Simmons SP. Food Provision at the Rio 2016 Olympic Games: Expert Review and Future Recommendations. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* [Internet]. 2019;29(4):382–7. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30507255/>
- 117.** Pelly FE, Burkhart SJ. Dietary regimens of athletes competing at the Delhi 2010 Commonwealth Games. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2014;24(1):28–36.
- 118.** F. E. Pelly. Outcomes of a nutrition service provided by dietitians at a major multi-cultural competition event: An observational study. *Nutr Diet* [Internet]. 2021;183–91. Available from: <http://mendeley.csuc.cat/fitxers/24f612eb0c3ba0eadd648d5b7cfb9068>
- 119.** Li M, Ji K, Liu Z, Wang C, Chen J, Zhan Z, et al. Food allergen labeling during the 2008 Beijing Olympics and Paralympics and beyond. *Trends Food Sci Technol*. 2009;20(2):100–2.
- 120.** Pelly F, Inge K, King T, O'Connor H. Provision of a nutrition support service at the Melbourne 2006 Commonwealth Games. *Australian Association of Exercise and Sport Sciences*; 2006. p. 132.
- 121.** Burkhart SJ, Pelly FE. Athlete use and opinion of point of choice nutrition labels at a major international competition. *Appetite* [Internet]. 2013;70:6–13. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2013.06.080>
- 122.** Castrodale J. What Athletes Are Eating at the Tokyo Olympics [Internet]. *Food&Wine*. 2021. Available from: <https://www.foodandwine.com/news/tokyo-olympics-village-dining-hall-food>
- 123.** Tang Y. Menu for 2008 Olympics. *Beijing Rev*. 2006;49(50):26.
- 124.** King P. Aramark goes for gold as Olympics foodservice provider. *Nation's Restaurant News*. 2004;38(23):20.
- 125.** Pelly FE, Tweedie J. Inclusion of Nutrition Expertise in Catering Operations at a Major Global Sporting Event: A Qualitative Case Study Using a Foodservice Systems Approach. *J Acad Nutr Diet* [Internet]. 2021;121(1):121-133.e1. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jand.2020.06.260>
- 126.** B Cazeneuve MBJG. Hunger games. *Sports Illustrated*. 2014;120(6):16.
- 127.** Herbert I. Rio 2016: Serving up the Olympics' vast vat of wasted food for those homeless who need it. *The Independent*. 2017.
- 128.** Burkhart SJ, Pelly FE. Beyond sports nutrition: the diverse role of dietitians at the Delhi 2010 Commonwealth Games. *J Hum Nutr Diet*. 2014 Dec 1;27(6):639–47.
- 129.** Burkhart SJ, Pelly FE. Dietary intake of athletes seeking nutrition advice at a major international competition. *Nutrients*. 2016;8(10).



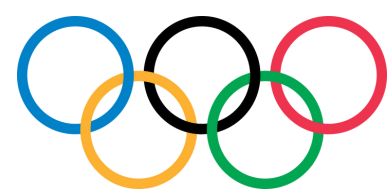
# 286

- 
- 130.** Shephard RJ. The impact of Ramadan observance upon athletic performance. *Nutrients*. 2012;4(6):491–505.
- 131.** POCOG. PyeongChang 2018 Official Report / The PyeongChang Organising Committee for the XXIII Olympic and Paralympic Winter Games. [Internet]. Olympic World Library. 2018.
- 132.** IOC. Olympic Partner Programme. Building a Better World Through Sport [Internet]. Olympics.com. 2023 [cited 2023 Jun 16]. Available from: <https://olympics.com/ioc/partners>
- 133.** Mazo ES. Patrocinio récord en los JJ. OO: Coca-Cola y Mengniu firman un acuerdo de 2.635 millones [Internet]. *Expansión*. 2019. Available from: <https://www.expansion.com/directivos/deporte-negocio/2019/06/24/5d109654468aeb02718b45bc.html>
- 134.** D. O. Los Juegos Olímpicos dicen adiós a la comida basura [Internet]. *El Confidencial*. 2017. Available from: [https://www.elconfidencial.com/deportes/juegos-olimpicos/2017-06-16/mcdonalds-comite-internacional-patrocinio-coca-cola\\_1400489/](https://www.elconfidencial.com/deportes/juegos-olimpicos/2017-06-16/mcdonalds-comite-internacional-patrocinio-coca-cola_1400489/)
- 135.** McDonald's Corporation. McDonald's Marks One Month Out From the London 2012 Olympic [Internet]. *GlobeNewswire*. 2012. Available from: <https://www.globenewswire.com/fr/news-release/2012/06/25/1103961/0/en/McDonald-s-Marks-One-Month-Out-From-the-London-2012-Olympic-Games-With-Sneak-Preview-of-Flagship-Restaurant-in-the-Olympic-Park.html>
- 136.** Smithers R. Olympics attacked for fast food and fizzy drink links [Internet]. *The Guardian*. 2012. Available from: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2012/jul/26/olympics-attacked-fast-food-fizzy-drink-links>
- 137.** Ridler G. Food group hits back after Olympics comment criticism [Internet]. *Food Manufacture*. 2016. Available from: <https://www.foodmanufacture.co.uk/Article/2016/08/05/Food-group-hits-back-after-Olympics-comment-criticism>
- 138.** Sherwood B. Fast food link with Olympics. *FT.com* [Internet]. 2009 Sep 11; Available from: <https://www.proquest.com/docview/229203484?accountid=15299&forcedol=true>
- 139.** OlympicTalk. Why Usain Bolt ate chicken nuggets for every meal at Beijing Olympics [Internet]. *NBCSports*. 2020. Available from: <https://olympics.nbcsports.com/2020/04/21/usain-bolt-beijing-olympics-2008-chicken-nuggets/>
- 140.** Weisberg K. Compass readies foodservice of-and for-Olympic proportions. *Foodserv Dir*. 2001;14(11):44.



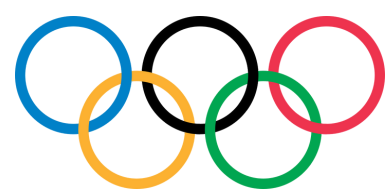
# 287

- 
- 141.** Zhang J. Press conference on Beijing Olympic Games food safety assurances. *Chin Law Gov.* 2009 Jul 1;42(4):22–30.
- 142.** Moy GG, Han F, Chen J. Ensuring and promoting food safety during the 2008 Beijing Olympics. *Foodborne Pathog Dis* [Internet]. 2010 Aug 1;7(8):981–3. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20443728/>
- 143.** Daly P, Gustafson R. Public health recommendations for athletes attending sporting events. *Clin J Sport Med.* 2011 Jan;21(1):67–70.
- 144.** Kononovas K, Black G, Taylor J, Raine R. Improving Olympic health services: what are the common health care planning issues? *Prehosp Disaster Med.* 2014 Oct 29;29(6):623–8.
- 145.** Nakamura S, Wada K, Yanagisawa N, Smith DR. Health risks and precautions for visitors to the Tokyo 2020 Olympic and Paralympic Games. *Trop Med Infect Dis.* 2018 Mar 1;22:3–7.
- 146.** Wu F, Zhao S, Yu B, Chen YM, Wang W, Song ZG, et al. A new coronavirus associated with human respiratory disease in China. *Nature* [Internet]. 2020 Mar 12 ;579(7798):265–9. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32015508/>
- 147.** Eslami H, Jalili M. The role of environmental factors to transmission of SARS-CoV-2 (COVID-19). *AMB Express.* 2020 Dec 1;10(1):92.
- 148.** Ju-Min P. S.Korea team to screen its food over Fukushima radiation concerns [Internet]. Reuters. 2021. Available from: <https://www.reuters.com/business/environment/skorea-team-screen-its-food-over-fukushima-radiation-concerns-2021-07-19/>
- 149.** TOCOG. Basic strategy for food & beverage services: Tokyo 2020. The Tokyo Organising Committee of the Olympic and Paralympic Games. [Internet]. 2018. Available from: [https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/173853/basic-strategy-for-food-beverage-services-tokyo-2020-the-tokyo-organising-committee-of-the-olympic-a?\\_lg=en-GB](https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/173853/basic-strategy-for-food-beverage-services-tokyo-2020-the-tokyo-organising-committee-of-the-olympic-a?_lg=en-GB)
- 150.** Bartiromo M. Eating at the Tokyo Olympics: Athletes give look at strict protocol, food inside Olympic Village dining halls. *Nexstar Media Wire.* Nexstar Media Wire. 2022.
- 151.** IOC. Beijing 2022. Playbooks [Internet]. Olympics.com. 2022. Available from: <https://olympics.com/ioc/beijing-2022-playbooks>
- 152.** Vukmirovic J. Villages ready to welcome athletes of Commonwealth [Internet]. *Express & Star.* 2022. Available from: <https://www.expressandstar.com/news/local-hubs/birmingham/2022/07/21/villages-ready-to-welcome-athletes-of-commonwealth/>
- 153.** Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet.* 2019 Feb 2;393(10170):447–92.



# 288

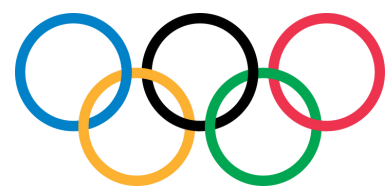
- 
- 154.** Sustainability Strategy [Internet]. [cited 2023 Jun 9]. Available from: <https://extrassets.olympic.org/sustainability-strategy>
- 155.** Sustainable Sourcing. 2019; Available from: [www.olympic.org](http://www.olympic.org)
- 156.** IOC. Olympic Agenda 2020. Closing Report. 2020;
- 157.** Müller M, Wolfe SD, Gaffney C, Gogishvili D, Hug M, Leick A. An evaluation of the sustainability of the Olympic Games. *Nat Sustain.* 2021 Apr 1;4(4):340–8.
- 158.** Janssens F. The Olympic legacy: feeding London. *Anthropol Today.* 2012;28(4):1–2.
- 159.** Bradley J, Buksh A. Games food “immediately thrown away” after it is cooked [Internet]. BBC News. 2012. Available from: <https://www.bbc.com/news/uk-england-london-19495580>
- 160.** J. Mayer, B. Bullen. Nutrition and athletic performance. *Physiol Rev.* 1960;40:369–97.
- 161.** J. D. Reed. They hunger for success. *Sports Illustrated.* 1977;46:65–8.
- 162.** Van Itallie TB, Sinisterra L, Stare FJ. Nutrition and athletic performance. *J Am Med Assoc.* 1956 Nov 17;162(12):1120–6.
- 163.** Williams MH. Nutritional ergogenic aids and athletic performance. *Nutr Today.* 1989;24(1):7–14.
- 164.** D. H. Horstman, W. P. Morgan. Nutrition and Athletic Performance. Academic Press, New York, NY; 1972. p. 343–65.
- 165.** Atwater WO, Benedict FG. Experiments on the metabolism of matter and energy in the human body, 1898-1900. Experiments on the metabolism of matter and energy in the human body, 1898-1900. 2016 Dec 21;
- 166.** H. Kraut, E. A. Müller, H. Müller-Wecker. Die Abhängigkeit des Muskeitrainings und Eiweissbestand des Körpers. *Biochem Z.* 1953;324:280–94.
- 167.** R. B. Parr, M. A. Porter, S. C. Hodgson. Nutrition knowledge of coaches, trainers, and athletes. *Physician Sportsmed.* 1984;12:127–38.
- 168.** S. H. Short, L. F. Marquart. Sports nutrition fraud. *N.Y. State J Med.* 1993;93:112–6.
- 169.** Williams MH. The use of nutritional ergogenic aids in sports: is it an ethical issue? *Int J Sport Nutr.* 1994;4(2):120–31.





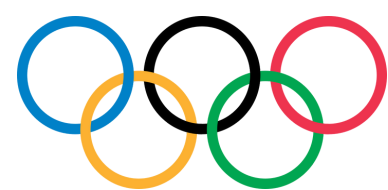
# 289

- 
- 170.** Grunewald KK, Bailey RS. Commercially Marketed Supplements for Bodybuilding Athletes. *Sports Medicine: Evaluations of Research in Exercise Science and Sports Medicine*. 1993;15(2):90-103.
- 171.** Williams. Melvin H. Ergogenic and ergolytic substances. *Med Sci Sports Exerc*. 1992;24(9):S344-8.
- 172.** Kårlund A, Gómez-Gallego C, Turpeinen AM, Palo-Oja OM, El-Nezami H, Kolehmainen M. Protein Supplements and Their Relation with Nutrition, Microbiota Composition and Health: Is More Protein Always Better for Sportspeople? *Nutrients* [Internet]. 2019 Apr 1 ;11(4). Available from: /pmc/articles/PMC6521232/
- 173.** Hoy C. How to Ride a Bike: From Starting Out to Peak Performance - Sir Chris Hoy [Internet]. Octopus Publishing Group; 2018.
- 174.** E. H. Christensen, O. Hansen. Respiratorischen quotient und O2-aufnahme. *Skand Arch Physiol*. 1939;81:180-9.
- 175.** Bergström J, Hultman E. Nutrition for Maximal Sports Performance. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*. 1972 Aug 28;221(9):999-1006.
- 176.** Åstrand PO. Something old and something new...very new. *Nutr Today*. 1968;3(2):9-11.
- 177.** W. M. Sherman, D. L. Costill. The marathon: dietary manipulation to optimize performance. Dietary manipulation to optimize performance *Am J Sports Med*. 1984;12:44-51.
- 178.** R. Cade, G. Spooner, E. Schlein, M. Pickering, R. Dean. Effect of fluid, electrolyte, and glucose replacement during exercise on performance, body temperature, rate of sweat loss, and compositional changes of extracellular fluid. *J Sports Med Physical Fitness*. 1972;12:150-6.
- 179.** Coyle EF. Timing and method of increased carbohydrate intake to cope with heavy training, competition and recovery. *J Sports Sci* [Internet]. 1991;9 Spec No:29-51. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1895362/>
- 180.** Clarkson PM. Nutrition for Improved Sports Performance: Current Issues on Ergogenic Aids. *Sports Medicine*. 1996;21(6):393-401.
- 181.** Nutrition and Athletic Performance. *Med Sci Sports Exerc*. 2016 Mar 1;48(3):543-68.
- 182.** Burke LM. Practical Issues in Evidence-Based Use of Performance Supplements: Supplement Interactions, Repeated Use and Individual Responses. *Sports Medicine*. 2017 Mar 1;47:79-100.
- 183.** Zajac A, Poprzecki S, Maszczyk A, Czuba M, Michalczyk M, Zydek G. The effects of a ketogenic diet on exercise metabolism and physical performance in off-road cyclists. *Nutrients*. 2014 Jun 27;6(7):2493-508.



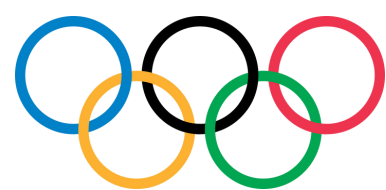
# 290

- 184.** Trommelen J, Fuchs CJ, Beelen M, Lenaerts K, Jeukendrup AE, Cermak NM, et al. Fructose and Sucrose Intake Increase Exogenous Carbohydrate Oxidation during Exercise. *Nutrients* 2017, Vol 9, Page 167 [Internet]. 2017 Feb 20 ;9(2):167. Available from: <https://www.mdpi.com/2072-6643/9/2/167/htm>
- 185.** Jeukendrup AE. Periodized Nutrition for Athletes. *Sports Medicine*. 2017 Mar 1;47:51–63.
- 186.** Impey SG, Hammond KM, Shepherd SO, Sharples AP, Stewart C, Limb M, et al. Fuel for the work required: a practical approach to amalgamating train-low paradigms for endurance athletes. *Physiol Rep* [Internet]. 2016 May 1;4(10):e12803. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.14814/phy2.12803>
- 187.** Baltazar-Martins G, Del Coso J. Carbohydrate Mouth Rinse Decreases Time to Complete a Simulated Cycling Time Trial. *Front Nutr* [Internet]. 2019 May 15;6:65. Available from: </pmc/articles/PMC6530344/>
- 188.** Siu PM, Wong SHS. Use of the glycemic index: Effects on feeding patterns and exercise performance. *J Physiol Anthropol Appl Human Sci*. 2004 Jan;23(1):1–6.
- 189.** Erith S, Williams C, Stevenson E, Chamberlain S, Crews P, Rushbury I. The effect of high carbohydrate meals with different glycemic indices on recovery of performance during prolonged intermittent high-intensity shuttle running. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2006;16(4):393–404.
- 190.** Mondazzi L, Arcelli E. Glycemic index in sport nutrition. *J Am Coll Nutr*. 2009 Aug 1;28:455S–463S.
- 191.** E. Darden. Olympic athletes view vitamins and victories. *J Home Economics*. 1973;65:8–11.
- 192.** D. C. Nieman, J. R. Gates, J. V. Butler, S. J. Dietrich, R. D. Lutz. Supplementation patterns in marathon runners. *J Am Diet Assoc*. 1989;89:1615–9.
- 193.** Manore M, Meeusen R, Roelands B, Moran S, Popple AD, Naylor MJ, et al. BJSM reviews: A-Z of nutritional supplements: dietary supplements, sports nutrition foods and ergogenic aids for health and performance--Part 16. *Br J Sports Med*. 2011;45(1):73–4.
- 194.** Paulsen G, Hamarstrand H, Cumming KT, Johansen RE, Hulmi JJ, Børsheim E, et al. Vitamin C and E supplementation alters protein signalling after a strength training session, but not muscle growth during 10 weeks of training. *Journal of Physiology*. 2014 Dec 15;592(24):5391–408.
- 195.** McGowan JP. On Ossification and Vitamin D Action. *Edinb Med J* [Internet]. 1942 Mar ;49(3):190. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5305882/>



# 291

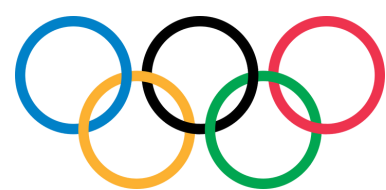
- 
- 196.** Filippella M, Altieri B, Falchetti A, Cosso R, Cena H, Musso C, et al. Bone metabolism, bone mass and structural integrity profile in professional male football players. *J Sports Med Phys Fitness* [Internet]. 2020 Feb 27;60(6):912–8. Available from: <https://europepmc.org/article/med/32118386>
- 197.** Mielgo-Ayuso J, Calleja-González J, Urdampilleta A, León-Guereño P, Córdova A, Caballero-García A, et al. Effects of Vitamin D Supplementation on Haematological Values and Muscle Recovery in Elite Male Traditional Rowers. *Nutrients* 2018, Vol 10, Page 1968 [Internet]. 2018 Dec 12 ;10(12):1968. Available from: <https://www.mdpi.com/2072-6643/10/12/1968/htm>
- 198.** Ramezani Ahmadi A, Mohammadshahi M, Alizadeh A, Ahmadi Angali K, Jahanshahi A. Effects of vitamin D3 supplementation for 12 weeks on serum levels of anabolic hormones, anaerobic power, and aerobic performance in active male subjects: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Eur J Sport Sci* [Internet]. 2020 Nov 25;20(10):1355–67. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31957555/>
- 199.** Mikkelsen S. Michael Phelps, entrenamiento y dieta: ¿cuáles son las claves para entrenar del nadador con más medallas olímpicas de la historia? [Internet]. *Olympics.com*. 2023. Available from: <https://olympics.com/es/noticias/michael-phelps-entrenamiento-dieta-claves-natacion>
- 200.** T. L. Barrarre, A. Scarpino, R. Sigmon, L. F. Marquart, L. Wu S.-M., M. Izurieta. Vitamin-mineral supplement use and nutritional status of athletes. *J Am Coll Nutr*. 12:162–9.
- 201.** Clarkson PM. Antioxidants and Physical Performance. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 1995;35(1–2):131–41.
- 202.** Barron RL, Vanscoy GJ. Natural products and the athlete: Facts and folklore. *Annals of Pharmacotherapy*. 1993;27(5):607–15.
- 203.** Burke LM, Read RSD. Dietary Supplements in Sport. *Sports Medicine: An International Journal of Applied Medicine and Science in Sport and Exercise*. 1993;15(1):43–65.
- 204.** T. K. Cureton, R. H. Pohndorf. Influence of wheat germ oil as a dietary supplement in a program of conditioning exercises with middle-aged subjects. *Res Quarterly*. 2013;26:391–407.
- 205.** Maughan RJ. Creatine supplementation and exercise performance. *Int J Sport Nutr*. 1995;5(2):94–101.
- 206.** Balsom PD, Söderlund K, Ekblom B. Creatine in Humans with Special Reference to Creatine Supplementation. *Sports Medicine*. 1994;18(4):268–80.
- 207.** STERN K, ASKONAS BA. Glycine-creatine metabolism in its relationship to aging. *J Gerontol*. 1947 Oct 1;2(4):296–302.



# 292

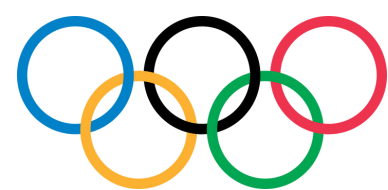
---

- 208.** Harris RC, Soderlund K, Hultman E. Elevation of creatine in resting and exercised muscle of normal subjects by creatine supplementation. *Clin Sci.* 1992;83(3):367–74.
- 209.** Greenhaff PL, Casey A, Short AH, Harris R, Soderlund K, Hultman E. Influence of oral creatine supplementation of muscle torque during repeated bouts of maximal voluntary exercise in man. *Clin Sci.* 1993;84(5):565–71.
- 210.** Wallimann T, Harris R. Creatine: a miserable life without it. *Amino Acids.* 2016 Aug 1;48(8):1739–50.
- 211.** McConell GK, Shinewell J, Stephens TJ, Stathis CG, Canny BJ, Snow RJ. Creatine supplementation reduces muscle inosine monophosphate during endurance exercise in humans. *Med Sci Sports Exerc.* 2005 Dec;37(12):2054–61.
- 212.** Tipton KD, Ferrando AA. Improving muscle mass: Response of muscle metabolism to exercise, nutrition and anabolic agents. *Essays Biochem.* 2008;44:85–98.
- 213.** Devries MC, Phillips SM. Creatine supplementation during resistance training in older adults—a meta-analysis. *Med Sci Sports Exerc* [Internet]. 2014;46(6):1194–203. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24576864/>
- 214.** Turner CE, Byblow WD, Gant NN. Creatine supplementation enhances corticomotor excitability and cognitive performance during oxygen deprivation. *J Neurosci* [Internet]. 2015 Jan 28;35(4):1773–80. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25632150/>
- 215.** Bernat P, Candow DG, Gryzb K, Butchart S, Schoenfeld BJ, Bruno P. Effects of high-velocity resistance training and creatine supplementation in untrained healthy aging males. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2019 Nov 1;44(11):1246–53.
- 216.** Persky AM, Brazeau GA, Hochhaus G. Pharmacokinetics of the dietary supplement creatine. *Clin Pharmacokinet.* 2003;42(6):557–74.
- 217.** Arab L, Blumberg JB. Introduction to the Proceedings of the Fourth International Scientific Symposium on Tea and Human Health. *Journal of Nutrition.* 2008;138(8).
- 218.** Hattox R. Coffee and coffeehouses: The origins of a social beverage in the medieval Near East. 2014; Available from: [https://books.google.com/books?hl=es&lr=&id=MeXkAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR7&ots=aPhsLkyFrZ&sig=FNH4wm75ihg72TWQV\\_FvB5mbUaA](https://books.google.com/books?hl=es&lr=&id=MeXkAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR7&ots=aPhsLkyFrZ&sig=FNH4wm75ihg72TWQV_FvB5mbUaA)
- 219.** Hespel P, Maughan RJ, Greenhaff PL. Dietary supplements for football. *J Sports Sci.* 2006 Jul;24(7):749–61.



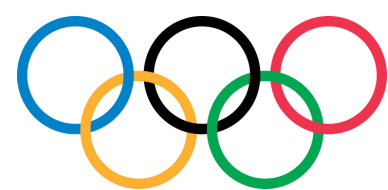
# 293

- 
- 220.** Southward K, Rutherford-Markwick K, Badenhorst C, Ali A. The Role of Genetics in Moderating the Inter-Individual Differences in the Ergogenicity of Caffeine. *Nutrients* 2018, Vol 10, Page 1352 [Internet]. 2018 Sep 21;10(10):1352. Available from: <https://www.mdpi.com/2072-6643/10/10/1352/htm>
- 221.** Parkhouse WS, McKenzie DC. Possible contribution of skeletal muscle buffers to enhanced anaerobic performance: a brief review. *Med Sci Sports Exerc* [Internet]. 1984 Aug 1 ;16(4):328–38. Available from: <https://europepmc.org/article/med/6092820>
- 222.** Fernández-García B, Pérez-Landaluce J, Rodríguez-Alonso M, Terrados N. Intensity of exercise during road race pro-cycling competition. *Med Sci Sports Exerc* [Internet]. 2000 ;32(5):1002–6. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10795793/>
- 223.** Metzger JM, Moss RL. Effects of tension and stiffness due to reduced pH in mammalian fast- and slow-twitch skinned skeletal muscle fibres. *J Physiol*. 1990 Sep 1;428(1):737–50.
- 224.** Sostaric SM, Skinner SL, Brown MJ, Sangkabut T, Medved I, Medley T, et al. Alkalosis increases muscle K<sup>+</sup> release, but lowers plasma [K<sup>+</sup>] and delays fatigue during dynamic forearm exercise. *Journal of Physiology*. 2006 Jan;570(1):185–205.
- 225.** Wang HS. Critical role of bicarbonate and bicarbonate transporters in cardiac function. *World J Biol Chem*. 2014;5(3):334.
- 226.** Remer T, Dimitriou T, Manz F. Dietary potential renal acid load and renal net acid excretion in healthy, free-living children and adolescents,. *Am J Clin Nutr*. 2003 May 1;77(5):1255–60.
- 227.** Schwalfenberg GK. The Alkaline Diet: Is There Evidence That an Alkaline pH Diet Benefits Health? *J Environ Public Health* [Internet]. 2012;2012. Available from: </pmc/articles/PMC3195546/>
- 228.** McClusky Mark. *Faster, higher, stronger: how sports science is creating a new generation of superathletes, and what we can learn from them.* Penguin Publishing Group, editor. 2014.
- 229.** María González S. Una aproximación conceptual y literaria a la gastrodiploMACIA como conductora de marca de un destino. *PASOS Revista De Turismo Y Patrimonio Cultural*, [Internet]. 2021;19(4):737–51. Available from: <https://deniacreative.city>
- 230.** Cold War rivalries split the Olympics in Moscow in 1980 [Internet]. Available from: <https://eu.usatoday.com/story/sports/olympics/2020/08/09/cold-war-rivalries-split-the-olympics-in-moscow-in-1980/42196273/>
- 231.** Bahls Á, Wendhausen Krause R, Camboriú B, Edar da Silva Añaña B. Comprensión de los conceptos de culinaria y gastronomía: una revisión y propuesta conceptual. *Estudios y perspectivas en turismo*, ISSN 0327-5841, ISSN-e 1851-1732, Vol 28, No 2, 2019, págs 312-330 [Internet]. 2019;28(2):312–30.



# 294

- 
- 232.** Cleland CL, Ellaway A, Clark J, Kearns A. Was Glasgow 2014 inspirational? Exploring the legacy impacts of a mega-sport event via the theorized demonstration and festival effects. <https://doi.org/10.1080/1743043720191571044> [Internet]. 2019 May 3 ;23(5):810–31. Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17430437.2019.1571044>
- 233.** Yang JJ, Lo HW, Chao CS, Shen CC, Yang CC. Establishing a Sustainable Sports Tourism Evaluation Framework with a Hybrid Multi-Criteria Decision-Making Model to Explore Potential Sports Tourism Attractions in Taiwan. *Sustainability* 2020, Vol 12, Page 1673 [Internet]. 2020 Feb 23;12(4):1673. Available from: <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/4/1673/htm>
- 234.** Pelly FE, Burkhart SJ, Dunn P. Factors influencing food choice of athletes at international competition events. *Appetite* [Internet]. 2018;121:173–8. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.11.086>
- 235.** Pelly FE, Tweedie J. Food Provision For Athletes At The Olympic Games: Current Challenges And Future Directions. *Med Sci Sports Exerc* [Internet]. 2020 Jul;52(7S):751–751. Available from: [https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2020/07001/Food\\_Provision\\_For\\_Athletes\\_At\\_The\\_Olympic\\_Games\\_.2230.aspx](https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2020/07001/Food_Provision_For_Athletes_At_The_Olympic_Games_.2230.aspx)
- 236.** IOC. Olympic agenda 2020: Olympic Games: the new norm: report by the Executive Steering Committee for Olympic Games: PyeongChang, February 2018 / International Olympic Committee. Olympic World Library [Internet]. Olympic World Library. 2018. Available from: [https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/173427/olympic-agenda-2020-olympic-games-the-new-norm-report-by-the-executive-steering-committee-for-olympi?\\_lg=en-GB](https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/173427/olympic-agenda-2020-olympic-games-the-new-norm-report-by-the-executive-steering-committee-for-olympi?_lg=en-GB)
- 237.** Stok FM, Hoffmann S, Volkert D, Boeing H, Ensenauer R, Stelmach-Mardas M, et al. The DONE framework: creation, evaluation, and updating of an interdisciplinary, dynamic framework 2.0 of determinants of nutrition and eating. *PLoS One*. 2017 Feb 1;12(2):e0171077.
- 238.** Pelly FE, Thurecht RL, Slater G. Determinants of Food Choice in Athletes: A Systematic Scoping Review. *Sports Med Open*. 2022 Dec 1;8(1).
- 239.** Pelly FE, Thurecht R. Evaluation of athletes' food choices during competition with use of digital images. *Nutrients*. 2019 Jul 1;11(7):1627.
- 240.** Piggin J, Souza DL de, Furtado S, Milanez M, Cunha G, Louzada BH, et al. Do the Olympic Games promote dietary health for spectators? An interdisciplinary study of health promotion through sport. *Eur Sport Manag Q*. 2019 Aug 8;19(4):481–501.





**"El entorno alimentario de los Juegos Olímpicos es un ejemplo de excelencia continua en el suministro de alimentos gracias a la incorporación de la innovación y de la ciencia de la nutrición deportiva, garantizando el suministro de alimentos seguros y sostenibles. Además es vital para poder educar en la salud y el rendimiento de los atletas, mostrando el valor y el papel que los alimentos tienen en la sociedad"**

**Fiona Pelly. Universidad de Sunshine Coast, Australia.**