



# Suplementos deportivos

**wada  ama**



# Suplementos deportivos



## NUTRICIÓN Y RENDIMIENTO:

Desde el momento que el hombre comenzó a participar en las competencias deportivas, la nutrición ha sido percibida como un componente integral del rendimiento físico

**ENERGÍA = TRABAJO**



El progreso en la comprensión del metabolismo humano y la fisiología del ejercicio ha permitido la manipulación de la ingesta de nutrientes influyendo en el rendimiento deportivo, dando lugar a la explosión de Iso productos con aplicaciones específicas para el ejercicio.



# Precauciones con el uso de suplementos

En la actualidad se conocen una serie de productos y prácticas a las que se atribuyen la capacidad (no siempre probada) de favorecer el desarrollo de la fuerza muscular y potencia, necesaria para incrementar el rendimiento físico del deportista.



## Riesgo del uso de suplementos



Algunos suplementos nutricionales aumentan el rendimiento deportivo y reducen la fatiga; algunos de ellos son ilícitos y se califican como dopantes.

# Y que pasa con los suplementos nutricionales



Las compañías que fabrican los suplementos no están apropiadamente reguladas. Esto quiere decir que nunca estás seguro de lo que tomas

¡No siempre puedes comprobar lo que está escrito ¿en la etiqueta!

Un suplemento puede estar contaminado o adulterado.

**SI LO USAS ES BAJO TU PROPIO RIESGO.**



La WADA/AMA sólo recomienda no consumir suplementos.



El consumo de suplementos dietéticos por parte de los deportistas es motivo de preocupación porque es posible que en muchos países no se sigan las normas estrictas en cuanto a la fabricación y el etiquetado de los suplementos, lo que podría dar lugar a que un suplemento contuviera una sustancia no declarada que esté prohibida según las normas antidopaje.



## ¡Puede ser peligroso para tu salud!

El deporte es el segundo referente para educar en VALORES y en conductas éticas:

- Diversión sana.
- Responsabilidad.
- Juego limpio.
- Honestidad.
- Amistad.
- Trabajo en equipo.
- Respeto a las leyes y reglas.
- Solidaridad.
- Superar objetivos.



Tom Simpsons



Florence G. Joyner



Bruno Neves



Korey Stringer



Marco Pantani



Steve Bechler

El uso de sustancias prohibidas ha ocasionado daños irreparables en la salud de los deportistas, incluso la muerte.



# ¿Qué más deberías saber?

Existen métodos para administrar sustancias o manipular tú fisiología. Lo cual está prohibido.

Estos métodos, también pueden tener un efecto negativo en tu cuerpo.

El dopaje sanguíneo incluyendo las transfusiones para modificar la forma en que tu sangre transporta el oxígeno.

Consecuencias: Muerte súbita, infecciones, daño renal, hipertensión arterial





wada  ama

Te invitamos a conocer más sobre el mundo antidopaje accediendo a la plataforma educativa ADEL y al resto de material de nuestra Organización Antidopaje



[www.orad-pan.org/educacion](http://www.orad-pan.org/educacion)

