

Suplementos deportivos

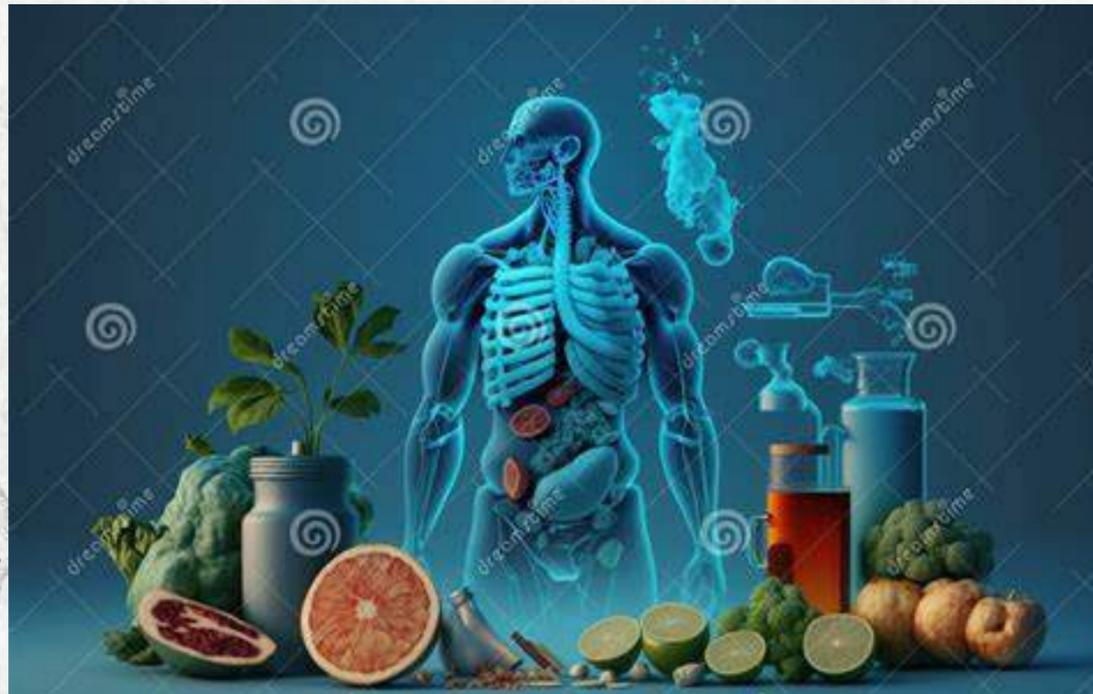


NUTRICIÓN Y RENDIMIENTO:

**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**



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 los 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 le 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.



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



wada

CONAD
COMISION NACIONAL ANTIDOPAJE

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



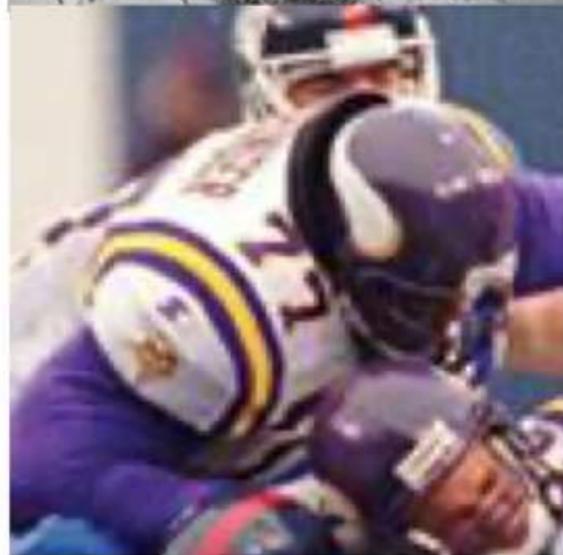
wada

CONAD
COMISION NACIONAL ANTIDOPAJE

Tom Simpsons

Florence G. Joyner

Bruno Neves



Korey Stringer

Marco Pantani

Steve Bechler

Muertes relacionadas con el dopaje



¿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



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



Anti-Doping Education and Learning (wada-ama.org)



 **wada**

CONAD
COMISION NACIONAL ANTIDOPAJE



CONAD-CR

Ubicación física- Estadio Nacional de C.R.



conadcr.org

