



Suplementos deportivos



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 los productos con aplicaciones específicas para el ejercicio.





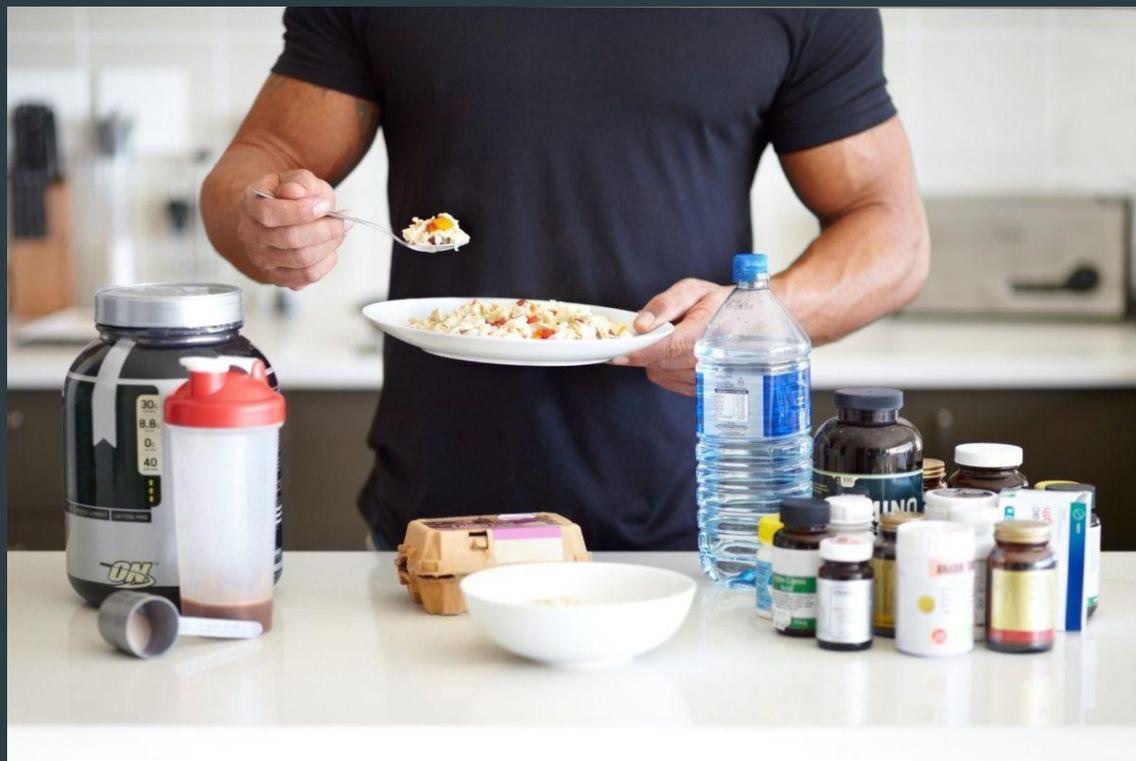
Precauciones con el uso de suplementos

En la actualidad se conocen una serie de productos y prácticas a las que se 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



¿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.**

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

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.



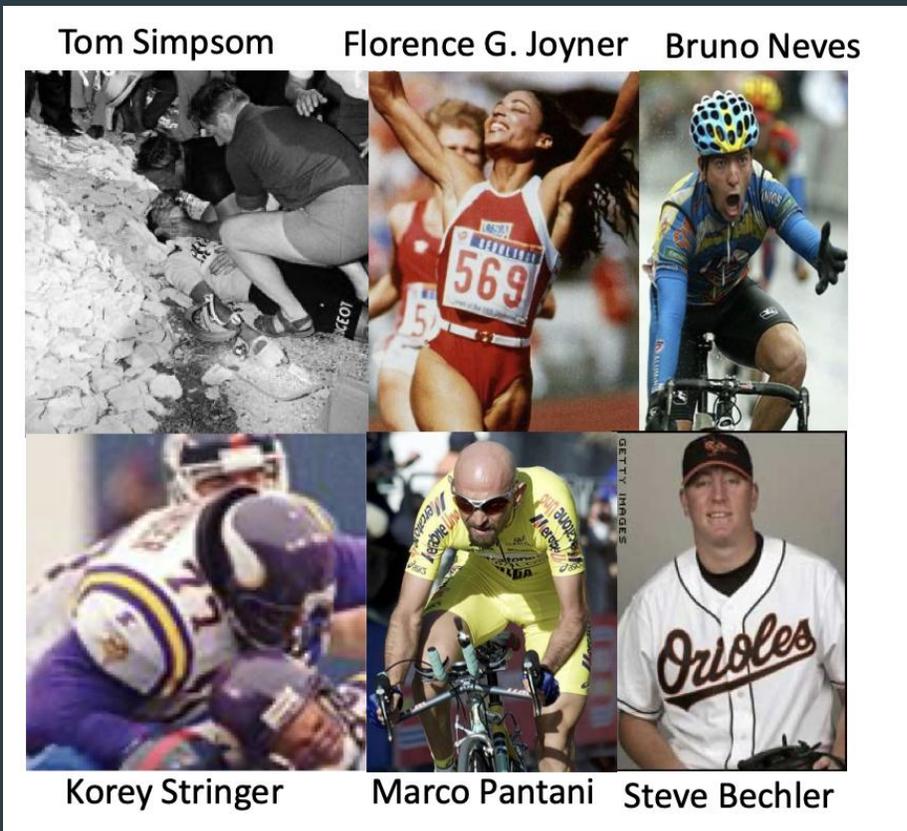
¡Puede ser peligroso para tu salud!

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.



Muertes relacionadas con el dopaje



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





GOBIERNO DEL
PARAGUAY

SECRETARÍA NACIONAL DE
DEPORTES
PARAGUAY

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.onad-pan.org/educacion



wada  ama

