

DEPORTE LIMPIO NUTRICIÓN



EL RIESGO DE LOS SUPLEMENTOS

Una dieta planificada y equilibrada puede satisfacer todas las necesidades nutricionales de un deportista competitivo. Hay pocas pruebas que indiquen que se necesiten suplementos para complementar una dieta saludable, y estos pueden suponer un riesgo tanto para la salud como para la carrera de los deportistas. He aquí una serie de datos clave que necesita saber:



La industria de los suplementos **no está lo suficientemente regulada.**



¡No hay **NINGUNA GARANTÍA** de que los suplementos no contengan sustancias prohibidas! Una alimentación excelente es la mejor manera, y la más segura, de proporcionar un rendimiento deportivo máximo, de promover el juego limpio y de establecer unos hábitos de alimentación sanos y duraderos.



Hay problemas de seguridad con ciertos suplementos, pues algunos presentan un serio riesgo para la salud y para el anti-dopaje.



Ninguna organización puede garantizar la seguridad de los suplementos. Sea un consumidor informado y reconozca las promesas de marketing "demasiado buenas para ser verdad" de la industria de los suplementos.



Las investigaciones muestran que el **uso de suplementos puede ser una puerta hacia el dopaje.**



Si su hijo insiste en utilizar suplementos dietéticos, **sepa reconocer los riesgos** y reduzca las posibilidades de dar positivo con la ayuda de un profesional.



Asegúrese que usted y su hijo entienden el principio de **"Responsabilidad objetiva"**.