

# SÉ INTELIGENTE CON LOS SUPLEMENTOS

¿SON LOS SUPLEMENTOS UNA BUENA OPCIÓN PARA SU JOVEN ATLETA?

SCOTTISH RITE  
FOR CHILDREN  
SPORTS MEDICINE



## ¿QUÉ ES UN SUPLEMENTO?

Un suplemento es una vitamina, mineral, hierba o botánica, aminoácido, o enzima encontrada en tabletas, cápsulas, polvos, bebidas y barras energéticas.

## DATOS PARA TOMAR EN CUENTA ÁNTES DE DECIDIR TOMAR UN SUPLEMENTO

- La agencia de la Administración de drogas y alimentos, (FDA, por sus siglas en inglés) no supervisa si un suplemento es efectivo antes de ser promocionado y vendido al consumidor (a diferencia de los medicamentos que tienen que ser aprobados antes de entrar al mercado).
- El fabricante del suplemento, y no la FDA, está a cargo de las pruebas para garantizar la seguridad de un producto antes de entrar al mercado. Si alguna preocupación acerca de la seguridad de algún suplemento surge después de estar en el Mercado, entonces la FDA se hace responsable de retirar el producto del mercado si se encuentra ser peligroso.
- La mayoría de la información sobre la seguridad de los suplementos viene de estudios médicos hechos para adultos porque se considera inmoral incluir a un niño en desarrollo en estos estudios. No suponga que las declaraciones encontradas en investigaciones en adultos también se apliquen a niños.
- Por todas las razones previamente mencionadas, este consciente que los suplementos pueden contener sustancias adicionales o cantidades más altas de los listados en la etiqueta. Estos pueden ser "contaminantes" (varios esteroides, estimulantes, etc.) que son prohibidos en los suplementos deportivos y pueden ser peligrosos para el joven atleta.



## ¿SON ALGUNOS SUPLEMENTOS SEGUROS PARA TOMAR? HAGA SU INVESTIGACIÓN....

Hay organizaciones que ofrecen pruebas de calidad de suplementos y algunos que proveen un sello de aprobación si el suplemento cumple los requisitos. Estas organizaciones monitorean que las plantas de producción cumplan con las buenas prácticas de producción del FDA e inspeccionan los suplementos regularmente para asegurarse de no encontrar contenido prohibido como los esteroides, hormonas y estimulantes para asegurar un producto consistentemente puro y seguro.

### Estás organizaciones son:

- NSF Certified for Sport
- U.S. Pharmacopeia (USP)
- Informed – Choice
- Drug Free Sport



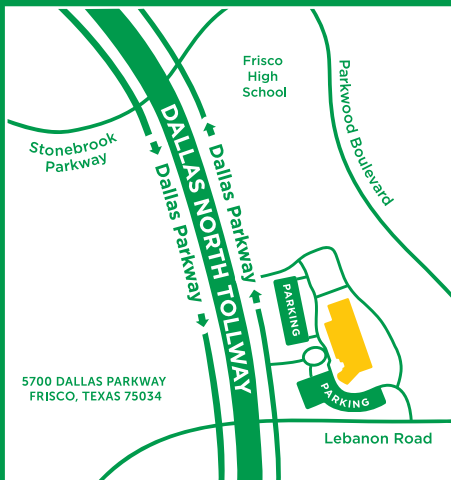
Drug Free Sport™

El "Center for Excellence in Sports Medicine" en "Scottish Rite for Children" es una práctica integral especializada en el tratamiento de lesiones relacionadas con deportes y condiciones en atletas jóvenes y en crecimiento. Los médicos de "Sports Medicine", cirujanos ortopédicos pediátricos, terapeutas físicos, entrenadores de atletismo, psicólogos y otros, trabajan en conjunto con los atletas, padres y entrenadores para desarrollar el mejor plan de juego para la recuperación.



Para conocer más acerca de nuestros servicios, suscríbase a nuestro boletín de noticias electrónico.

¡Conéctese con nosotros!



## ESCOJA PRIMERO LOS ALIMENTOS

Si siente que su atleta no puede tolerar grupos específicos de alimentos, puede ser que necesite un suplemento. En este caso especial, usted debe hablar con el equipo de la atención médica de su niño, incluyendo el médico o a una nutricionista registrada. Sin embargo, una dieta deportista bien preparada debe proveer todas las calorías y nutrientes necesarios para alimentar el cuerpo de un joven atleta para entrenamientos y rendimiento óptimo.



## COMBUSTIBLE CON SU ALIMENTO

Ingrediente deseado*	Propósito percibido*	Riesgos y efectos secundarios**	Encuéntrelo en su comida
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proteína en polvo (<i>suero de leche, soya, etc.</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar masa muscular</li> <li>• Aumentar fuerza</li> <li>• Reforzar el sistema inmunológico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No hay evidencia suficiente para apoyar</li> <li>• Se reveló que no ofrece más beneficios que una dieta bien balanceada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne de res, aves, pescado</li> <li>• Frijoles y guisantes</li> <li>• Nueces &amp; mantequilla de nueces</li> <li>• Soya (<i>edamame, tofu, leche de soya</i>)</li> <li>• Huevos</li> <li>• Leche y yogur</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aminoácidos (<i>leucina, lisina, etc.</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar resistencia</li> <li>• Recuperación después del ejercicio</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creatina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento de potencia durante entrenamiento de resistencia y periodos cortos de ejercicio</li> <li>• Mejoría en la reparación de músculos</li> <li>• Aumento de fortaleza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Molestias del aparato digestivo</li> <li>• Aumento de peso</li> <li>• Deshidratación</li> <li>• Ritmo cardíaco irregular</li> <li>• Problemas renales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne de res</li> <li>• Pescado</li> <li>• Aves</li> </ul>

\*Todos los resultados de los ingredientes vienen de investigaciones en adultos- no garantizan el mismo resultado en niños y adolescentes.

\*\* Todos los suplementos corren el riesgo de contaminación del producto a menos que haya sido verificado por una de las organizaciones previamente mencionadas.

Fuentes: NCAA Sports Science Institute; Sports Cardiovascular and Wellness Nutrition Group (a group of the American Academy of Nutrition & Dietetics) *Eat Like a Champion* by Jill Castle, MS, RDN, CDN