



## SUPLEMENTOS PARA PREVENIR O TRATAR DEFICIENCIAS NUTRICIONALES

El cuerpo necesita mantenerse bien nutrido para funcionar adecuadamente. Parte de esto es gracias a los micronutrientes (vitaminas y minerales) que están encargados de ayudar en la regulación de energía y participar en la producción de nuevas células o proteínas; si no se cubre la cantidad diaria recomendada, es posible que se presenten efectos negativos sobre el rendimiento deportivo, ya sea de manera directa [disminuyendo capacidades físicas] o afectando al entrenamiento por mayor incidencia de infecciones o lesiones.

Debido a que los atletas pueden estar en riesgo de sufrir deficiencias nutricionales por un mayor desgaste físico en comparación a las personas sedentarias, o bien, debido a un horario más ocupado que no permite una nutrición adecuada, pueden ser necesarios algunos suplementos que corrijan estas deficiencias. Los micronutrientes que regularmente necesitan suplementarse son: calcio, hierro, vitamina D y yodo (cuando la alimentación no lo contenga o la sal no esté yodada); o bien folatos (en mujeres embarazadas) y vitamina B12 para algunos atletas vegetarianos.

La forma más indicada de verificar si un atleta necesita el apoyo de un suplemento es mediante una evaluación que involucre estudios bioquímicos, un historial médico detallado, análisis de la dieta y datos de la composición corporal. Una vez determinada la necesidad de suplementarse, debe asegurarse que el tratamiento nutricional solucione los factores que provocan la deficiencia (falta de energía, nutrientes específicos), definir el periodo más indicado de suplementación según el nivel de deficiencia, evitar los riesgos a la salud si es que algún suplemento pudiera intervenir con medicamentos que se consuman y dar seguimiento al progreso de las deficiencias.

Es importante recalcar que, en caso de no haber deficiencia, la suplementación no aporta un beneficio extra al rendimiento e incluso puede suponer un riesgo a la salud de los atletas en caso de intoxicación (por ejemplo, el hierro).