



## SUPLEMENTOS ESPECÍFICOS PARA LA MUJER ATLETA: ¿SON NECESARIOS?

Durante los últimos años, la actividad física y el ejercicio han tomado popularidad; el cuidado de la salud y el cuerpo son ahora un aspecto importante en la vida de la mayoría de las personas. Como consecuencia, las líneas y marcas que comercializan suplementos deportivos han crecido y han desarrollado una gama inmensa de productos específicos; algunos de estos son los suplementos para mujer. Dudas muy comunes son: ¿Se necesitan estos suplementos al momento de hacer ejercicio? ¿Cuándo tomarlos? ¿Qué diferencia existe entre un suplemento común y el específico para mujer?

Podríamos empezar diciendo que el uso de suplementos no es estrictamente necesario para las personas activas de ningún nivel (amateur-profesional); generalmente implican una forma fácil de consumir algún nutrimento de manera práctica, portátil y fácil de digerir, pero que puede obtenerse también con una dieta equilibrada. El momento adecuado para consumirlos es cuando exista alguna deficiencia importante o se esté practicando alguna dieta que limite en gran medida los alimentos que se consuman; además, no hay que olvidar que consumir suplementos puede ser riesgoso debido a la contaminación de sustancias o al potencial para generar malestar intestinal si es que no estamos acostumbrados al producto. La mejor manera de incorporar algún suplemento a nuestra dieta, es mediante la recomendación de un experto en nutrición que verifique las especificaciones y lo dosifique adecuadamente.



Es conveniente que un experto en nutrición deportiva te asesore en temas de suplementación.

El beneficio que proclaman los suplementos específicos para mujer es brindar mayor proporción de algunas vitaminas o minerales [ácido fólico, calcio, hierro etc.] cuya necesidad está aumentada en las mujeres, sobre todo durante o después de la menopausia o el embarazo; o bien, contener menor cantidad de algún nutrimento [ej. carbohidratos] para evitar la ganancia de peso no deseada en las mujeres; sin embargo, es importante recalcar que cuando hablamos de vitaminas y minerales, una dieta rica en frutas y verduras se hará cargo de cubrir las necesidades diarias sin suplementarlas; así mismo, la cantidad de nutrimentos [carbohidratos, grasas, proteínas] que el cuerpo necesitará está en función de las actividades a lo largo del día, y a pesar de que existen las diferencias entre género, no son un determinante principal para el requerimiento total de las personas.

La composición corporal [cuánta grasa y músculo tiene una persona], la intensidad y duración del ejercicio que hagas, lugar donde vives [si se expone al sol], etc. son factores que impactan directamente en las necesidades nutricionales, por lo que si tú decides consumir un suplemento, probablemente encuentres mayor beneficio al elegir alguno que te ayude a cubrir las necesidades según tu actividad y estilo de vida, más que una decisión basada en género.