

# Sé Inteligente con los Suplementos

¿Son los Suplementos Una Buena Opción Para Su Joven Atleta?



## ¿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 Antes 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

# SCOTTISH RITE



## SPORTS MEDICINE

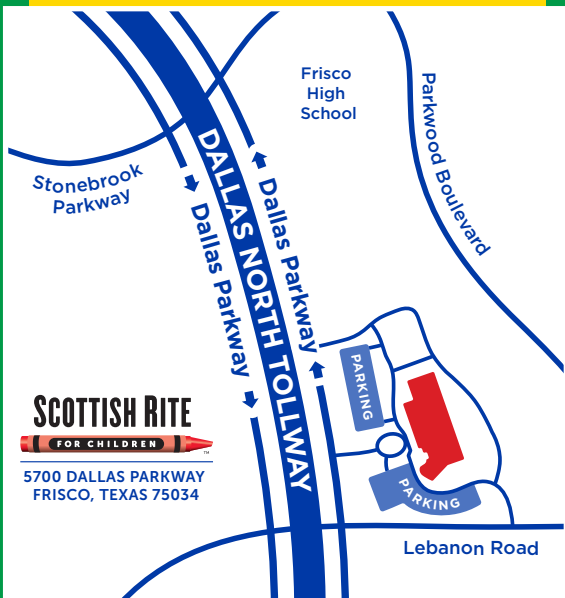
El Centro para la Excelencia en Medicina Deportiva del Hospital "Scottish Rite" es una práctica comprensiva, especializándose en el tratamiento de las lesiones y condiciones relacionadas al deporte de los jóvenes y atletas en su etapa de crecimiento. Los médicos especializados en medicina deportiva, cirujanos ortopedistas en pediatría, fisioterapeutas, entrenadores, psicólogos y otros trabajan juntos con los atletas y sus padres y entrenadores para desarrollar el mejor plan para su recuperación.

Llame al 469-515-7100 para programar una cita o para pedir una cita por línea. El Centro de medicina deportiva del Hospital ortopédico para niños "Scottish Rite" está ubicado en la esquina noreste del Dallas North Tollway y Lebanon Road.

5700 Dallas Parkway  
Frisco, Texas 75093  
Teléfono: 469-515-7100  
Fax: 469-515-7101  
Correo Electrónico:  
sporsportsmedicine@tsrh.org  
scottishritehospital.org/sports

¡Conéctese con nosotros!

**OPENING OCTOBER 2018!**



## 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
<b>Proteína en polvo</b> (suero de leche, soya, etc.)  <b>O</b> <b>Aminoácidos</b> (leucina, lisina, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar masa muscular</li> <li>• Aumentar fuerza</li> <li>• Reforzar el sistema inmunológico</li> <li>• Aumentar resistencia</li> <li>• Recuperación después del ejercicio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No hay evidencia suficiente para apoyar</li> <li>• Se revelo 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(edamame, tofu, leche de soya)</li> <li>• Huevos</li> <li>• Leche y yogur</li> </ul>
<b>Creatina</b>	<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 cardiaco 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