



## ¿Cuándo necesitamos suplementos?

Quando se precisen **a causa de un déficit nutricional** o por un **aumento de requerimientos**.

Con la intención de **reducir el estrés oxidativo o inflamatorio** en relación a las cargas de trabajo o lesión.

Si el objetivo es **favorecer la respuesta de adaptación fisiológica al ejercicio**, tanto en el entrenamiento de fuerza como en el cardiovascular.

Si se requiere **proteger el sistema inmune** por las circunstancias de salud, el tipo de actividad o los viajes.

Para **mejorar la tolerancia y la recuperación** de los entrenamientos.

Ante la necesidad de **proteger al aparato locomotor**.

## ¿Qué suplementos son los más habituales?



**Vitaminas y minerales.**



**Suplementos proteicos** orientados a potenciar la síntesis o la recuperación del tejido muscular.



**Hidratos de carbono**, antes, durante y en la recuperación del ejercicio.



**Bebidas isotónicas** adaptadas a las condiciones ambientales del momento.



**Condro y tendoprotectores**



Ocasionalmente **suplementos con efecto estimulante.**



## ¿Cómo?

Cualquier suplemento nutricional debe prescribirse de acuerdo a una pauta estricta en cuanto a su dosificación, horario de administración y duración.

## Nutrientes que debemos asegurar para rendir

Proteínas

Vitaminas D, E y grupo B

Ácidos grasos esenciales

Minerales Calcio, Hierro, Magnesio, Zinc

