

# Suplementación deportiva con cabeza

En el deporte, muy pocos suplementos tienen respaldo real, y la seguridad es prioritaria. Elegir bien y con criterio profesional evita riesgos innecesarios.

## CLAVES



### Pocos con evidencia

La mayoría de suplementos no tienen respaldo sólido.



### Los que funcionan

Solo unos pocos cuentan con evidencia consistente.



### Prioridad: seguridad

Evitar productos con posible contaminación por dopantes.



### La base primero

Ningún suplemento compensa una mala alimentación.



### Certificaciones

Buscar sellos de calidad y control antidopaje.



### Individual

La necesidad real depende del deporte y la persona.

Los deportistas federados deben tener especial cuidado: algunos suplementos pueden estar contaminados con sustancias prohibidas. Conviene elegir productos con certificación antidopaje y consultarlo siempre con un profesional.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*

# Elegir con criterio

Estas orientaciones generales ayudan a plantear la suplementación con seguridad. Cualquier pauta concreta se personaliza en consulta.

## ORIENTACIONES GENERALES



### Comida primero

La alimentación es la base; el suplemento solo complementa.



### Calidad certificada

Priorizar marcas con controles de calidad y antidopaje.



### Evidencia real

Centrarse en los pocos suplementos con respaldo científico.



### Sin promesas mágicas

Desconfiar de productos que prometen resultados extraordinarios.



### Con profesional

Valorar la necesidad con un dietista-nutricionista.



### Ajustado al deporte

Lo útil depende del tipo e intensidad de la actividad.

Esta ficha es divulgativa. La suplementación deportiva debe valorarse de forma individual con un profesional, teniendo en cuenta el deporte, la categoría competitiva y la normativa antidopaje aplicable.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*