

**Nombre y Apellido del Autor:** Marisol Becerra Carlos

**Nombre y Apellido del Educador:** Humberto Meneses Olórtegui

**Nombre del Curso:** Habilidades para el Desarrollo Profesional de Agentes Deportivos -2021

**Fecha de Presentación del Trabajo:** 30/04/2021

---

## **EL DILEMA DEL CONSUMO DE LOS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS**

En la actualidad el consumo de suplementos por las personas amantes de la actividad física es normal y usual, incluso al inicio de un entrenamiento personal ya lo están consumiendo, sin embargo, para su consumo adecuado es necesario consultar con un especialista, ya que este será el encargado de evaluarte, informarte y recetarte personalmente acerca del suplemento más adecuado, en que dosis se debe consumir, así como el momento que se debe tomar para no caer en la paradoja del consumismo innecesario; mi postura ante el consumo de suplementos es intermedia, debido a que es necesario consumirlos siempre y cuando nuestro cuerpo lo requiera, pero se observa personas sanas que lo consumen sin informarse con la finalidad de aumentar su rendimiento o por estética física. Además, una correcta y balanceada alimentación, seguido con la actividad física son suficientes para el correcto funcionamiento del organismo.

Los suplementos son definidos como productos elaborados a base de hierbas, extractos vegetales, alimentos tradicionales, deshidratados o concentrados de frutas, adicionados o no, de vitaminas o minerales, además son distribuidos en diferentes presentaciones como: capsulas, pastillas, jarabes, polvo, tabletas; todos los suplementos son suministrados vía oral y cuya finalidad de uso es incrementar la ingesta dietética total, complementarla o suplir alguno de sus componentes (Castellanos Jankiewicz & Castellanos Ruelas , 2020 ). La comercialización de estos productos cada día es más popular, además la información que lo adhieren en cada publicidad de dicho producto induce a un mayor consumo por parte de las personas que realizan actividad física, sin tener en cuenta los posibles efectos perjudiciales que pueden causar a nuestro organismo si no son consumidos adecuadamente. Algunas veces estos productos son adquiridos en el mercado negro, sin garantizar su evidencia científica, su consumo demostrado y permitido.

En nuestro país no existe investigaciones científicas sobre el consumo de suplementos alimenticios, sin embargo, en España se realizó un artículo sobre un “Estudio estadístico del consumo de suplementos nutricionales y dietéticos en gimnasios”, la muestra era de 415 personas que asistían a gimnasios, de todos ellos 233 consumían suplementos, de los cuales se obtuvieron los siguientes resultados: se comprobó que los suplementos nutricionales son más utilizados en hombres que mujeres, además 131 de los encuestados lo consumían con la finalidad de mejorar su aspecto físico, 38 lo hacía para cuidar

su salud, 30 lo consumía para mejorar su rendimiento deportivo y los 13 restantes lo hacía para complementar algún déficit de la dieta; con respecto a quien les motivo a consumir dichos productos, el 61,6% respondió que sus amigos y el porcentaje restante correspondía a dietistas y monitores; el estudio también mostro el lugar de donde compran los suplementos, obteniendo como resultando un 42,5% lo adquirirían en gimnasios, el 35,62% lo compran en tiendas especializadas y el resto lo consiguen en otros lugares; del total de la muestra un 82,4% consideran que si obtienen resultados al consumir los complementos, el 21,6% respondieron que no tuvieron resultados y el 6% respondieron que no sabían si obtuvieron resultados.

Dentro de los suplementos deportivos existen varias grupos y dentro de ellos encontramos a los suplementos alimenticios, que son elaborados con el objetivo de suplementar la dieta con fines saludables y así contribuir a mantener o proteger los estados fisiológicos, por ende, los más comunes son: los hidratos de carbono, las proteínas, aminoácidos, lípidos, vitaminas, minerales y sustancias de origen vegetal (Colls Garrido, Gómez Urquiza, Cañadas De la Fuente, & Fernández Castillo, 2015). A medida que ha ido evolucionando la ciencia y así mismo la tecnología, todo esto permitió la fabricación de productos que ayuden en mejorar el rendimiento deportivo; es por eso que diversas investigaciones han mostrado prevalencias en el uso de suplementos deportivos que van del 28% al 100% de la población de deportistas estudiada, sin embargo la frecuencia de uso de suplementos deportivos está influenciada por factores como la edad, el tipo de deporte, el país de procedencia y el nivel de profesionalismo. (Aguilar Navarro, Muñoz Guerra, & del Mar Plata, 2018).

De lo expuesto se deduce que, para un correcto aprovechamiento de los suplementos alimenticios, es de suma importancia que el consumidor se informe mediante la consulta de un especialista el cual será el encargado de diagnosticar el tipo, uso y cantidades del consumo; haciendo un seguimiento continuo y una evaluación profunda del tipo de dieta que lleva, el tipo de ejercicio que realiza, la duración del entrenamiento y su objetivo personal que persigue la persona que está realizando la actividad física. Además, se debe tomar en cuenta el lugar de donde se adquiere, así mismo la marca tiene que estar probado científicamente. O de lo contrario se estará desperdiciando dinero en productos que a largo o corto plazo no darán resultados o peor aún se obtendrán consecuencias adversas hacia nuestro organismo en relación a lo esperado. Por ello es necesario tomar conciencia, y reflexionar acerca de los daños que causa el mal uso o el consumo innecesario de los suplementos.

## Referencias

- Aguilar Navarro, M., Muñoz Guerra, J., & del Mar Plata, M. (2018). Validación de una encuesta para determinar la prevalencia en el uso de suplementos en deportistas de élite españoles. *Nutricion Hospitalaria* , 1367.
- Castellanos Jankiewicz , A., & Castellanos Ruelas , A. (2020 ). Suplementos alimenticios:entre la necesidad y el consumismo. *Ciencia* .
- Colls Garrido, C., Gómez Urquiza, L., Cañadas De la Fuente, G., & Fernández Castillo, R. (2015). Uso, efectos y conocimientos de los suplementos nutricionales para el deporte en estudiantes universitarios. *Scielo*, 838.
- Sánchez Oliver, A., Miranda León, M. T., & Guerra Hernández, E. (2008). Estudio estadístico del consumo de suplementos nutricionales y dietéticos en gimnasios. *Scielo* .