

“TOMO SUPLEMENTOS PARA CUBRIR CUALQUIER DEFICIENCIA...”

“Los suplementos no son el sustituto de unos hábitos alimentarios deficientes”
[Bean, A. (2011) La Guía Completa de la Nutrición del Deportista, 4ta Edición, pág. 84].

En una época donde la disponibilidad de alimentos (al menos en países industrializados) no es un problema, y donde la mayoría de estos, vienen fortificados y/o enriquecidos, no se necesita cubrir una "deficiencia" tomando una pastilla, cuando se consumen suficientes calorías -en una alimentación balanceada.

Incluso organismos internacionales, como el Comité Olímpico (internacional) menciona que no son necesarios y que fácilmente pueden cubrirse los requerimientos con los alimentos.

El problema es cuando creemos que nos ayudarán con nuestra salud, pero ni siquiera caminamos ni a la esquina.

Existe un estudio que muestra que la mayoría de las personas físicamente activas, pero de carácter **RECREATIVO**, es decir, que **NO** son **ATLETAS** de **ALTO RENDIMIENTO**, tienden a sobreestimar sus necesidades fisiológicas y que aun sabiendo que su estado nutricional es el adecuado, consumen suplementos.

El problema radica en aquellos que al consumir suplementos, empiezan a disminuir su actividad física, a modo de "compensar" con dicho consumo, el beneficio del ejercicio.

Para ponerlo en perspectiva, con eso de la "falta de energía", un adulto promedio "delgado", tiene almacenadas unas 130,000 kcal, mientras que una persona con obesidad fácilmente puede tener más de 4 veces esa cantidad, entonces, no te "falta energía", sino, actitud y tal vez, disposición.

Mejor enfoca tu atención en lo que pones en tu plato.

