

*Alumno: Pérez Girón Kevin*

*Lic. Martínez Guillen Julibeth*

*Trabajo: Infografía*

*Materia: Nutrición En El Deporte*

PASIÓN POR EDUCAR

*Cuatrimestre: 7°*

*Licenciatura: Nutrición*

*Comitán De Domínguez Chiapas A 26 De Noviembre Del 2021*


# Sustancias Ergogenicas Nutricionales



## ¿Que son?

El término ergogénesis significa producción de energía,

Métodos o maniobras, que se realiza con el fin de mejorar la capacidad de realizar un trabajo físico determinado o rendimiento deportivo




## ¿ Como se clasifican?



Mecánicas Fisiológicas Nutricionales Farmacológicos

## Objetivos de la suplementacion

- Disminuir el tiempo de recuperación
- Aumentar el rendimiento
- Evitar la deshidratacion
- Aumentar la hipertrofia



## ¿Que suplementos debe tomar un deportista?




## ¿Qué es el doping?

La WADA define el doping como "un acto en el que se infringen una o más de las reglas antidopajes":



- PRESENCIA** de una sustancia prohibida en la muestra de un atleta.
- USO** o intento de uso, de una sustancia o método prohibido.
- NEGACIÓN** a realizar un control luego de haber sido notificado.
- ERROR** al registrar información sobre el paradero de los atletas y faltas a controles.
- ALTERACIÓN** en cualquier parte del proceso de control de dopaje.
- POSESIÓN** de una sustancia prohibida o método prohibido.
- TRÁFICO** de una sustancia prohibida.
- ADMINISTRACIÓN** o intento de administración de una sustancia prohibida o método prohibido a un deportista.
- COMPLICIDAD** en infracción a la norma antidopaje.
- ASOCIACIÓN PROHIBIDA** del deportista con Personal de Apoyo al Deportista que esté sancionado (a) la norma antidopaje.

## Referencias

UDS. (2021). Evaluacion Del Rendimiento Físico Deportivo. *Nutricion En El Deporte.Pdf*, 102-118.