

SUPLEMENTOS DEPORTIVOS

SISTEMA DE REFERENCIA DEL INSTITUTO AUSTRALIANO DEL DEPORTE (AIS)

Nutrinfo.com
Comunidad de Expertos en Nutrición

PEDRO REINALDO GARCIA .COM



GRUPO A FUERTES EVIDENCIAS CIENTIFICAS PARA USARSE EN SITUACIONES ESPECÍFICAS.



GRUPO B POCAS EVIDENCIAS CIENTÍFICAS REQUIEREN DE MAS INVESTIGACIONES.



GRUPO C NO HAY SUFICIENTES EVIDENCIAS QUE DEMUESTREN BENEFICIOS.



GRUPO D¹ PROHIBIDAS O DE ALTO RIESGO, PRODUCIRÁN UNA PRUEBA DE DOPAJE POSITIVA.

ESTE SISTEMA DE REFERENCIA DEBE CONSIDERARSE JUNTO A LA GUÍA DE UN NUTRICIONISTA DEPORTIVO QUE INTEGRE LOS PROTOCOLOS DE SUPLEMENTOS JUNTO A UN PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN. ADAPTADO DE: AIS SPORTS SUPPLEMENT FRAMEWORK. MARCH 2019. [HTTPS://WWW.SPORTAUS.GOV.AU/AIS/NUTRITION/SUPPLEMENTS](https://www.sportaus.gov.au/ais/nutrition/supplements)

1- CONSULTE WORLD ANTIDOPING AGENCY: WADA-AMA.ORG PARA MAS EJEMPLOS 2 - NO APARECEN EN LA LISTA DE LA WADA PERO SON ENCONTRADOS EN PRODUCTOS CONTAMINADOS