Gobernación del Tolima
Instituto Departamental de Deportes del Tolima
"INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6
DIRECCION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Rad. DD 476

Ibagué, 7 de julio de 2023

Doctora
PAOLA ARBELAEZ ARENAS
Gerente
Indeportes Tolima

Asunto: Solicitud de apoyo para adquisición de ayudas ergogénicas nutricionales como suplementación deportiva para la etapa final de deportistas XXII Juegos Deportivos Nacionales.

El Centro de Rendimiento Deportivo del Tolima (CRIT) tiene como finalidad la atención integral de los deportistas a través de un equipo interdisciplinario compuesto por profesionales en medicina deportiva, psicología deportiva, fisioterapia y equipo auxiliar en salud, esto en pro del mejoramiento de los procesos de formación y preparación de atletas del departamento, es especial aquellos que se encuentren en participación de las justas de los XII JUEGOS DEPORTIVOS NACIONALES.

EL objetivo conjunto de los deportistas del Tolima de las distintas modalidades deportivas que clasificaron a XXII Juegos Deportivos Nacionales y VI Juegos Deportivos Paranacionales Eje Cafetero 2023, es obtener el mejor resultado de acuerdo a las proyecciones previamente realizadas en el área metodológica y respetar la salud del deportista, evitando la presencia de lesiones deportivas prevenibles, como son las lesiones por sobreuso y el síndrome de sobreentrenamiento, para lo cual se requiere contar con los suplementos que sirvan como ayudas ergonómicas. Las ayudas ergogénicas son consideradas como la aplicación de cualquier método o maniobra (ya sea de tipo nutricional, físico, mecánico, psicológico o farmacológico) que se realiza con el fin de mejorar la capacidad de realizar un trabajo físico determinado o el rendimiento deportivo, que se realiza con el fin de mejorar la capacidad de realizar un trabajo físico determinado o el rendimiento deportivo.

Se ha definido el término "ergogénico" como cualquier medio para aumentar la utilización de energía, incluyendo la producción de energía, su control y su rendimiento. (FEMEDE, 2018). Por lo anterior, se entienden como ayudas ergogénicas nutricionales un conjunto de ingestas dirigidas a mantener y/o aumentar el nivel de prestación motora, minimizando las manifestaciones de fatiga sin poner en peligro la salud del deportista (ni violar el espíritu deportivo) haciendo referencia al análisis riesgo/beneficio y dando cumplimiento al código mundial antidopaje, guiándose por el listado WADA 2023.

Las ayudas ergogénicas se encuentran clasificadas como; modificaciones nutricionales a la dieta específica del deportista y suplementos nutricionales.

Los suplementos nutricionales son direccionados a diferentes momentos del entrenamiento deportivo, competencia; que corresponden a la planificación deportiva, de tal manera que estas ayudas deben ser indicadas por el especialista en el campo NUTRICIONISTA DEPORTIVO/A, quien de acuerdo a una valoración individualizada y al deporte, tipo I (Resistencia: Maratón) tipo II A(Mixtos: Baloncesto), tipo IIB (Fuerza: Halterofilia), indicara cuales son las ayudas que realmente tengan eficacia e impacto en el rendimiento deportivo: la suplementación de acuerdo a la evidencia científica disponible, se clasifican como:

- Grupo 1. Eficacia demostrada como ayuda ergogénica.
- Grupo 2. Pocas pruebas y/o resultados controvertidos sobre los efectos beneficiosos
- Grupo 3. No debe ser utilizado por los deportistas.

Por lo previamente referido se adjunta suplementación deportiva para la etapa final de preparación de los deportistas a las justas y participación en juegos nacionales, análisis realizado por especialista en el área.

Nota. Toda la suplementación debe tener ficha técnica y registro Invima reciente.

Cordialmente,

RAFAEL MENDEZ RAMOS
Director Deportivo y Recreativo Indeportes

GINA ALEXANDRA CARREÑO CANO
Coordinadora CRIT – Contratista

Gabriela

GABRIELA GIRALDO MARTINEZ
Nutricionista – Contratista