

---

## **SUPLEMENTOS ALIMENTARES**

*Os produtos especialmente formulados para praticantes de atividade física são classificados em:*

### **Repositores Hidroeletrólíticos para Praticantes de Atividade Física:**

Os produtos formulados para fins de reposição hidroeletrólítica devem apresentar concentrações variadas de sódio, cloreto e carboidratos. Opcionalmente, estes produtos podem conter potássio, vitaminas e ou minerais.

### **Repositores Energéticos para Atletas:**

Nestes produtos, os carboidratos devem constituir, no mínimo, 90% dos nutrientes energéticos presentes na formulação. Opcionalmente, estes produtos podem conter vitaminas e ou minerais.

### **Alimentos Protéicos para Atletas:**

A composição protéica deve ser constituída de, no mínimo, 65% de proteínas de qualidade nutricional equivalente às proteínas de alto valor biológico, sendo estas formuladas a partir da proteína intacta e ou hidrolisada. A adição de aminoácidos específicos é permitida para repor as concentrações dos mesmos níveis do alimento original, perdidos em função do processamento, ou para corrigir limitações específicas de produtos formulados à base de proteínas incompletas, em quantidade suficiente para atingir alto valor biológico, no mínimo comparável ao das proteínas do leite, carne ou ovo. Opcionalmente, estes produtos podem conter vitaminas e ou minerais. Podem conter ainda carboidratos e gorduras, desde que a soma dos

percentuais do valor calórico total de ambos não supere o percentual de proteínas.

### **Alimentos Compensadores para Praticantes de Atividade Física:**

Devem conter concentração variada de macronutrientes, obedecendo os seguintes requisitos, no produto pronto para o consumo:

*Carboidratos:* abaixo de 90%;

*Proteínas:* do teor de proteínas presente no produto, no mínimo 65% deve corresponder à proteína de alto valor biológico;

*Gorduras:* do teor de gorduras, a relação de 1/3 gordura saturada, 1/3 monoinsaturada e 1/3 poliinsaturada;

*Vitaminas e Sais Minerais:* é opcional a adição ou não destes.

### **Aminoácidos de Cadeia Ramificada para Atletas:**

Nestes produtos os aminoácidos de cadeia ramificada (valina, leucina e isoleucina), isolados ou combinados, devem constituir no mínimo 70% dos nutrientes energéticos da formulação, fornecendo na ingestão diária recomendada até 100% das necessidades diárias de cada aminoácido.

*Para saber qual o tipo de suplemento ideal para você.*

# ***Procure um nutricionista!***