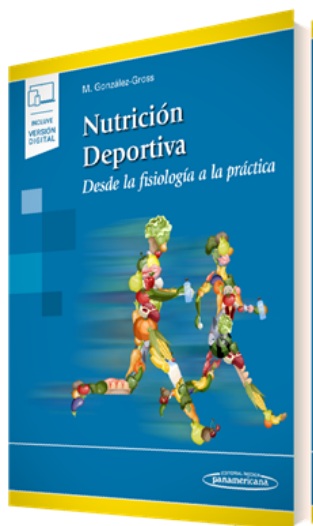


PORTADA



AUTORES

María Marcela González Gross

TÍTULO

Nutrición Deportiva (incluye versión digital)

SUBTÍTULO

Desde la fisiología a la práctica

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- EAN 9788491106036
- DIMENSIONES 21 x 28 cm
- PÁGINAS 450
- EDICIÓN 1
- ENCUADERNACIÓN Rústica
- AÑO 2020

DESCRIPCIÓN

El avance de la nutrición deportiva en las dos últimas décadas ha permitido establecer, de forma precisa, las adaptaciones nutricionales a realizar en función del tipo de esfuerzo, la duración o la intensidad y las diferencias frente a personas más sedentarias. La nutrición deportiva es, sin duda, un claro ejemplo de nutrición personalizada, con la complejidad añadida de tener en cuenta el tipo de deporte que se practica.

La estructura de esta obra sigue el hilo conductor de la fisiología a la práctica, destacada en el subtítulo de la obra. A lo largo de las diferentes secciones se establecen los conceptos básicos de nutrición, se estudian los nutrientes desde la perspectiva de la nutrición deportiva y se abordan las complejidades de la alimentación a lo largo de la temporada deportiva en función de la etapa vital en la que se encuentre el deportista. Además, se analizan las relaciones del sistema inmune, el estrés oxidativo, la función mental o aspectos novedosos como la gastronomía deportiva, la nutrigenómica, el efecto antienviejamiento de la combinación de ejercicio y alimentación o los mitos y los errores más frecuentes en nutrición deportiva.

Con el objetivo de que todos los capítulos de Nutrición Deportiva tengan una estructura didáctica y sistemática se han incluido objetivos iniciales, resúmenes conceptuales, textos destacados y puntos clave finales para facilitar su comprensión y permitir una lectura amable sin alejarse del rigor expositivo. Además, se incluye un apartado final con preguntas de autoevaluación y de consejos y actividades prácticas que pretenden ser el 'trampolín' entre los contenidos teóricos desarrollados y la práctica de estos, invitando al lector a su reflexión y resolución.

Esta ambiciosa obra, en la que han participado más de 70 expertos en la materia de reconocido prestigio a nivel nacional e internacional, aborda sus contenidos desde la doble perspectiva de salud y rendimiento, desde el deportista amateur al de alto rendimiento.

DIRIGIDO A

Está dirigida a estudiantes de grado y máster en ciencias relacionadas con el deporte, la nutrición y la dietética, la medicina, la enfermería u otras ciencias afines y, en definitiva, a cualquier profesional que

TELÉFONO

(5255) 5025-0664

EMAIL

infomp@medicapanamericana.com.mx

desea actualizar sus conocimientos.

CONTENIDO

SECCIÓN I. CONCEPTOS BÁSICOS DE LA NUTRICIÓN

- Cap. 1. Adaptaciones fisiológicas y metabólicas del ejercicio en el organismo.
- Cap. 2. Metabolismo y sistemas básicos de ENERGÍA. Energía para la actividad celular. Vía del ATP y de los fosfágenos. Glucólisis.
- Cap. 3. Los alimentos como fuente de energía, nutrientes y otros compuestos. Aditivos alimentarios.
- Cap. 4. Regulación del apetito. Hambre y saciedad. Balance energético en personas físicamente activas. Mantenimiento pérdida y ganancia de peso. Triada del deportista.

SECCIÓN II. LOS NUTRIENTES DESDE LA PERSPECTIVA DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA

- Cap. 6. Proteínas y aminoácidos. Funciones en el organismo. Proteínas de origen animal. Proteínas de origen vegetal. Calidad de la proteína. Aminoácidos ramificados. Recomendaciones dietéticas. Alimentos recomendados.
- Cap. 7. Hidratos de carbono. Funciones en el organismo. Índice glucémico de los alimentos. Fibra dietética. Recomendaciones dietéticas. Alimentos recomendados.
- Cap. 8. Grasas. Funciones en el organismo. Tipos de ácidos grasos. Triglicéridos de cadena media. Grasas ocultas. Alimentos recomendados.
- Cap. 9. Vitaminas. Funciones en el organismo. Vitaminas liposolubles. Vitaminas hidrosolubles. Función coenzimática. Necesidades aumentadas. Fuentes alimentarias. Alimentos recomendados.

- Cap. 10. Minerales. Funciones en el organismo. Implicación en procesos metabólicos. Fuentes alimentarias. Alimentos recomendados.
- Cap. 11. Agua. Deshidratación y rendimiento. Recomendaciones.
- Cap. 12. Suplementación de nutrientes. Dosis fisiológicas. Dosis farmacológicas. Ingesta máxima tolerable. Interacciones.
- Cap. 13. Ayudas ergogénicas nutricionales. Concepto de no nutriente. Creatina. Carnitina. Colina. Coenzima Q. Bioflavonoides. Mioinositol. Taurina. Cafeína. Funciones. Efectos clínicos. Eficacia y riesgos. Contaminantes y riesgo de dopaje.

SECCIÓN III. LA NUTRICIÓN EN LA PLANIFICACIÓN DE LA TEMPORADA

- Cap. 14. Alimentación en vacaciones y pretemporada.
- Cap. 15. Alimentación en el entrenamiento. Pirámide nutricional para deportistas. Plan de comidas. La importancia del desayuno. Pautas dietéticas según la ingesta calórica.
- Cap. 16. Pautas de alimentación y de hidratación en competición: Antes, durante y después. Bebidas deportivas. Alimentos alternativos.
- Cap. 17. Problemática nutricional por deportes. Deportes de resistencia. Deportes de fuerza. Deportes de equipo y otros con componente aeróbico/anaeróbico. Deportes con control del peso.
- Cap. 18. El comedor colectivo para los deportistas. Requisitos que tiene que cumplir el comedor colectivo. Planificación de menús. Aspectos socioeconómicos. Aspectos nutricionales. Aspectos higiénicos. Legislación. El comedor en los clubs deportivos y en residencias de deportistas.

TELÉFONO

(5255) 5025-0664

EMAIL

infomp@medicapanamericana.com.mx

- Cap. 19. Alimentación durante los desplazamientos. Influencia de los parámetros ambientales sobre los nutricionales y el rendimiento. La comida del avión. Importancia de la cronobiología en la Nutrición y en el rendimiento deportivo.

SECCIÓN IV. LA NUTRICIÓN DEPORTIVA A LO LARGO DEL CICLO VITAL. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LA MUJER DEPORTISTA

- Cap. 20. Nutrición del niño deportista. Crecimiento y desarrollo. Necesidades de nutrientes. Prevención de enfermedades crónicas. Educación nutricional. Manejo de la obesidad infantil.
- Cap. 21. Nutrición del adolescente deportista. Cambios fisiológicos, psicológicos y sociales. Necesidades nutricionales. Edad cronológica. Desarrollo puberal. Nutrientes que requieren especial interés durante la adolescencia. Dieta y comportamiento. Del "fast food" al "fun food". Refrescos.
- Cap. 22. Aspectos nutricionales específicos de la mujer deportista. Triada del deportista. Trastornos del comportamiento alimentario en el deporte. Malnutrición. Nutrientes de especial interés. Anemia ferropénica. Menopausia: pre, peri y post. Osteoporosis.
- Cap. 23. Después de la élite. Aspectos nutricionales. Adaptación fisiológica. Prevención de patologías. Stress oxidativo y antioxidantes.
- Cap. 24. La alimentación del deportista veterano. Cambios fisiológicos relacionados con la nutrición. Ingestas recomendadas. Factores de riesgo de enfermedad cardiovascular. Alimentos recomendados.

SECCIÓN V. LA IMPORTANCIA DEL ESTADO NUTRICIONAL

- Cap. 25. Nutrición, sistema inmune y actividad física. Conceptos básicos.

Periodo ventana. Alimentos funcionales. Probióticos. Prebióticos. Microbiota.

- Cap. 26. Nutrición, función mental y actividad física. Nutrientes implicados. Relación con el ejercicio físico.
- Cap. 27. Valoración del estado nutricional en deportistas. Valoración de la ingesta dietética. Evaluación clínica del estado nutricional. Importancia. Indicadores bioquímicos del estado nutricional. Parámetros inmunológicos relacionados con el estado nutricional.

SECCIÓN VI. OTROS ASPECTOS DE INTERÉS

- Cap. 28. Alimentación del deportista discapacitado.
- Cap. 29. Dietas alternativas en el deporte. Dietas disociadas. Dietas hiperproteicas. Dietas vegetarianas. Ovo-lacto-vegetariana. Lacto-vegetariana. Vegana. Paleodieta "Zone diet". Nutrición ortomolecular. Riesgos nutricionales.
- Cap. 30. Alcohol, salud y rendimiento deportivo. Fisiología del etanol. Absorción y metabolismo. Papel del alcohol en la utilización nutritiva de la dieta. Lípidos. Micronutrientes. Consumo moderado. Consumo crónico. Descripción de la curva de riesgo. Alcohol y deporte.
- Cap. 31. Nutrición en la prevención y recuperación de lesiones deportivas. Microtraumatismos. Macrotraumatismos. Ajuste dietético y suplementación.
- Cap. 32. Gastronomía y deporte. Guías alimentarias. Etiquetado nutricional. Legislación. Índices de calidad de la dieta.
- Cap. 33. Nutrigenómica y epigenética. Hacia una nutrición personalizada en el deporte.
- Cap. 34. Ejercicio físico y nutrición: efectos para la salud y efecto anti-envejecimiento.