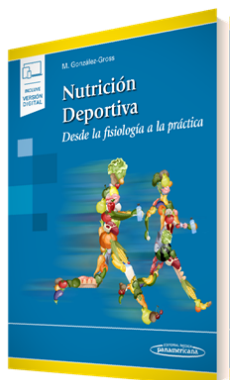


PORTADA



AUTORES

María Marcela González Gross

TÍTULO

**Nutrición Deportiva**

SUBTÍTULO

Desde la fisiología a la práctica

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- EAN 9788491106043
- PÁGINAS 460
- ENCUADERNACIÓN Versión Digital
- DIMENSIONES
- EDICIÓN 1
- AÑO 2021

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 nutrigénómica, 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 desee actualizar sus conocimientos.

CONTENIDO

**I CONCEPTOS BÁSICOS DE FISIOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN**

- 1 Adaptaciones fisiológicas y metabólicas al ejercicio físico
- 2 Metabolismo y sistemas básicos de energía
- 3 Los alimentos como fuente de energía, nutrientes y otros compuestos
- 4 Digestión y utilización metabólica de alimentos y bebidas
- 5 Interacción entre actividad física y control del apetito: implicaciones para el balance energético

**II NUTRIENTES DESDE LA PERSPECTIVA DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA**

- 6 Hidratos de carbono: suplementación y ayuda ergogénica
- 7 Grasas: suplementación y ayuda ergogénica
- 8 Proteínas y aminoácidos: suplementación y ayuda ergogénica

- 9 Vitaminas: suplementación y ayuda ergogénica
- 10 Minerales: suplementación y ayuda ergogénica
- 11 El agua y la hidratación en el deporte

**III NUTRICIÓN EN LA PLANIFICACIÓN DE LA TEMPORADA**

- 12 Alimentación a lo largo de la temporada
- 13 Alimentación en deportes de fuerza
- 14 Alimentación en deportes de resistencia
- 15 Alimentación en deportes de equipo
- 16 Organización de un comedor colectivo para deportistas
- 17 Nutrición en la prevención y la recuperación de lesiones deportivas

**IV NUTRICIÓN DEPORTIVA A LO LARGO DEL CICLO VITAL**

- 18 Nutrición del niño deportista

TELÉFONO

(5255) 5025-0664

EMAIL

infomp@medicapanamericana.com.mx

- 19 Nutrición del adolescente deportista
- 20 Aspectos nutricionales específicos de la mujer deportista
- 21 Nutrición del deportista veterano y del exdeportista de élite
- 22 Alimentación del deportista con enfermedad

**V IMPORTANCIA DEL ESTADO NUTRICIONAL**

- 23 Estrés oxidativo y antioxidantes
- 24 Nutrición, sistema inmunitario y actividad física
- 25 Ejercicio, nutrición y función cognitiva
- 26 Alcohol, salud y rendimiento deportivo

- 27 Valoración del estado nutricional y del gasto energético en deportistas

**VI OTROS ASPECTOS DE INTERÉS**

- 28 Nutrigenómica y epigenética
- 29 Gastronomía y deporte
- 30 Alimentos funcionales, rendimiento físico y deporte
- 31 Ejercicio físico y nutrición: papel en la salud y efecto antienviejimiento
- 32 Mitos y errores más frecuentes en la nutrición deportiva