

Índice

- Prólogo (9)
- C1: Funcionamiento normal del organismo:
Los hidratos de carbono (13)
- C2: Las grasas (27)
- C3: Las proteínas (47)
- C4: Los minerales (59)
- C5: Las vitaminas (75)
- C6: La fibra dietética (89)
- C7: El agua (97)
- C8: Los no nutrientes (105)
- C9: El organismo humano:
Composición y necesidades calóricas (115)
- C10: La alimentación adecuada (125)
- C11: Tipos de ejercicio físico y beneficios (141)
- C12: Cambios fisiológicos durante el ejercicio
aeróbico (159)
- C13: Papel del entrenamiento (171)
- C14: Como obtienen las células musculares la
energía de los alimentos que tomamos (179)
- C15: Regulación de la temperatura corporal al
hacer deporte: papel del sudor (201)
- C16: Alimentación adecuada en las personas que
hacen deporte (211)
- C17: Alimentación el día de la competición antes de
competir (219)
- C18: Alimentación durante la competición (223)
- C19: Alimentación después de la competición (231)
- C20: Alimentación adecuada en los deportistas que
quieren ganar peso (237)
- C21: Alimentación adecuada en las personas que
hacen deporte y quieren perder peso (243)
- C22: Dietas no adecuadas para perder peso (255)
- C23: Suplementos nutricionales (281)
- C24: Radicales libre y deporte (291)
- C25: Equilibrio ácido base y deporte (305)
- C26: Problemas digestivos en los deportes de
resistencia (313)
- C27: Alcohol y deporte (319)