

Entrenamiento Físico-Deportivo Y Alimentación (Deportes)



Fecha de publicación: 14 septiembre, 2015

Editor: Anagrama

Autor: M. Delgado Fernández, A. Gutiérrez Saínz, M.J. Castillo Garzón

Longitud de impresión: 268

Idioma: Español

PDF

El hecho de realizar actividad física de manera asidua no implica necesariamente cambios importantes en la alimentación, salvo que se deberán consumir más calorías al tener más gasto energético. El objetivo de esta obra es mostrar cómo la alimentación y la actividad física pueden mejorar el rendimiento físico-deportivo de la persona y ser beneficioso para la salud, insistiendo particularmente en la alimentación y la actividad física en la edad escolar - si adquirimos unos hábitos alimenticios correctos, que nos proporcionan bienestar desde la infancia, será difícil que los abandonemos. Los seis capítulos que componen la obra: Bases fisiológicas y metabólicas de la alimentación, bases biológicas de la actividad física y entrenamiento físico-deportivo, optimización de la alimentación, actividad física y entrenamiento deportivo desde la infancia a la edad adulta, prevención de lesiones derivadas

del entrenamiento físico-deportivo y alimentación para la actividad físico-deportiva, intentan clarificar de qué manera alimentación y actividad física pueden convertirse en pilares complementarios de la salud y cómo puede favorecerse una actitud positiva en ambos campos, incluyéndolos bien dentro de la labor profesional de educadores o especialistas en el ámbito de uno, o bien dentro de la labor cotidiana de padres y familiares. El texto está complementado por numerosas tablas y figuras, así como por un extenso índice temático.

CONTENIDOS CAPÍTULO 1 Bases fisiológicas y metabólicas de la alimentación Papel de los principios inmediatos en la alimentación 1. Proteínas 2. Carbohidratos 3. Lípidos Papel de los nutrientes no energéticos en la alimentación 1. Necesidades hídricas 2. Sales minerales 3. Vitaminas Balance energético: gasto y aporte de energía 1. Gasto energético 2. Aporte energético 3. Reserva energética Bibliografía Capítulo 2 Bases ...

<http://yep.pm/JFkpjEMi5/jWjEHssbe.pdf.rar>