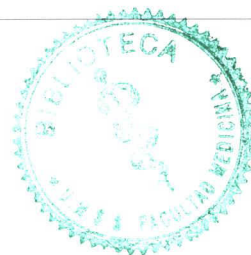


Índice



Acerca de la autora	V	
Prefacio	XI	
Agradecimientos	XIII	
Créditos	XV	
Capítulo 1	Nutrición para el entrenamiento y la competición	1
	Objetivos de la nutrición para el entrenamiento 1 • Objetivos de la alimentación para la competición 19	
Capítulo 2	Factores culturales y de orden práctico	29
	Fundamentos fisiológicos del entrenamiento y la competencia 29 • Factores culturales y problemas que plantea el estilo de vida 32 • Práctica de nutrición deportiva 33	
Capítulo 3	Alimentos y suplementos para deportistas	41
	Fabricación y regulación de alimentos para deportistas 42 • Fabricación y regulación de suplementos para deportistas 42 • Ventajas y desventajas de los suplementos y alimentos para deportistas 43	
Capítulo 4	Ciclismo de carretera y triatlón	69
	Competición 69 • Entrenamiento 72 • Composición corporal y fisiología 73 • Patrones culturales y estilo de vida 74 • Investigación sobre alimentación 75 • Aspectos y problemas nutricionales 79 • Alimentos deportivos y suplementos 95	
Capítulo 5	Carrera de media y larga distancia	109
	Competición 109 • Entrenamiento 111 • Composición física y fisiología 111 • Estilo de vida y patrones culturales 113 • Investigaciones nutricionales 113 • Aspectos nutricionales y retos 115 • Alimentos y suplementos deportivos 130	
Capítulo 6	Natación y remo	141
	Competición 141 • Entrenamiento 144 • Estado físico y fisiología 144 • Estilo de vida y cultura 145 • Encuestas dietarias 145 • Problemas y desafíos nutricionales 147 • Alimentos y suplementos para deportistas 157	
Capítulo 7	Carreras de velocidad y saltos	169
	Competición 170 • Entrenamiento 172 • Físico y fisiología 174 • Estilo de vida y cultura 174 • Encuestas nutricionales 175 • Problemas nutricionales 175 • Alimentos y suplementos para deportistas 181	

Capítulo 8	Deportes de equipo en campo	185
	Competición 186 • Entrenamiento 192 • Contextura física y fisiología 192 • Estilo de vida y cultura 193 • Encuestas de alimentación 195 • Aspectos nutricionales 197 • Alimentos y complementos deportivos 208	
Capítulo 9	Deportes de equipo de pista y de interior	221
	Competición 221 • Entrenamiento 223 • Estado físico y fisiología 223 • Estilo de vida y cultura 224 • Estudios dietarios 224 • Problemas nutricionales 226 • Alimentos y suplementos para deportistas 229	
Capítulo 10	Deportes de raqueta	241
	Competición 241 • Entrenamiento 244 • Contextura física y fisiología 244 • Estilo de vida y cultura 244 • Encuestas de alimentación 245 • Problemas nutricionales 245 • Alimentos y suplementos para deportistas 251	
Capítulo 11	Deportes de fuerza y potencia	265
	Competencia 265 • Entrenamiento 266 • Contextura física y fisiología 267 • Estilo de vida y cultura 267 • Encuestas de alimentación 268 • Problemas nutricionales 269 • Alimentos y complementos para deportistas 274	
Capítulo 12	Deportes con categorías de peso	289
	Características especiales 290 • Rendimiento y salud 299 • Estrategias de recuperación después del pesaje 305 • Estrategias más seguras para dar el peso 307	
Capítulo 13	Gimnasia	315
	Competición 315 • Entrenamiento 316 • Contextura física y fisiología 317 • Estilo de vida y patrones culturales 318 • Investigaciones nutricionales 319 • Problemas nutricionales 320 • Alimentos y suplementos deportivos 330	
Capítulo 14	Deportes de invierno	337
	Nanna L. Meyer, PhD, y Susie Parker-Simmons, MS, RD Esquí nórdico 337 • Esquí alpino 344 • Esquí acrobático o de estilo libre 350 • Snowboard 352 • Patinaje de velocidad 355	
	Apéndice	363
	Referencias	487
	Índice analítico	525