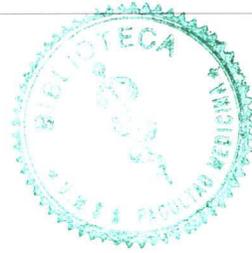


# Índice



Acerca de la autora		V
Prefacio		XI
Agradecimientos		XIII
Créditos		XV
Capítulo 1	<b>Nutrición para el entrenamiento y la competición</b>	<b>1</b>
	Objetivos de la nutrición para el entrenamiento 1 • Objetivos de la alimentación para la competición 19	
Capítulo 2	<b>Factores culturales y de orden práctico</b>	<b>29</b>
	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	<b>Alimentos y suplementos para deportistas</b>	<b>41</b>
	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	<b>Ciclismo de carretera y triatlón</b>	<b>69</b>
	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	<b>Carrera de media y larga distancia</b>	<b>109</b>
	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	<b>Natación y remo</b>	<b>141</b>
	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	<b>Carreras de velocidad y saltos</b>	<b>169</b>
	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	<b>Deportes de equipo en campo</b>	<b>185</b>
	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	<b>Deportes de equipo de pista y de interior</b>	<b>221</b>
	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	<b>Deportes de raqueta</b>	<b>241</b>
	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	<b>Deportes de fuerza y potencia</b>	<b>265</b>
	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	<b>Deportes con categorías de peso</b>	<b>289</b>
	Características especiales 290 • Rendimiento y salud 299 • Estrategias de recuperación después del pesaje 305 • Estrategias más seguras para dar el peso 307	
Capítulo 13	<b>Gimnasia</b>	<b>315</b>
	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	<b>Deportes de invierno</b>	<b>337</b>
	<b>Nanna L. Meyer, PhD, y Susie Parker-Simmons, MS, RD</b> 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