

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Agradecimientos	5	
Prólogo	7	
Prefacio a la séptima edición en inglés	9	
Capítulo 1	Una visión general de la nutrición deportiva	11
Capítulo 2	Energía para el ejercicio físico	23
Capítulo 3	Alimentarse antes, durante y después de la actividad física	47
Capítulo 4	Requisitos proteicos para el deporte	89
Capítulo 5	Vitaminas y minerales	105
Capítulo 6	Suplementos deportivos	123
Capítulo 7	Hidratación	165
Capítulo 8	Grasa: grasa corporal y grasa dietética	193
Capítulo 9	Perder peso	221
Capítulo 10	Ganar peso	253
Capítulo 11	La mujer deportista	265
Capítulo 12	El deportista joven	289
Capítulo 13	El deportista vegetariano	321
Capítulo 14	Nutrición para la competición	333
Capítulo 15	Tu programa de nutrición personalizado	349
Capítulo 16	Las recetas	387
APÉNDICES	1. El índice glucémico y la carga glucémica	415
	2. Glosario de vitaminas y minerales	418
	Lista de abreviaturas	428
	Lista de pesos y medidas	429
	Referencias	431
	Lecturas recomendadas	455
	Direcciones útiles	457
	Recursos en Internet	459
	Índice de materias	461