

ÍNDICE



Prefacio vii

Agradecimientos ix

PARTE I Nutrición diaria para la gente activa

- | | | |
|----------|---|-----|
| 1 | Elaborar un plan nutricional repleto de energía | 3 |
| 2 | Comer para estar siempre sano | 39 |
| 3 | El desayuno: La clave para una dieta deportiva exitosa | 73 |
| 4 | Almorzar y cenar: En casa, con prisas y por el camino | 95 |
| 5 | Entre comidas: Tentempiés para disfrutar de salud y energía constante | 117 |
| 6 | Hidratos de carbono: Simplificar un asunto complejo | 129 |
| 7 | Proteína: Construir y reparar músculos | 159 |
| 8 | Líquidos: Reponer los que perdemos por el sudor para mantener un buen rendimiento | 183 |

PARTE II La ciencia de comer y hacer ejercicio

- | | | |
|-----------|---|-----|
| 9 | Recargar energía antes de la actividad física | 207 |
| 10 | Recargar energía durante y después de la actividad física | 227 |
| 11 | Suplementos, potenciadores del rendimiento y alimentos deportivos específicos | 247 |
| 12 | Nutrición y mujeres deportistas | 271 |

13	Consejos nutricionales específicos para los deportistas	287
-----------	---	-----

PARTE III Equilibrar el peso y la actividad física

14	Evaluar tu cuerpo: ¿Con sobrepeso, en buena forma o normal?	313
15	Ganar peso de forma saludable	337
16	Perder peso sin pasar hambre	357
17	Cuando la dieta resulta un fracaso: Trastornos alimentarios y obsesiones relacionadas con la comida	385

PARTE IV Recetas ganadoras para un rendimiento óptimo

18	Panes y desayunos	413
19	Pasta, patatas y arroz	431
20	Hortalizas y ensaladas	449
21	Pollo y pavo	461
22	Pescado y marisco	479
23	Carne de vacuno y de cerdo	491
24	Legumbres y tofu	499
25	Bebidas y batidos	509
26	Tentempiés y postres	519

Apéndice A: Para más información 533

Apéndice B: Referencias seleccionadas 553

Índice de materias 571

Sobre la autora 581