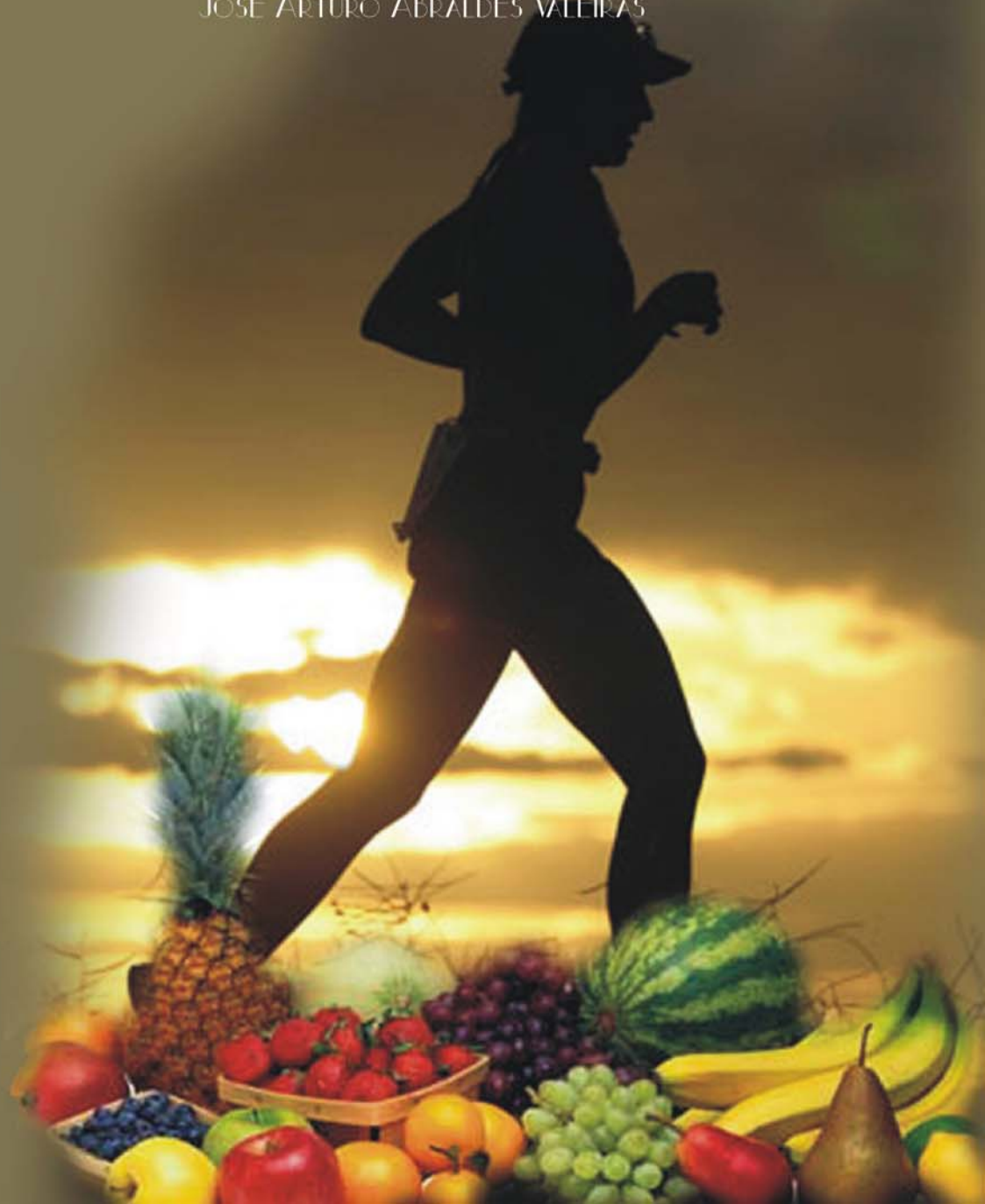


# La Nutrición en el Deporte

## Manual del Alumno

CARMEN FERRAGUT FIOU  
JOSÉ ARTURO ABRALDES VALEIRAS



**La nutrición en el deporte. Manual del alumno.**

© Del texto: Carmen Ferragut Fiol y José Arturo Abraldes Valeiras

ISBN: 978-84-936264-6-4

Depósito legal: GR 2456-2008

Edición: Asociación de Profesores de Educación Física de Almería (APEF).  
Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF). Apartado de Correos 922. 04070. Almería.

1ª Edición en noviembre de 2008

Tirada de 1000 ejemplares

Reservados todos los derechos. Queda prohibido reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de la información y transmitir parte alguna de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado (electrónico, mecánico, fotocopia, impresión, grabación, etc.), sin el permiso de los titulares de los derechos de propiedad intelectual.

<b>Índice</b>	<b>Pág.</b>
<b>1. Conceptos básicos sobre nutrición</b> ..... Ferragut, C. y Abaldes, J. A.	<b>11</b>
<b>2. Los hidratos de carbono</b> ..... Ferragut, C. y Abaldes, J. A.	<b>33</b>
<b>3. Lípidos y ejercicio</b> ..... Ferragut, C. y Abaldes, J. A.	<b>61</b>
<b>4. Metabolismo de las proteínas</b> ..... Ferragut, C. y Abaldes, J. A.	<b>73</b>
<b>5. El agua</b> ..... Ferragut, C. y Abaldes, J. A.	<b>87</b>
<b>6. Las vitaminas en el ejercicio</b> ..... Ferragut, C. y Abaldes, J. A.	<b>105</b>
<b>7. Los minerales</b> ..... Ferragut, C. y Abaldes, J. A.	<b>125</b>
<b>8. Valoración del estado nutricional</b> ..... Ferragut, C. y Abaldes, J. A.	<b>135</b>
<b>9. La alimentación del deportista. Planificación de la dieta</b> ..... Ferragut, C. y Abaldes, J. A.	<b>153</b>
<b>10. Ayudas ergogénicas nutricionales</b> ..... Ferragut, C. y Abaldes, J. A.	<b>177</b>
<b>11. Bibliografía de interés</b> .....	<b>201</b>

Este manual de nutrición en el deporte presenta los fundamentos básicos que el profesional de la Actividad Física y el Deporte debe conocer. Así como cualquier profesional que trabaje en campos afines a la actividad física y deportiva.

Los autores estructuran la obra en diez grandes contenidos temáticos, que vienen a desmenuzar los entresijos de una buena dieta para sujetos que practican diferentes actividades deportivas. Entre los capítulos del libro, podemos encontrar información detallada sobre los hidratos de carbono, el agua, los lípidos, las vitaminas y los minerales. Estructurados coherentemente para conocer sus efectos, sus ventajas y contraindicaciones, principalmente orientadas a la dieta de los deportistas.

Finalmente, también nos muestran un tema, siempre intrigante en estos casos, sobre de las ayudas ergogénicas, definiendo claramente el concepto, estableciendo una clasificación y valorando cada una de ellas de una manera clara y concisa.

ISBN: 978-84-936264-6-4

