



Alimentación y nutrición en la vida activa: ejercicio físico y deporte /

Benito Peinado, Pedro J.,

Autor

UNED,

2014

Monografía

Este manual pretende dar una visión integral de la relación entre la nutrición y la actividad física desde la importancia de los procesos de producción/eliminación de la energía en la actividad física, hasta el papel de los hidratos de carbono y las grasas en el ejercicio. El vínculo establecido desde un principio entre nutrición y deporte ha despertado un mayor interés en los últimos años impulsado por el conocimiento científico. En definitiva, presentamos un manual que trata por primera vez la alimentación específica a partir de la especialidad deportiva, lo que supone, sin lugar a dudas, un importante paso en la aplicación práctica de la nutrición

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMTUyNzM1Mjk>

Título: Alimentación y nutrición en la vida activa: ejercicio físico y deporte BENITO PEINADO, Pedro José

Editorial: Madrid UNED 2014

Mención de serie: CIENCIAS DE LA SALUD

ISBN: 9788436268287

Materia: Salud pública y medicina preventiva Salud pública y medicina preventiva

Autores: ERROR

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es