



Manual de nutrición deportiva

Arasa Gil, Manuel

Editorial Paidotribo México,
2005

Monografía

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbgVcmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMTk1ODEyMDA>

Título: Manual de nutrición deportiva

Editorial: Barcelona Editorial Paidotribo México 2005

Descripción física: 1 recurso electrónico (193 p.)

Mención de serie: eLibro

Contenido: Título -- Los derechos de autor -- Índice -- 1. Introducción General Explicativa Del Manual -- 2. Alimentos Y Nutrientes -- 2.1. Concepto De Alimento -- 2.1.1. Tipos de alimentos -- 2.1.2. Clasificación de los alimentos -- 2.2. Concepto De Nutriente -- 2.2.1. Funciones de los nutrientes -- 2.2.2. Tipos de nutrientes -- 3. Hidratos De Carbono -- 3.1. Clasificación Química -- 3.1.1. Monosacáridos -- 3.1.2. Disacáridos -- 3.1.3. Polisacáridos -- 3.2. Hidratos De Carbono No Digeribles: Fibras -- 3.3. Digestión Y Absorción -- 3.3.1. índice glucémico -- 3.4. Metabolismo De Los Hidratos De Carbono -- 3.5. Interés Nutricional Deportivo -- 3.5.1. Ingesta de carbohidratos antes del ejercicio -- 3.5.2. Ingesta de carbohidratos durante el ejercicio -- 3.5.3. Ingesta de carbohidratos después del ejercicio -- 3.6. Intolerancias Digestivas A Los Hidratos De Carbono -- 3.6.1. Intolerancia a la lactosa -- 3.7. Diabetes -- 3.8. Alimentos Que Contienen Hidratos De Carbono -- 4. Lípidos O Grasas -- 4.1. Aceites Y Grasas -- 4.1.1. Ácidos grasos -- 4.1.2. Colesterol -- 4.2. Diferentes Tipos De Grasas Alimentarias -- 4.2.1. Grasas saturadas -- 4.2.2. Grasas insaturadas -- 4.3. Digestión Y Absorción -- 4.4. Metabolismo Lipídico -- 4.5. Principales Funciones De Las Grasas En El Organismo -- 4.6. Interés Nutricional Deportivo -- 4.6.1. MCT (Triglicéridos de Cadena Media): -- 4.7. Patologías Más Comunes Relacionadas Con Las Grasas -- 4.7.1. Aterosclerosis -- 4.7.2. Hipercolesterolemia -- 4.7.3. Obesidad -- 4.7.4. Esteatosis -- 4.8. Alimentos Que Contienen Grasas -- 5. Proteínas -- 5.1. Proteínas, Péptidos Y Aminoácidos -- 5.1.1. Aminoácidos -- 5.2. Fuentes Proteicas Y Calidad De Las Proteínas -- 5.3. Requerimientos Diarios -- 5.4. Digestión Y Absorción -- 5.5. Principales Funciones De Las Proteínas En El Organismo -- 5.6. Interés Nutricional Deportivo 5.6.1. Proteínas y deportes de resistencia -- 5.6.2. Proteínas y deportes de fuerza y/o potencia -- 5.7. Intolerancias Proteicas -- 5.7.1. Intolerancia a las proteínas de la leche de vaca -- 5.7.2. Enfermedad celíaca -- 6. Vitaminas, Minerales Y Nutrientes Antioxidantes -- 6.1. Vitaminas -- 6.1.1. Vitaminas hidrosolubles -- 6.1.2. Vitaminas liposolubles -- 6.2. Minerales -- 6.2.1. Calcio (Ca) -- 6.2.2. Fósforo (P) -- 6.2.3. Magnesio (Mg) -- 6.2.4. Sodio (Na) -- 6.2.5. Potasio (K) -- 6.2.6. Cloro (Cl) -- 6.2.7. Hierro (Fe) -- 6.2.8. Zinc (Zn) -- 6.2.9. Flúor (F) -- 6.2.10. Cobre (Cu) -- 6.2.11. Selenio (Se) -- 6.2.12. Manganeseo (Mn) -- 6.2.13. Molibdeno (Mo) -- 6.2.14. Yodo (I) -- 6.2.15. Vanadio (Va) -- 6.2.16. Níquel

(Ni) -- 6.2.17. Cobalto (Co) -- 6.2.18. Cromo (Cr) -- 6.2.19. Silicio (Si) -- 6.2.20. Estaño (Sn) -- 6.2.21. Boro (B) -- 6.2.22. Arsénico (As) -- 6.3. Nutrientes Antioxidantes -- 7. Aparato Digestivo -- 7.1. Boca Y Dientes. Masticación Y Gusto -- 7.2. Esófago. Conducción -- 7.3. Estómago -- 7.3.1. Descripción anatómica -- 7.3.2. Descripción funcional. Regulación peristáltica -- 7.4. Intestino Delgado -- 7.4.1. Descripción anatómica -- 7.4.2. Descripción funcional -- 7.5. Intestino Grueso -- 7.5.1. Descripción anatómica -- 7.5.2. Descripción funcional -- 7.6. Glándulas Anejas -- 7.6.1. Hígado -- 7.6.2. Páncreas -- 7.7. Principales Enfermedades Que Afectan Al Aparato Digestivo -- 7.7.1. Boca -- 7.7.2. Esófago -- 7.7.3. Estómago -- 7.7.4. Intestino delgado -- 7.7.5. Intestino grueso -- 8. Objetivos De La Nutrición En El Deporte -- 8.1. Aporte De Energía -- 8.1.1. Necesidad de energía y metabolismo basal -- 8.1.2. Energía y nutrientes -- 8.1.3. Concepto de energía química -- 8.1.4. Sustratos energéticos -- 8.1.5. Obtención de energía por el organismo -- 8.2. Formación De Estructuras -- 9. Principios Básicos De Nutrición Deportiva 9.1. Fundamentos Y Fines -- 9.2. Metabolismo Energético Muscular -- 9.2.1. Principales rutas metabólicas energéticas -- 9.2.2. Concepto de cociente respiratorio -- 9.2.3. Concepto de consumo de oxígeno: -- 9.2.4. Concepto de eficiencia energética -- 9.2.5. Umbral aeróbico -- 9.2.6. Umbral anaeróbico -- 9.2.7. Zona de transición aero-anaeróbica -- 9.2.8. Potencia aeróbica -- 9.2.9. Capacidad aeróbica -- 9.2.10. Potencia anaeróbica láctica -- 9.2.11. Capacidad anaeróbica láctica -- 9.2.12. Potencia anaeróbica aláctica -- 9.2.13. Capacidad anaeróbica aláctica -- 9.3. Alimentación Precompetitiva -- 9.4. Alimentación Percompetitiva -- 9.5. Alimentación Postcompetitiva -- 9.6. Conclusiones Finales -- 10. Ayudas Ergogénicas -- 10.1. Concepto De Ayuda Ergogénica Y Sustancia Dopante -- 10.2. Objetivos De La Suplementación Dietética -- 10.3. Complementos Alimenticios Más Utilizados -- 10.3.1. Hidratos de carbono y alimentos energéticos -- 10.3.2. Hidratación y bebidas de reposición -- 10.3.3. Proteínas y aminoácidos -- 10.3.4. Nutrientes esenciales -- 10.3.5. Otros suplementos -- Bibliografía -- Cubierta posterior

Detalles del sistema: Forma de acceso: World Wide Web

ISBN: 9788499101279 9788480198592

Entidades: ProQuest

Baratz Innovación Documental

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