

INDICE

El Autor	11
Importancia de la Alimentación	13
La alimentación condiciona el rendimiento	23
Ejercicio y alimentación van unidos en el deporte	14
Relación entre alimentos y rendimiento	14
Relación recomendada y real de alimentos	15
Función de la alimentación	16
Valor nutritivo de los alimentos	16
Cuerpo	17
Componentes nutritivos y efectos de la alimentación	17
El rendimiento condiciona la alimentación	18
10 reglas para una alimentación completa	18
No todos los deportes son iguales	19
Alimentación específica en cada tipo de deporte	20
Principios de alimentación específicos para cada tipo de deporte	20
La medida justa	31
Requerimientos energéticos de los deportistas dependiente de diferentes factores	22
Valores orientativos de los requerimientos energéticos	22
Calorías consumidas realizando 30 minutos de deporte	23
Conocimientos Generales sobre Alimentación	25
Hidratos de carbono y grasas. Energía para la musculatura	25
Donadores de energía	25
¿Por qué se denomina a los hidratos de carbono supercombustibles?	26
Los hidratos de carbono son importantes para todos los tipos de deportes y durante todas sus fases	26
Alimentos ricos e hidratos de carbono en la alimentación diaria	27
Las proteínas no constituyen un problema en nuestra alimentación, pero sí ingesta suficiente de hidratos de carbono	27
Requerimientos energéticos por persona en kcal y porcentaje en hidratos de carbono	28
Hidratos de carbono y capacidad de rendimiento	29
Diferentes opciones para incrementar el contenido de glucógeno en la musculatura	31
Consejos prácticos para una alimentación rica en hidratos de carbono	33
Grasas, una fuente de energía casi inagotable	34
Lo importante es incrementar el metabolismo de las grasas, no la ingesta de grasas de la alimentación	35
Formas de reducir la ingesta de grasas	35
Las grasas, más que sólo calorías concentradas	35
Proteínas. De la unidad de construcción a la “sustancia nutritiva mágica”	37
Especulaciones o ciencia. ¿Cuáles son nuestros requerimientos reales de proteínas?	38
Recomendaciones para cubrir los requerimientos proteicos	39
¿Es perjudicial un exceso de proteínas?	40
Vitaminas. Indicadores del rendimiento y protección de la salud	40
Influencia de las vitaminas sobre el metabolismo de los hidratos de	41

carbono influencia de las vitaminas sobre el metabolismo de las grasas	
Influencia de las vitaminas sobre el metabolismo de las proteínas	42
13 vitaminas	42
¿Cuál es la ingesta recomendada de vitaminas?	43
Valores recomendados de nutrientes al día	44
Calidad en lugar de cantidad	44
Para asegurar un aporte adecuado de vitaminas	44
¿Existe una mayor demanda de vitaminas debido al incremento del metabolismo energético y de proteínas que se produce durante el deporte?	46
¡Mucho no ayuda mucho!	47
Sales minerales (electrólitos). Del catalizador a la unidad de construcción del cuerpo	47
¿Qué son las sales minerales?	47
Fuentes y funciones de las vitaminas	48
Magnesio y potasio	49
Sustancias minerales: Fuentes y funciones de las sales	50
Sales minerales: Fuentes y funciones de los oligoelementos	51
Agua. Un importante medio de refrigeración y transporte en los esfuerzos intensos	52
Cuidado con las carencias de agua	52
Una cuestión crucial para los deportistas durante los días de competición: Beber y las bebidas	53
Pérdidas de electrolitos a través del sudor	54
Fibra. Algo nuevo en la alimentación del deportista: un aporte dosificado de energía	55
Horarios de comida. Comer y ver en intervalos de 2 – 3 horas	56
Distribución de las comidas	57
Tiempo de permanencia en es estómago	57
Comportamientos de Alimentación y Formas de Alimentaos Especiales	59
¿Es posible lograr la victoria sin ingerir carne? Formas alternativas de alimentación en el deporte	59
Formas de alimentación vegetarianas	60
Ventajas para los deportistas	60
Cambios en los hábitos alimenticios	61
Cinco errores en a alimentación	62
1. Practicar deporte sin haber comido	62
2. No beber lo suficiente	63
3. Comer incorrectamente: Una dieta rica en grasas y proteínas en lugar de una alimentación rica en hidratos de carbono	64
4. Comprimidos de cloruro sódico y otros alimentos para deportistas de la vieja generación	64
5. Dulces, limonadas y comidas rápidas en lugar de una alimentación completa	64
Alimentación y fitness en el deporte de ocio	65
La medida justa para cada persona: ni demasiado ni demasiado poco	66
Alimentación sana para el corazón y la circulación sanguínea	67
Los diez consejos dietéticos más importantes para cuidar el sistema	67

cardiovascular comer y ver de reforma sensata	
Comer y beber de forma sensata	67
Saborear la bebida	68
Alimentación para las células grises	69
Comer bien para alimentar los envíos	69
Cómo conservar la figura y la línea: La combinación correcta de alimentación y ejercicio físico	72
¿Dieta sin fin?	73
Frecuentemente desean adelgazar justamente las personas que en realidad no lo necesitan	74
1. Reconocer los propios errores	77
2. Modificar los hábitos alimenticios equivocados	77
3. Consolidar los nuevos hábitos alimenticios en la vida cotidiana	77
Regimenes adelgazantes	77
El deportes de resistencia aumento de éxito de las dietas	79
Abusos de dietas y trastornos del apetito. También los deportistas se ven afectados	80
Adelgazar correctamente y conservar la capacidad de rendimiento	81
¿Cómo se reconoce a un deportista con trastorno del apetito?	82
¿Qué hacer en los casos d trastornos de apetito?	82
Alimentación y Deporte de Alto Rendimiento	85
Principios de alimentación. Adaptados a las fases y tipos de deportes	85
Alimentación básica completa	86
Alimentación básica modificada. Alimentación para los entrenamientos	86
Alimentación antes e la competición	87
Alimentación durante la competición	88
Reglas básicas para la alimentación durante la competición	89
Alimentación después de la competición	90
Alimentación y deporte de alto rendimiento en las diferentes modalidades deportivas	91
Principios de alimentación específico para cada tipo de deporte	92
Recomendaciones dietéticas para los deportistas que practican juegos de pelota	95
Recomendaciones para los deportes en los que predominan la fuerza y rapidez	96
Recomendaciones dietéticas para los deportes de fuerza y resistencia	98
Puntos esenciales a tener en cuenta	98
Recomendaciones dietéticas para los deportes de fuerza	99
¿Cuántas proteínas necesita realmente un deportista dedicado a las modalidades en las que predomina la fuerza?	99
Carne, pescado, leche y huevos	102
Grasas	102
Frutas, verduras y bebidas	102
La medida justa para cada persona	102
Tabla de empleo de alimentos	103
Menús para cada día	104
Alimentación y fitness durante los viajes	106
Análisis de los alimentos	107
El pan y las patatas vuelven a estar de moda	107

Los cereales – sobre todo el pan – constituyen el alimento básico	107
Los cereales integrales poseen un elevado valor nutritivo	108
Las proteínas de los cereales son muy valiosa si se complementan adecuadamente	109
Grado de molienda	109
Las cereales integrales son poco resistentes	109
El pan, un pilar de nuestra alimentación	110
¿Qué es el pan integral?	110
Verduras, ensaladas y frutas	111
Los dulces. Desde la melaza hasta el azúcar	111
¿Contribuye el azúcar al bienestar físico? ¿Es el azúcar un alimento para los nervios o produce una disminución de las vitaminas?	112
¿Existen los dulces sanos?	112
Productos sin azúcar. ¿Qué significa esto?	113
¿Qué edulcorantes se emplean en la alimentación completa?	113
Tabla de valores nutritivos	114
Zumos de frutas	114
Leche y productos lácteos	115
¡Muchas proteínas, pocas grasas!	116
Proporción de proteínas y grasas en los alimentos	116
Carne y embutidos	117
Aves y huevos	117
Pescado	118
Grasas de la alimentación. Energía y sabor	118
Calidad en vez de cantidad	119
Las grasas en la cocina	119
Alimentos recomendados en el deporte	120
Alimentos especiales para deportistas. Concentrados de sustancias nutritivas	121
Cocina y fitness. Preparación culinaria de los alimentos	122
Cómo cocer los alimentos	122
Especies en lugar de sal	123
Lista de chequeo para una alimentación correcta: Círculo de alimentos y diario dietético	124
Lista de chequeo simplificada para una semana	128
Protocolo de alimentación para un día	130
Asesoramiento Dietético en la Práctica Deportiva	131
Preguntas y respuestas	132
Apéndice	141
Valores nutritivos y otros datos sobre sustancias nutritivas	141
Recomendaciones para el aporte de sustancia nutritivas	142
Valor nutritivo de los alimentos	143
Contenido en fibra de nuestro alimentos	147
Resumen de términos técnicos	148
Bibliografía	155